

Семинар – практикум «Техника речи. Работа над дикцией»

План

1. Понятие о дикции.
2. Массаж и гимнастика артикуляторно - резонаторного аппарата.
3. Развитие правильной артикуляции звуков.
4. Развитие элементов речевого голоса.

1. Понятие о дикции.

Дикция — это произношение звуков речи. Хорошей дикцией называют отчётливое произношение. В основе ясной и точной дикции - воспитание навыков правильной артикуляции.

Артикуляция – работа органов речи по воспроизведению звуков. К артикуляции относится работа внешних органов (губы, нижняя челюсть, язык) и гортанно – глоточной полости (глотка, мягкое нёбо).

В зависимости от расположения органов артикуляции рото - глоточная полость превращается при произношении в сложный резонирующий аппарат.

К резонаторам (т.е. полостям, способным отражать или концентрировать звуковые волны) относятся: грудная клетка, трахея, бронхи, твёрдое нёбо, глотка, полость носа.

Воспитание правильной артикуляции и резонирования в работе над дикцией имеет первостепенное значение.

Правильная эксплуатация органов внутриглоточной артикуляции позволяет активизировать мышцы глотки, мягкого нёба; тем самым освобождаются от напряжения язык, нижняя челюсть, губы, голосовые связки.

При правильной работе органов внешней артикуляции относящиеся к ним части речевого аппарата освобождаются от напряжения, неподатливости и вялости, активно работают с мышцами внутриглоточной полости, способствуя полноте и глубине звука, правильному произношению.

Слишком энергичные движения губ, так же, как и их неповоротливость и неподвижность, приводят к нарушениям дикции. Если движения губ слишком активны, то следует снимать излишнюю артикуляцию.

Все тренировочные упражнения должны быть озвучены и проходить перед зеркалом.

Итак, правильная работа органов внешней артикуляции должна сочетаться с работой внутриглоточной полости, что способствует выявлению лучших качеств дикции.

2. Массаж и гимнастика артикуляционного аппарата.

Гимнастика частей артикуляционного аппарата включает специальный цикл

упражнений, направленный на развитие органов речи (губ, языка, нижней челюсти, мягкого нёба).

Гимнастика включает в себя специализированный массаж, который снимает мышечное напряжение мышц глотки, нижней челюсти, языка и способствует лучшей концентрации звуковых волн в позиции резонаторных полостей.

Эти упражнения позволяют создать нервно - мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для развития полноценного голоса, ясной и чёткой дикции.

Задачи гимнастики: снять излишнюю напряжённость артикуляционной и мимической мускулатуры, выработать нужные и необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата.

Общие рекомендации:

1. Занятия следует проводить в хорошо проветриваемом помещении, избегая грубых артикуляционных движений.
2. Следует помнить, что самое главное – это выработка свободных и эластичных движений без мышечного напряжения.
3. Упражнения по развитию артикуляционных движений следует проводить перед зеркалом, т.е. контролируя их зрительно.
4. Во время гимнастики пользоваться полным дыханием, артикуляционные движения выполнять ритмично и с произношением звука. Нарушение ритма может привести к деформации некоторых звуков.
5. Перед гимнастикой следует провести общий массаж лица: поглаживание лица руками и «пальцевый душ» (поколачивание лица подушечками пальцев).

Гимнастика и массаж артикуляционного аппарата усиливают кровообращение в области периферической части речевого аппарата.

Комплексы упражнений см. Приложения №1-2

3. Развитие правильной артикуляции звуков.

Гласные звуки – это своего рода озвученный выдох, получивший в резонаторной полости ту или иную окраску (тембр) в зависимости от формы ротоглоточной полости, направления воздушной струи. Отчётливое, точное, ясное и полнозвучное произношение гласных звуков обеспечивает выразительность речи, придавая ей красоту и мелодичность.

Во время работы над гласными звуками очень важно учесть, что каждый звук требует вполне определённой как внутриглоточной, так и внешней артикуляции.

Группа согласных звуков характеризуется тем, что при их произнесении выдыхаемая струя воздуха (звучащая или незвучащая) встречает в ротоглоточной полости различного рода преграды, при преодолении которых происходят шумы, различающиеся по способу артикуляции, по участию голоса в формировании звука, по месту образования и по артикулирующим

органам, а так же по акустическому характеру – твёрдые или мягкие. Отчётливое произношение согласных звуков обеспечивает ясность речи, согласные звуки образуют как бы каркас нашей речи.

Комплексы упражнений см. Приложение №3.

4. Развитие элементов речевого голоса.

Воспитать или поставить речевой голос – это значит выявить и развить лучшие качества речевого звука, свойственные данной индивидуальности. В основе методики воспитания речевого голоса лежит принцип комплексного целостного развития органов речевого аппарата и их деятельности в теснейшей взаимосвязи.

Этапы воспитания речевого голоса:

- 1) координация деятельности внутриглоточной и внешней артикуляции;
- 2) развитие речевого дыхания во взаимосвязи с механизмом артикуляции;
- 3) развитие ощущения резонирования при свободном положении артикуляционного аппарата;
- 4) постановка артикуляции в комплексе с тренировкой речедвигательного аппарата.

Развитие элементов речевого голоса включает в себя работу над звучностью, лёгкостью и полётностью голоса.

Однако, выполняя упражнения, не следует забывать и о правильном использовании дыхания и артикуляции.

Первый этап голосовых упражнений связан с освобождением фонационных путей, т.е. резонаторных пространств, по которым «пройдёт» голос.

Использование сонорных согласных м, н, л, р.

Ощущение звука в позиции резонаторов - одно из важнейших условий воспитания голоса. Благодаря соединению головного и грудного резонирования при активной работе артикуляционного аппарата и органов дыхания речевой голос приобретает мощь, красоту и силу.

Азами голосовой тренировки является лёгкая имитация «мычания» (mmm) или «нычания» (nnn). Если звук образуется правильно, чувствуется вибрация в области носо-зубного резонатора, щекотание на губах, дрожание крыльев носа.

К выбору согласного сонорного звука для формирования чёткого ощущения резонаторов следует подходить индивидуально. Так, иногда сонорные *м* и *н* звучат глухо и гнусаво, тогда лучше взять согласные *р* и *л*. Из четырёх сонорных согласных в начале работы над воспитанием речевого голоса рекомендуется использовать наиболее звучащий.

Комплексы упражнений см. Приложение №4.

Литература

Чарели Э.М. «Учитесь говорить!», Свердловск, изд. Уральского университета,
1991

Приложение №1.

Массаж и гимнастика артикуляционного аппарата.

Упражнение 1.

Цель: снять мышечный зажим артикуляционной и мимической мускулатуры лица, подготовить органы речевого аппарата к гимнастике с произношением звуков.

Кончиками пальцев проводятся поглаживания или лёгкие постукивания от середины лба к ушам, затем вокруг глаз и к середине лба. Такие же движения совершаются от подбородка к ушам. Затем к носу и обратно. Каждое движение

повторяется 2-3 раза. Весь комплекс 3-4 раза.

Упражнение 2.

Цель. Активизировать работу мышц мягкого нёба и глотки, укрепить их нервно - мышечную основу.

Произнести медленно несколько раз: к-г, к-г, г-к, г-к, затем медленно беззвучно а-э-о - почти не раскрывая рта. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 3.

Цель: активизировать работу мышц мягкого нёба и глотки, освободить от мышечного напряжения мышцы шеи и затылка.

Произнести медленно, беззвучно а-э-о, стараясь шире раскрыть полость зева, а

не рот. Повторить 4-5 раз при разных поворотах головы: вверх, вниз, вправо, влево.

Упражнение 4.

Цель: снять напряжение верхней и нижней губ, способствовать координированной их работе со звуком.

Произнести гн-н-н...гн-н-н... гн-н-н..., энергично подтягивая верхнюю губу.

Произнести кс-с-с... кс-с-с... кс-с-с..., энергично спуская вниз нижнюю губу.

Произнести поочерёдно, то поднимая вверх верхнюю губу гн-н-н...гн-н-н... гн-н-н..., то опуская вниз нижнюю губу кс-с-с... кс-с-с... кс-с-с...

(Можно использовать для тренировки верхней губы использовать звукосочетания: гл, вж, жл, да, гн, вн, тн; для тренировки нижней: кс, гз, жн, бз).

Упражнение 5.

Цель: снять излишнее напряжение мышц языка и способствовать формированию внутриглоточной артикуляции.

Произнести полным голосом и-э, фиксируя кончик языка у нижних зубов.

Произнести о-у, оттягивая язык глубоко в ротоглоточную полость. Делать упражнения поочерёдно: и-э (язык на губах), о-у (язык глубоко во рту).

Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6.

Цель: снятие мышечного зажима окологортанной мускулатуры. Повороты

головой справа налево с произнесением и-э-о-у (сначала полным голосом, затем тихим, лёгким шёпотом).

Приложение №2.

Массаж и гимнастика артикуляционно- резонаторного аппарата (упражнения для работы с учащимися)

1. Открыть рот, рассмотреть зев, поднять мягкое нёбо, одновременно поглаживая шею сверху вниз то правой, то левой рукой. Повторить 10 раз.
2. Открыть рот перед зеркалом, поднять мягкое нёбо, удержать его и одновременно произнести: х-х-х. Повторить 10 раз.
3. Открыть рот перед зеркалом, поднять мягкое нёбо, удерживать его, сделать повороты головы влево - вправо. Повторить 10 раз.
4. Произнести: к-г, к-г, к-г. Эти звуки укрепляют мышцы гортани глотки. Повторить 10 раз.
5. Произнести: п-б, п-б, п-б. Эти звуки укрепляют мышцы губ. Повторить 10 раз.
6. Произнести: т-д, т-д, т-д. Эти звуки укрепляют мышцы языка. Повторить 10 раз.
7. Массаж верхней и нижней губы:
 - Протяжно тянуть звук в-в-в, одновременно поглаживая верхнюю губу от центра к углам;
 - Тянуть звук з-з-з, одновременно поглаживая нижнюю губу от центра к углам.
8. Массаж нижней челюсти:
 - Открыть рот, тыльной стороной обеих кистей поглаживать челюсть от центра к околоушным впадинам, протянуть звук р-р-р, одновременно массируя нижнюю челюсть, затем звук м-м-м. Повторить 3-4 раза.
9. Произнести м-н-л-р-в-з-ж, одновременно поворачивая голову вправо - влево.
10. Беззвучно произнести п-ф; при этом верхняя губа слегка приподнимется.
Беззвучно произнести с-н, при этом нижняя губа опускается.
Загнуть язык вверх на губу и произнести: н-н-н. Повторить 3 раза.
Загнуть язык вниз на губу и произнести: м-м-м. Повторить 3 раза.

Приложение №3.

Работа над дикцией. Гласные звуки.

Упражнение 1.

1. Произнесите и-э-о-у-а-ы, затем и-е-ё-ю-я-и.
2. Произнесите и-э-о-у-а-ы полным голосом, поднимая вверх верхнюю губу.
3. Произнесите и-э-о-у-а-ы, фиксируя кончик языка на нижней губе, затем повторите, оттягивая кончик языка глубоко в ротоглоточную полость (4-5 раз).
4. Поверните голову справа налево, произнесите и-э-о-у-а-ы (4-5 раз).

5. Произнесите:

и-э, и-а, и-о, и-у, и-ы

э-и, а-и, о-и, у-и, ы-и

и-е, и-ё, и-я, и-ю

е-и, ё-и, я-и, ю-и.

Упражнение 2.

Прочтите слова:

1. Иволга, ива, икра, индус, индекс, импорт, искоса, исподволь, издавна, искренность, бинт, гимн, плитус, гвозди, книги.
2. Эпос, эра, эхо, экстра, экспорт, этика, эта, Эмма, Эльба, экспресс, эксцентрик.
3. Автор, армия, азбука, аист, айсберг, астра, атом. Африка, ампула, атлас, Астрахань, Австрия, Англия, акация, араб, абзац, атака.
4. Обжиг, облик, облако, обморок, ода, окись, окрик, оползень, орган, очерк, отечество, опера, общество, отчим, огонь, охота, обои, околица.
5. Улица, уши, уголь, удочка, ужин, увалень, утка, унты, утварь, утренник, устрица, укус, усушка, упругий, укутать.
6. Ель, ехать, ест, ельник, едкий, если, егерь, Ева, ёжик, ёмкость, ёршик.
7. Яблоко, ящик, яма, ягода, ябеда, ясли, яркость, ярмарка.
8. Юра, Юля, юношество, южный, юнга, юрта, юркий, юмор, юбка, юнкер.

Упражнение 3.

Звуки *ы-и* Прочтите

пословицы и поговорки:

1. Стоит свинка - золотая щетинка.
2. Хвались, да не поперхнись.
3. Тише кричи - бояре на печи.
4. На безрыбье и рак рыба.

Звуки *э -е*

1. Я ему по секрету, а он всему свету.
2. За правое дело стой смело.
3. Кто сеет и кто веет, то не обеднеет.

Звуки *а-я*

1. Не красна изба углами, а красна пирогами,
2. Голова без ума, что фонарь без огня.
3. Своя земля и в горсти мила.

4. Рыбак рыбака видит издалека.

Звуки о- ё

1. Один с сошкой, а семеро - с ложкой.
2. Сорока да чечётки - большие трещотки.

Звуки у-ю

1. Без наук как без рук.
2. Сам себя губит, кто людей не любит.
3. Терпенье и труд всё перетрут.

Согласные звуки.

Звуки б-п.

1. Произнесите: п-б, п-б, п-б (щёки не надувать).
2. Произнесите слоги:
пи пэ по пу па пы би
бэ бо бу ба бы пи пе пё
гао пя пи би бе бё бю
бя би
3. Произнесите слитно: пибби, пэббэ, поббо, пуббу, пабба, пыббы, биппи, бэппэ, боппо, буппу, баппа, быппы.

Эти упражнения надо читать с ударением на первом слоге.

4. Суп - зуб, сыпь - зыбь, пашня - башня, пить - бить, пас - бас, забор - забор, туп - дуб, запирай - забирай.
5. Береги бровь, глаз целым будет.
Пётр Петров по прозванию перов купил птицу перепелицу.
6. Пара барабанов, пара барабанов, пара барабанов была бурю.
Пара барабанов была бой.

Звуки д — т.

1. Произнесите звуки: т — д, ть — дь.
2. Произнесите слоги:
ти тэ то ту та ты
ди дэ до ду да ду
ти те те тю тя ти
ди де дё дю дя ди
3. Произнесите слитно: тидди, тэдцэ, тоддо, тудду, тадда, тыдды, дитти, дэттэ, дотто, дутту, датта, дытты.
4. Тоска - доска, там - дам, катушка - кадушка, Толя - доля.
5. От глупого риска до беды близко.
Вставай, Архип, петух охрип.
Без дела жить - только небо коптить.
6. Тощий Тимка всех тощее - тоще тощего Кащея!
Он соломинки не толще, волосишка Тимка тоньше!

Звуки в — ф.

1. Произнесите звуки: в-ф, в-ф, в-ф, фь-вь, фь-вь, фь-вь.
2. Произнесите слоги:
фи фэ фо фу фа фы ви вэ
во ву ва вы фи фе фё
фю фя фи ви ве вё вю
вя ви
3. Произнесите слитно: фивви, фэвю, фовво, фувву, фавва, виффи, юффэ, воффо, вуффу, ваффа, выффы.
4. Форма, фасон, фанера, торф, фрак, фосфор, вата, враг, внук, трава, водевиль, время.
5. Ветер весело шумит, судно весело бежит.
Соврёшь - не помрёшь, да впредь не поверят.

Звуки к, г, х

1. Произнесите: к-г-х, к-г-х, кь-гь-хь.
2. Произнесите слоги:
ки кэ ко ку кы ки ке кё кю ка ки ги гэ
го гу гы ги ге гё по га ки хи хэ хо ху
хы хи хе хё хю ха хи
3. Произнесите слитно:
Кигги, кэггэ, когго, купу, кагга, кыггы, гикки,
гэккэ, гокко, гукку, гакка, гыккы, хиххи,
хэххэ, хоххо, хухху, хахха, хыххы.
4. Колос - голос, пеки - беги, корка - горка, кости - гости, купить - губить, кудахтать, петух.
5. Красота пригладиться, а ум пригодиться.
Много снега - много хлеба.
Красна река берегами.
Хвастать - не косить, спина не болит.

Звуки м-н.

1. Произнесите: м, м, м, мь, мь, мь и пропойте на звук м знакомую мелодию.
1. Произнесите: н, н, н, нь, нь, нь и пропойте на звук н знакомую мелодию.
2. Произнесите слоги:
ми мэ мо му ма мы ми ме мё мо мя ми ни нэ но
ну на ны ни не не но ня ни
4. Произнесите слитно:
мимми, мэммэ, моммо, мумму, мамма, мыммы,
нинни, нэннэ, нонно, нунну, нанна, нынны.
5. Медаль, мост, моль, гнев, звон, плетень, ванна, ноты, банан.
5. Намазать - нам мазать.
Намылить - нам мылить.

Намокнуть - нам мокнуть.

Наметить - нам метить.

6. Звону много, да толку мало. Умей сказать, умей и смолчать.
Каковы сами, таковы и сани.

Звуки с-з

1. Произнесите: с-з, с-з, с-з, съ-зь, съ-зь, съ-зь.
2. Произнесите слоги:
си сэ со су са сы си се сё сю ся зи зэ зо зу
за зы зи зе зё зю зя
3. Произнесите слитно:
Сиззи, сэззэ, соззо, суззу, сазза, сыззы,
зисси, зэссэ, зоссо, зуссу, засса, зыссы.
4. Сад, сыр, соус, слух, бас, нос, лиса, коза, заря, звон, замок, таз, раз, вокзал.
5. Не всё золото, что блестит.
Назвался груздем - полезай в кузов.
У Сени и Сани в сетях сом с усами.
6. Из-за них - за них; иззябнуть - зябнуть; нас сажать - насажать;
исследователь - следователь.

Звуки ш-ж.

1. Произнесите: ш-ж, ш-ж, ш-ж.
2. Произнесите слоги: ши шэ шу ша пш
жи жэ жу жа жи
3. Произнесите слитно:
шижжи, шэжжэ, шожжо, шужжу, шажжа, шижжи,
жишши, жэшшэ, жошшо, жушшу, жашша, жишши.
4. Шум, шов, шар, штаб, башня, шум, шёлк, жар, жаба, жёлуди, жбан, нажива, жук, жонглёр.
5. Поспешишь — людей насмешишь.
Дружба дружбой, а служба службой.
6. Я жук, я жук, я ночь живу,
жужжу, кружу, лежу, ползу, лежу,
жизнь прожужжу.

Звуки р-л

1. Произнесите: л, р, л, р, л, р, ль, рь, ль, рь, ль, рь.
2. Произнесите слоги:
ли лэ ло лу ла лы ле лё лю ля ли ри рэ ро ру
ра ры ре рё рю ря ри
3. Произнесите слитно:
лилли, лэллэ, лолло, луллу, лалла, лыллы, рирри,
рэррэ, рорро, рурру, рарра, рырры.
4. Лак, лом, лук, лес, лифт, лапа, лимон, лапша, радость, рубрика, сорока,

узор, топор.

5. Жил - жир, сер - сел, класть - красть, ложь - рожь, лепка - репка, жалить - жарить.

Раз солгал - не пропал, а навек луном стал.

Над горою Арарат две звезды в ночи горят.

Приложение №4.

Развитие элементов речевого голоса.

1. Произнести протяжно: ммм, одновременно легко постукивая кончиками пальцев по ноздрям. Повторить 5-6 раз.
2. Произнести протяжно: ммм, одновременно проделать небольшой точечный самомассаж около ноздрей. Повторить 5-6 раз.
3. Произнести: а-о-у, у-а-о, о-у-а, одновременно выполняя точечный самомассаж под нижней губой: надавливание пальцем три раза по часовой стрелке и три раза против часовой стрелки.
4. Произнести протяжно: м-м-м, н-н-н, одновременно кончиками пальцев легко постукивая по всему лицу.

5. Произнести:

ммммим, ммммэм, мммму, ммммам,
ннннин, ннннэн, ннннон, ннннан.

Затем проверить, как звучит голос:

Мама Милу мыла
мылом,
Милу мыло возмутило.
Уронила мыло Мила.
В мыльной пене утопила.

6. Произнести: ммум, мммум, мммам, ммм, одновременно - наклон вперёд (голова, шея, плечи - без напряжения).

Проверить звучание голоса:

Ветер, ветер, ты чудак, что ты дуешь просто так?
Если вправду ты силач, то надуй футбольный мяч!

7. Произнести: ннннун, ннннон, ннннан, одновременно - повороты головы то вправо, то влево, то вниз, то вверх.