

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на методическую разработку**  
**«Формы и методы работы над сценической речью обучающихся в системе**  
**дополнительного образования»**  
**педагогов дополнительного образования МАОУ ДО МЭЦ**  
**Колосовой Ю.А., Коверчика А.В.**

В методической разработке педагогов дополнительного образования Колосовой Ю.А. и Коверчика А.В. «Формы и методы работы над сценической речью обучающихся в системе дополнительного образования» даны методические рекомендации по регулированию речевого дыхания, формированию речевой осанки, дан комплекс упражнений на речевое дыхание, а также предлагаются практические упражнения по технике речи для обучающихся. Игры и упражнения на речевое дыхание способствуют формированию у обучающихся правильной дикции, силы и тембра голоса, чистоты и выразительности произношения.

Работа над дыханием и голосом способствует развитию фонетического слуха, внимания к звуковой стороне речи, постановке звуков. Практический материал разработки направлен на исправление дыхательных, дикционных, орфоэпических и логических ошибок и недостатков. А подробное описание упражнений и рекомендации авторов педагогам по их выполнению, помогут обучающимся расширить свои речевые возможности.

Данная методическая разработка «Формы и методы работы над сценической речью обучающихся в системе дополнительного образования» педагогов МАОУ ДО «Межшкольный эстетический центр» делает акцент на особую важность владения сценической речью, так как она является средством театрального воплощения произведения на сцене, с помощью которого начинающий актер передает основные черты воплощаемого образа.

Убедительно показана необходимость развития техники речи, постоянной работы над правильностью произношения. Также раскрывается ведущая роль голоса, описывается значение голосовых характеристик, силы и тембра для удержания внимания зрителей. Перечисляются специфические интонационные особенности логики речи и виды логических пауз.

Авторы, опираясь на свой педагогический опыт, продолжают искать, познавать новые формы и включать в занятия своё видение работы над сценической речью.

Методическая разработка рекомендуется к использованию в практической деятельности педагогам дополнительного образования, руководителям детских театральных объединений.

Кандидат культурологи, доцент,  
заведующий кафедрой театрального искусства  
ФГБОУ ВО «Краснодарский государственный  
институт культуры»

М.С. Журков



**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования  
город Краснодар  
«Межшкольный эстетический центр»**

**Методическая разработка  
«Формы и методы работы над сценической речью обучающихся в  
системе дополнительного образования»**

**Составители:  
педагоги дополнительного образования  
МАОУ ДО «Межшкольный эстетический центр»  
Колосова Ю.А., Коверчик А.В.**

**Краснодар, 2024**

## Содержание

Введение .....	3
Формирование правильной осанки.....	4
Этапы работы над сценической речью.....	6
Дыхание.....	6
Комплекс упражнений на речевое дыхание.....	7
Дикция.....	17
Артикуляционная гимнастика.....	17
Голос.....	23
Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы.....	24
Логика речи.....	29
Речевые такты и логические паузы.....	29
Знаки препинания.....	31
Заключение.....	36
Список используемой литературы.....	37
Приложение .....	38-47

## Введение

Наш голос – это физический инструмент, который требует хорошей настройки, настоящей заботы о его технической сохранности. Только тогда он готов будет порадовать и самого обладателя, и слушателей благозвучием.

Красивая речь – это единый поток, в котором соединяется всё: правильное дыхание (речевой аппарат «настроен»); умелый переход из одного уровня звучания в другой диапазон голоса; сила голоса и его тембр (звуковая окраска); ровность и устойчивость звука.

В работе с детским театральным коллективом в дополнительном образовании, нужно уделять много времени технике сценической речи. Занятия по формированию речевой осанки, регулированию речевого дыхания формируют у обучающихся правильную дикцию, силу и тембра голоса, чистоту и выразительность произношения. Занятия по технике речи дают возможность разработать речевой аппарат, позволяют услышать и полюбить красоту звучащего слова.

Речь на сцене всегда занимала и занимает место в характеристике того или иного стиля актёрского исполнения. Внимание к содержательности сценической речи, передачи оттенков мысли и чувств, к яркой эмоциональной выразительности слова составляет предмет особой заботы актёров.

**Актуальность** обучения сценической речи несомненна, поскольку оно ориентировано на эффективное решение проблемы низкой речевой культуры и способствует развитию культуры речи, так как именно словом человек выражает свои многообразные мысли и чувства.

**Цель** – формирование опыта эмоционального и созидательного отношения к художественному слову как главному средству творческой деятельности, развитие навыков общения и коммуникации.

**Задачи:**

- изучение основ искусства сценической речи и искусства художественного слова;

- овладение навыками речевого искусства;

- совершенствование культуры речи через освоение элементов исполнительского искусства, постановку сильного, гибкого, послушного голоса, расширение его диапазона, исправление всевозможных речевых и дыхательных недостатков, овладение мастерством художественного слова;

- создание условий для развития творческого потенциала и преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Сценическая речь – это постановка дыхания и голоса, выработка хорошей дикции и правильного произношения, интонации. Практическое овладение техникой речи, дает возможность выражать свои мысли

правильным и ясным языком, гибким и звучным голосом, способным привлечь внимание слушателей, воздействовать не только на их сознание, но и на чувства, воображение, волю. Такая речь – уже искусство.

Чтобы овладеть такой речью, необходимо настойчиво, шаг за шагом осваивать речевое мастерство. Очень важно знать не только ЧТО говорить, но и КАК говорить. Живое слово остаётся главным оружием, главной действующей силой в общении с людьми. Отсюда, особое внимание к звучанию слова, к его произношению, внимание к дикции, ибо, чёткая, ясная, правильная речь, когда каждое слово выражает чувства, волю, а звучный и гибкий голос передаёт все оттенки мысли, совершенно необходимы для каждого человека, кто говорит публично. Речь вялая, монотонная затуманивает содержание лекции, высказывания и не воспринимается слушателями.

Не так редки случаи, когда после нескольких лет напряжённого и неумелого пользования, голос становится бесцветным, хриплым и потому хуже воспринимается окружающими, быстро утомляя их и зачастую даже раздражая, и настраивая против говорящего и его речи. Опыт доказывает, что только определённый режим поведения и постоянная тренировка помогают сохранить на много лет все качества голоса, его звучание.

Ценность нашего дополнительного образования состоит в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации знаний и умений, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся. А главное - в условиях дополнительного образования обучающиеся могут развивать свои потенциальные способности и адаптироваться в современном обществе

### **Формирование правильной осанки**

Приступая к занятиям по технике речи, нужно знать, что в процессе голосообразования огромную роль играет осанка. Под осанкой понимают манеру, с которой мы держим своё тело. Если человек без особого напряжения, свободно держит прямо голову и корпус, плечи его располагаются свободно на одном уровне, естественно, без особого напряжения слегка опущены вниз, и отведены назад, грудная клетка умеренно поднята, живот слегка подобран, если он привык сохранять это положение не только когда стоит, но и во время ходьбы, сидения, работы, то мы говорим, что у него правильная осанка.

Любопытно заметить, что в процессе выработки правильной осанки развиваются именно те мышцы, которые принимают активное участие в дыхании. Следовательно, занимаясь дыхательной гимнастикой, мы способствуем формированию правильной осанки точно так же, как сама правильная осанка предопределяет успешность овладения навыками ритмичного правильного дыхания, являющегося основой фонационного дыхания.

Причиной неправильной осанки может быть общая расхлябанность, расслабленность и вялость скелетной мускулатуры, главным образом мышц

спины и брюшного пресса. Для того чтобы воспитать правильную осанку и манеру держаться, необходимо желание, настойчивость и постоянный самоконтроль, а также применение специальных упражнений для укрепления мускулатуры.

Кроме общеизвестных упражнений (ходить с книгой на голове, с гимнастической палкой за спиной, удерживаемой локтями под лопатками, со сцепленными руками на затылке и так далее) мы на своих занятиях в Межшкольном Эстетическом центре предлагаем блок упражнений, который кроме улучшения осанки, укрепляет и выравнивает позвоночник и подготавливает всё тело к звучанию.

### **Упражнения на формирование правильной осанки**

#### Упражнение 1 «Правильное положение тела»

Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины, плеч. Потом как бы приподнимите своё тело (плечи, грудь) и откиньте его назад. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи – свободными, легкими.

#### Упражнение 2 «Тренировочно – речевая осанка»

*Вариант А:* встаньте спиной к стене, прислонитесь к ней затылком, лопатками и пятками.

*Вариант Б:* сядьте ровно, плечи разверните. Голову держите прямо перед собой и чуть вниз, подбородок не должен подниматься кверху.

#### Упражнение 3 «Дровосек» (снятие мышечного напряжения)

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохните и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топором). Выпрямитесь, поднимая руки (вдохнув), и снова удар топора о полено с восклицанием «раз!». Таким образом, вдох – взмах, выдох – удар.

#### Упражнение 4 «Освобождение от усталости»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, вместе с поднятием рук – вдохните. Бросьте расслабленное тело вниз с восклицанием «Ух!» и, не выпрямляясь, сделайте еще три дополнительных пружинящих наклона, выдыхая оставшийся воздух на трех восклицаниях: ух – ух – ух! Тело расслабляется и опускается всё ниже и ниже.

#### Упражнение 5 «Мельница»

Наклон вперед, руки в стороны. Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает. Раз, два, три, четыре – завертелась, закружилась.

Исходное положение: наклон вперед, руки в стороны; на счет «раз» – рукой правой коснуться пола, левая рука назад в сторону; на счет «два» – смена положения рук.

После выполнения упражнений на формирование правильной осанки обучающимся дается задание – оценить друг друга, выяснить, насколько успешно они справились с заданием, стараясь оценивать объективно.

**Важно:** чтобы обучающиеся относились к упражнениям с должной серьёзностью, выполняли, правильно понимая суть задания, с желанием.

### **Этапы работы над сценической речью**

#### **Дыхание**

Процесс дыхания имеет особое значение в связи с голосовой и речевой деятельностью обучающегося. Это один из самых существенных и важных элементов воспитания речевого голоса и правильного произношения звуков речи. От того, как дышит обучающийся, то есть, как он умеет пользоваться своим дыханием, зависят красота, сила и лёгкость голоса, музыкальность и мелодичность его речи.

На занятиях сценической речью в Межшкольном Эстетическом центре мы делаем различные упражнения, направленные на тренировку диафрагмального дыхания, необходимого начинающим актерам.

Основной орган дыхания – лёгкие. Кроме того, в процессе дыхания участвуют дыхательные пути, которые соединяют лёгкие с наружным воздухом, грудная клетка (точнее, межрёберные мышцы), грудобрюшная преграда (диафрагма) и косые мышцы живота (брюшной пресс).

Поскольку речь и чтение происходит на вдохе, его организация имеет решающее значение в постановке дыхания и голоса. Прежде всего, мы следим, чтобы во время чтения в лёгких всегда был запас воздуха, слабая струя воздуха непроизвольно компенсируется опасным для связок излишним их напряжением.

Не менее вреден избыток воздуха в лёгких. При излишне полном вдохе воздух стремится сразу же вырваться наружу и чтобы его удержать опять-таки непроизвольно включаются голосовые связки, в них возникает вредное перенапряжение, нередко приводящее к неточному, фальшивому звучанию голоса, к образованию на связках, так называемых мозолей, а иногда к потере голоса.

Суть постановки дыхания заключается не в умении набирать, возможно, большой запас воздуха, а в умении набрать нормальный, оптимальный запас и его расходовать рационально.

Дыхание формируем постепенно. Начинаем с простых упражнений, которые знакомят обучающихся с самим принципом правильного дыхания; стараясь зафиксировать сознание на смысле термина «вдох вниз живота», который мы используем для облегчения процесса понимания технологии вдоха. Внимательно следим за тем, чтобы обучающийся понял принцип такого дыхания. От понимания принципа правильного дыхания зависит результат.

Упражнения на речевое дыхание выполняем в течение 5- 7 минут, в положении сидя или стоя, в удобной расслабленной позе, без напряжения. Не допускайте переутомления, достаточно 3-5 повторений.

Упражнения нужно выполнять плавно, легко. Стремиться в них к тому, чтобы во время дыхательного комплекса упражнений обучающиеся

испытывали самые приятные ощущения, так как любое насилие над своим организмом ведет к возникновению мышечных зажимов.

На занятиях в Межшкольном Эстетическом центре мы тренируем полное смешанно-диафрагматическое дыхание, в котором работают диафрагма, мышцы грудной клетки и брюшного пресса.

### **Комплекс упражнений на речевое дыхание**

Следующие упражнения помогут научиться регулировать речевое дыхание: правильно «расходовать воздух при произнесении слов, во время паузы, дышать легко и естественно».

Длительные, упорные упражнения могут спровоцировать головокружение и тошноту, особенно у ослабленных обучающихся. Все упражнения по дыханию делаются плавно и легко.

Основа этих упражнений – правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным и прерывистым.

Правила вдоха и выдоха.

- вдох через нос – выдох через рот;
- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;
- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох.

При глубоком вдохе:

- медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей;
- выдох несколькими равными порциями (толчками);
- выдох двумя неравными порциями.

Прежде чем приступить к упражнениям для тренировки голоса и речи, мы объясняем роль дыхания в речи. Начинаем с правильного дыхания через нос, а выдыхания через рот. Ставим для себя в этих занятиях задачу – объяснить, что такое говорить на выдохе и, по возможности, научить дышать не грудной клеткой, а диафрагмой.

**Важно:** перед началом дыхательного комплекса упражнений сделать разогревающий массаж.

Разогревающий массаж.

Массирование (1-1,5 минуты).

Разогревающий массаж начинают с массирования лба от переносицы к вискам. Перед началом потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми, а затем с легким усилием проведите подушечками пальцев от переносицы к вискам. Делайте это достаточно быстро и энергично. Показатель того, что вы делаете правильно, – лбу стало тепло. После этого переходите к массированию нижнечелюстных мышц от носа к уху. Время и методика массирования те же. Не давайте остывать лбу, время от времени возвращаясь к началу. Совершенно аналогично проводится массирование верхнечелюстных мышц от носа к уху и массирование носовых пазух от начала бровей до верхней губы.

Постукивание (1-1,5 минуты).

Постукивание проводится по тем же местам, что и массирование, с той же интенсивностью и энергичностью. Постукивают одновременно обеими



руками. Работают попеременно по три пальца на каждой руке: указательный, средний и безымянный. Постукивают для разогрева еще у губы. Это постукивание проводится одной рукой, тем же тремя пальцами и со звуком «3-3-3».

Почти все обучающиеся на первой стадии обучения производят ротовой вдох, что с точки зрения речи является неприемлемым. Необходимо объяснить им, что вдыхать воздух ртом так же противоестественно, как принимать пищу носом, и обучить их носовому дыханию.

В нормальных условиях человек должен дышать через нос, что является физиологически правильным. Выдыхаемый через нос воздух увлажняется, фильтруется, согревается. В организм поступает воздуха на 25% больше, чем при вдохе ртом (К. Динейка). Вдох носом улучшает кровоснабжение мозга, повышает трудоспособность. При затрудненном носовом дыхании люди часто страдают хроническим насморком, гайморитом, головными болями. Так же вдох во время речи замедляется, становится шумным, поток речи прерывается большими паузами. При вдохе через рот воздух не подвергается биологической обработке. В гортань, трахею и лёгкие поступает большое количество пыли. Возникает сухость во рту, першение в горле, кашель.

Упражнения на развитие носового дыхания:

а) Глубокий вдох носом, не поднимая плеч – плавный, длительный выдох ртом, не надувая щек.

б) Вдох и выдох носом при закрытом рте.

в) Прикрыть правую ноздрю пальцем, выдохнуть через левую ноздрю и наоборот. Повторить 4 – 6 раз.

г) При вдохе поглаживать боковые части носа от кончика к переносице, при выдохе похлопывать указательными или средними пальцами по крыльям носа.

д) На выдохе делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа.

Те же движения повторить на вдохе.

е) Глубоко вдохнуть через нос, задержать воздух на 1-3 секунды (в зависимости от возраста обучающегося) и длительно плавно выдохнуть через рот.

Длительность. Все эти упражнения целесообразно повторять 8, 16, 24 раз.

Диафрагмальное (брюшное) дыхание.

Мы дышим диафрагмальным дыханием (брюшным)! Осуществляется оно благодаря диафрагме. (Диафрагма – куполообразная мышца, которая отделяет легкие от брюшной полости). Когда мы совершаем вдох – диафрагма напрягается, прогибается и растягивает нижнюю часть легких, когда выдыхаем – мышцы принимают исходное положение.

Принцип диафрагмального (брюшного) дыхания:

- выдыхаем воздух до предела (проверка-живот должен быть втянут в себя);

- медленно начинаем вдыхать носом и следить за тем, чтобы расширялся живот, а не грудь. (Глубокий вдох носом – животик надувается, выдох-ртом). Для контроля можно положить правую руку на грудь, а левую на живот.

Важно: никогда не думать о дыхании во время речи – все должно быть доведено до автоматизма. Думать нужно о смысле того, о чем говорите.

Упражнения на развитие диафрагмального типа дыхания.

Упражнение «Свечка» (*ровный медленный выдох*).

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Глубоко вдохните, остановитесь и медленно дуйте на воображаемое пламя свечи. Постарайтесь дуть так, чтобы пламя «легло», и удерживайте его в таком положении до конца выдоха.

Можно держать в руке близко перед собой узкую полоску бумаги и дуть на нее: тогда будет видно насколько ровно ложиться «пламя свечи».

Упражнение «Погаси свечу» (*интенсивный прерывистый выдох*).

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Вдох, секундная задержка дыхания. Затем короткими толчками выдохните воздух: «Фу! Фу! Фу!»

Упражнение «Снайпер»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

То же, что и «свечка», но воздух выдыхается одномоментно и за максимально короткое время.

Упражнение «Аромат Розы»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Встаньте прямо. Ладони на груди. Представим себе, что мы нюхаем розу (или любой другой цветок). Медленно начинаем вдыхать через нос аромат цветка. (Следим за животом.) А теперь выдыхаем.

Упражнение «Погреем ручки»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Обучающиеся ставят перед ртом ладонь. Вдох. Широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

Упражнение «Комарик»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Обучающиеся становятся в шахматном порядке. Руки в стороны. Перед носом у каждого вьется со звуком «з-з-з-з» «комарик». Звук произносится на выдохе, на одном дыхании. На выдохе руки медленно сводятся, и в конце дыхания «комарик» прихлопывается.

Упражнение «Мячик»

*Цель:* тренировка добора воздуха.

Вообразим, что у нас в руках резиновый мячик. Когда мы на него нажимаем (т.е. начинаем спускать) – из него со свистом начинает выходить

воздух. Давите на него ладонями и при этом имитируйте звук выходящего воздуха (с, с, с...).

Упражнение «Одуванчик».

*Цель:* тренировка добора воздуха.

Сорвать воображаемый одуванчик и медленно дуть на него, чтобы воображаемые пушинки летели как можно дальше и дольше.

Упражнение «До десяти будем считать, должно нам воздуха хватать»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Сделайте глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос. Задержите дыхание. На выдохе считайте от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.

Упражнение «Раз, два, три, четыре, пять - на одном дыхании читать».

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Обучающиеся читают небольшие стихотворения на одном дыхании.

Хомка, хомка, хомячок, полосатенький бочок.

Хомка раненько встает, щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку и выходит на зарядку.

Хомка хочет сильным стать.

(Вдох и на выдохе: раз, два, три, четыре, пять! – выдохнуть весь воздух.)

Упражнение «Егорки»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха:

Чистоговорка: «Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и так далее. Перед началом счёта Егорок подбирается дыхание.

Упражнение «Звукоподражание»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

*Имитируем:*

- Свист ветра: с, с, с, с, с...

- Шум леса: ш, ш, ш, ш...

- Звуки комара: зь, зь, зь, зь....

- Жужжание пчелы: ж, ж, ж, ж...

Упражнение «Буквы в воздухе»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Постараться струёй воздуха написать своё имя.

«Писать» на одном дыхании и огромными буквами

Упражнение «Характер»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Произнесите данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот:

Два часа не есть? Ужасно!

Я не завтракал напрасно.  
Есть хочу как никогда!..  
Два часа ждать? Ерунда!  
Есть характер, воля есть,  
Раз нельзя - не стану есть!

Упражнение «Гармонь»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Представьте, что ваша грудь и легкие – гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:

Ух ты, ох ты!

Мы надели кофты,  
Руки радостно в бока,  
Да с парнями «гопака»!  
Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!  
Пляшем, сердце веселя!

Игра: «Кто дольше?»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

- Кто дольше прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);
- Кто дольше прозвенит комаром (з-з-з-з-з).

Упражнение «Считалочка».

*Цель:* учимся правильно расходовать воздух.

Выдох на счет 1,2,3,4 (старайтесь сократить эти цифры)

Задерживаем воздух: 5,6

Выдыхаем: 7,8,9,10,11,12,13,14,15 (старайтесь увеличить эти цифры)

Игра: «Кто больше?»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

- Кто больше выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с-с);
- Кто больше задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

Упражнение «Лотос»

*Цель:* тренировка диафрагмального дыхания.

Представьте, что в нижней части живота находится большой бутон цветка лотоса. Вдох – лотос постепенно раскрывается до конца, выдох – он медленно закрывается, пряча все свои лепестки и снова становясь бутоном.

Все эти упражнения направлены на развитие диафрагматического дыхания. В игровом пространстве посредством физических движений, помогающих «открывать» диафрагму, мы постепенно увеличиваем объем воздуха и учимся распределять протяжность и силу выдоха, от которых зависит долгота и сила звука.

*Важно:* нужно помнить, что время выполнения каждым обучающимся каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания индивидуально. Нельзя поощрять у обучающихся стремление быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

### Смешанно-диафрагматический тип дыхания

Более чем какой-либо другой тип дыхания отвечает требованиям актёра (что касается профессиональных качеств голоса и здоровья актёра).

Смешанно-диафрагматический тип дыхания лежит в основе формирования речевого голоса. Отличается от других типов дыхания работой дыхательной мускулатуры и создает благоприятные условия одновременного функционирования мышц грудной клетки и брюшного пресса.

Смешанно-диафрагматический тип дыхания= использование диафрагмы + расширение грудной клетки.

Механизм выполнения:

1. Состояние покоя.
2. Встаём прямо, выравниваем спину.
3. Делаем бесшумный вдох-от наполнения легких.

Смешанно-диафрагматический тип дыхания у нас наблюдается движение стенок живота и нижних рёбер (вперед и в сторону).

*Важно: Если Вам «тяжело даётся» выдох, то на ВЫДОХЕ произносите звуки: с, ф, п-фффф...*

При ВДОХЕ стенки живота выпячиваются! (так как диафрагма опускается и давит на внутренности).

### Упражнения для тренировки смешанно-диафрагматического типа дыхания

Упражнение (п-ффффф...)

Цель: тренировка пассивного вдоха, закрепление техники брюшного дыхания.

Встаньте прямо, выпрямите спину, руки опустите. Одновременно с выдохом произносить п-фффф (живот при этом втягивается). После этого рефлекторно происходит вдох и живот «расширяется».

Упражнение «пословицы»

Цель: тренировка пассивного вдоха, закрепление техники брюшного дыхания.

Чтение пословиц и поговорок с расчленением их на две части. После выдоха на п-ф и паузы сделайте короткий вдох и прочитайте первую часть пословицы или поговорки, после этого короткий вдох и чтение второй части.

Где цветок, там и медок.

Кончил дело – гуляй смело.

Повторенье – мать учения.

Жить – Родине служить.

Задание 1.

Чтение пословиц и поговорок на одном выдохе. После выдоха на п-ф, паузы, вдоха и задержки на “раз” читайте пословицу целиком.

За край родной иди бесстрашно в бой.

Рощи да леса – всему краю краса.

Дружба и братство – дороже богатства.

## Задание 2.

Чтение стихотворной строки на одном выдохе.

После обычного выдоха на п-ф, паузы, короткого вдоха и задержки на «раз» читайте строку стихотворения, делайте добор дыхания и читайте следующую строку.

При максимуме внимания к работе органов дыхания не допускать механически-бессмысленного чтения текстов.

Упражнение «Поклонение солнцу»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Все стоят по кругу. Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса. На выдохе ладони сложить домиком на уровне груди. Далее:

Вдох – руки и голову поднять в вверх;

Выдох – наклон, руки ладонями упираются в пол;

Вдох – левую ногу отставить назад, голову поднять вверх;

Выдох – нога возвращается на исходную позицию. Голова опущена вниз;

вдох – выдох – повторить то же самое с правой ноги;

вдох – выправить позвоночник, голову держать прямо;

выдох – ладони сложить домиком на уровне груди.

Упражнение выполняется всеми сначала в очень медленном темпе. Постепенно дыхание ускоряется до максимально быстрого, затем следует успокоить дыхание.

Упражнение «Навстречу солнцу»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Ноги на ширине плеч, стопы стоят параллельно, руки свободно опущены вдоль корпуса.

Делаем два шага вправо, разводя руки в стороны, как бы открываясь солнцу, при этом вдыхаем носом.

Затем одним шагом возвращаемся в исходное положение, прижимаем к груди сложенные ладонями к себе руки, выдыхаем ртом.

Теперь делаем два шага влево, разводя руки в стороны таким образом, как будто обнимаем воздух, вдох.

Возвращаемся в исходную позицию, сводим ладони к груди – выдох.

И снова два шага вправо.

Упражнение делаем с убыстрением. Повторяем его столько, сколько оно доставляет нам удовольствие.

Упражнение «Круги кистями»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Разводим руки в стороны, соединяя кончики пальцев в «щепотки». Производим вдох носом

в «живот» и резко выдыхаем со звуком «Ф», делая быстрое круговое движение кистями.

Затем снова вдыхаем и выдыхаем уже на два круговых движения кистями. Снова вдох – выдох на три движения. Вдох – выдох на четыре движения. Таким образом, увеличиваем длину выдоха до шести круговых движений. И повторяем упражнение в обратном порядке. То есть – с шести кругов до одного.

Делая это упражнение, мы чувствуем, как активно работают все мышцы брюшного пресса и диафрагма.

Упражнение «Арлекин»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Разводим руки в стороны, поднимаем локти на уровень плеч, расслабляем шею и кисти рук. Вдыхаем в «живот» и одновременно с выдохом на звук «Ф» делаем круговое движение рукой от локтя. Этот жест напоминает движение Арлекина.

Снова вдох, а выдох уже на два круговых движения. Затем выдохи на три, четыре, пять и шесть кругов. И в обратной последовательности. От шести до одного круга. Скорость движения определяет педагог.

Упражнение «Круги плечами»

*Цель:* тренировка полного типа фонационного дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Сделав вдох носом в «живот», производим быстрый выдох ртом с одновременным круговым движением плечами. Это движение напоминает жест «сбрасывания пиджака».

Так же, как и в двух предыдущих упражнениях, увеличиваем длину вдоха пропорционально увеличению количества круговых движений от одного до шести с последующим уменьшением от шести до одного.

*Важно:* обратить внимание на то, что движения должны быть легкими, не зажимающими мышцы шеи.

Упражнение «Тряпичная кукла»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Вдох – руки поднимаем вверх в «замок», выдох – бросок расслабленного тела поочередно то вправо, то вперед, то влево.

Повторить его 8 раз.

Упражнение «Мельница»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межреберных, поясничных мышц.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. После сброса дыхания, одновременно с вдохом носом делаем свободный (ни в коем случае не силовой) наклон вперед и руками совершаем круговое

движение, аналогичное движению лопастей мельницы. Поднимаем корпус вверх, совершая аналогичное движение рук над головой – выдох.

Повторяем это упражнение 8 раз.

Упражнение «Кофемолка»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межрёберных, поясничных мышц.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, сгибаем ноги в коленях («садимся на мяч») и делаем круговые движения тазом.

Вдох в живот, с носка на пятку – выдох со звуком «ХУ».

Затем, наоборот, с пятки на носок – вдох, с носка на пятку - выдох со звуком «ХУ».

Таким образом, мы механически заставляем работать правильно именно те группы мышц, которые задействованы в дыхательном процессе. При круговом движении тазобедренными суставами сзади, мы растягиваем мышцы, при движении впереди – сжимаем, помогая тем самым физиологически точно совершать вдох и выдох.

Повторяем упражнение 8 раз в одну сторону и 8 раз в другую.

Упражнение «Примус»

*Цель:* тренировка дыхания с активизацией мышц брюшного пресса, диафрагмальных, межрёберных, поясничных мышц.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, немного согнув ноги в коленях, совершаем резкие движения тазом вперед и назад. Назад – резкий вдох вниз живота, вперед – выдох со звуком «Ф» - резкое поджимание ягодиц. При выдохе со звуком «Ф» следим за тем, чтобы не раздувались щеки.

Повторяем упражнение 8-16 раз.

Нужно заметить, что, выполняя эти упражнения, обучающийся должен внимательно относиться к себе. Он должен слушать себя, чувствовать своё тело. Каждое упражнение позитивно и полезно лишь тогда, когда оно делается с удовольствием и не испытывает ни малейшего дискомфорта. В обратном случае, если ему неудобно делать это упражнение, мы пытаемся найти ошибку, которая совершается в ходе упражнения. Поскольку при правильном выполнении данных упражнений физиологически здоровый человек всегда испытывает прилив бодрости и сил, то эта ошибка обязательно обнаруживается.

Для получения же красивого, легкого и полетного голоса, необходимо разработать верхний регистр. Выше голосовых складок находятся резонаторные полости. Надсвязочная резонаторная система состоит из верхней части гортани, глотки, ротовой полости, назальных и параназальных полостей. Все эти элементы соединены, слиты друг с другом и составляют так называемую «верхнюю надставную трубу». Начинается она у голосовых складок и заканчивается кончиками губ и ноздрей.

Глотка и ротовая полость являются первостепенными элементами резонаторной системы. Множество костных, хрящевидных и мышечных



стенок глотки и ротовой полости активно участвуют в акустической переработке первичного звука. Эти полости усиливают звук, придают ему звонкость, полётность.

Во время звучания мы ощущаем вибрацию лобных пазух, затылочных костей и костей, расположенных в области носа, скул, губ и подбородка. Мы считаем, что добиваться звучания головного резонатора нужно после того, как обучающиеся полюбят звучащий голос, как таковой. После того, как их очарует внутреннее звучание голоса, все эти урчания и гулы, которые они улавливают в своем теле. И только когда они научатся «перемещать» своим сознанием звук по ногам, рукам, позвоночнику можно перейти к лицевым полостям. Теперь это не составит никакого труда. Результатом такого подхода станет то, что уже никто и никогда не издаст плоского, «белого» звука. И только при такой последовательности извлечения звука, верхний регистр будет звучать мягко и легко, естественно и объемно.

Перед тем, как приступить к разрабатыванию головного резонатора вернемся к пальчиковому массажу лица и ушей.

Немного опускаем голову и начинаем постукивать кончиками пальцев по лбу. Произнося долгий звук «М», пытаемся «попасть» им точно под пальцы. Губы при этом сомкнуты и расслаблены, зубы же – напротив, разомкнуты. Затем, кончиками средних пальцев легонько постукиваем, но носу, с двух сторон от хребта носа, чуть ниже горбинки.

Звук «Н». Натягиваем крылья носа и начинаем поглаживать их большим и указательным пальцами правой руки.

Звук «М». Стараемся «привести» звук к пальцам. Указательными пальцами делаем ввинчивающие движения у основания крыльев носа. «М». Четырьмя пальцами постукиваем по участку лица, расположенному между носом и верхней губой.

Произносим звук «В». Во время звучания утрированно приподнимаем верхнюю губу. Четырьмя пальцами постукиваем под нижней губой, произнося звук «З», утрированно опускаем нижнюю губу. Постукиваем всеми пальцами по скулам и щекам, произнося «ЛМН».

Очень сильными пальцами производим массаж всей волосяной части головы, захватывая подзатылочную область. Голову при этом немного наклоняем вперед. Проверяем, свободны ли мышцы шеи.

На полузевке начинаем постанывания со звуком «М». Постанывания нужно произносить, непременно жалуюсь. При выполнении этого действия звук должен «пойти» именно в голову.

Продолжая стонать и жаловаться, делаем полный массаж ушных раковин. Сначала легкими движениями дергаем за мочки ушей – вниз (16 раз). Затем – за верхнюю часть ушной раковины – вверх (16 раз). За середины ушной раковины – вперед (16 раз). Находим за ушной раковиной хрящевидные бугорки и «ввинчиваем» в них указательные пальцы в одну, а затем в другую сторону по 16 раз.

## Дикция

Дикция - чёткая и ясная речь, необходимое профессиональное качество актёра. На занятиях ребята выполняют упражнения, целью которых является устранение "каши во рту", улучшение дикции, четкости произносимых слов и словосочетаний: произношение скороговорок со сменой темпа ритма и выполнением физических действий, а также артикуляционная гимнастика, которая служит для разогрева и для развития мышц артикуляции (*зубы, упражнения для языка, упражнения для челюсти*).

### Артикуляционная гимнастика

Зарядка для губ «Веселый пяточок»:

- на счет «раз» губы вытянуть вперед, как пяточок у поросенка; на «два» губы растянуть в улыбке, не обнажая зубов;

- вытянутые губы (пяточок) двигаются вверх и вниз, влево и вправо;

- пяточок делает круговые движения в одну сторону, потом в другую;

Заканчивая упражнения, предложить обучающимся полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадка.

Зарядка для шеи и челюсти.

Обучающиеся часто говорят сквозь зубы, челюсть зажата, рот приоткрыт. Чтобы избавиться от этих недостатков, необходимо освободить мышцы шеи и челюсти.

1. Наклонить голову то к правому, то к левому плечу, затем катать ее по спине и груди;

2. Удивленный бегемот: отбросить резко вниз нижнюю челюсть, рот при этом открывается широко и свободно.

3. Зевающая пантера: нажать двумя руками на обе щеки средней части и произносить «вау, вау, вау...», подражая голосу пантеры, резко опуская нижнюю челюсть широко открыв рот, затем зевнуть и потянуться.

4. Горячая картошка: положить в рот воображаемую горячую картофелину и сделать закрытый зевок (губы сомкнуть, мягкое небо поднято, гортань опущена).

Зарядка для языка.

1. Жало змеи. Рот открыт, язык выдвинут, как можно дальше вперед, медленно двигается вправо – влево.

2. Конфетка. Губы сомкнуты, языком за ними помещаем «конфетку» вправо - влево, вверх – вниз, по кругу.

3. Колокольчик. Рот приоткрыт, губы округлены, язык бьется о края губ, как язычок звонкого колокольчика.

4. Уколы. Острым кончиком языка касаться попеременно внутренней стороны левой и правой щеки. Нижняя челюсть неподвижна.

5. Самый длинный язычок. Высунуть язык как можно дальше и пытаться достать им до носа и подбородка.

Игры и упражнения на свободу звучания с мягкой атакой.

Больной зуб

*Ход.* Обучающимся предлагается представить, что у них очень болит зуб, и они начинают постанывать на звуке «м». Губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук монотонный, тянущийся.

#### Капризуля

*Ход.* Обучающиеся изображают капризного ребенка, который ноет, требуя взять его на ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит голос.

#### Колокольчики

*Ход.* Обучающиеся распределяются на две группы, и каждая по очереди изображает звон колоколов: удар - бом! И отзвук - ммм... БУммм - БОммм! БУммм - БОммм! БУммм - БОммм! ДИньнь - ДОннн! ДИньнь - ДОннн! ДИньнь - ДОннн!

#### Колыбельная

*Ход.* Обучающиеся воображают, что они укачивают игрушку, и напевают колыбельную, сначала с закрытым ртом на звук «м», а потом ту же музыкальную фразу колыбельной на гласные звуки «а», «о», «у».

#### Творческие игры со словом

##### Игра «Весёлые стихи»

*Цель.* Тренировать четкое произношение согласных на конце слова, давая обучающимся подбирать рифму к словам.

##### Летний день

Ут-ут-ут-ут - на лугу цветы цветут,  
Ют-ют-ют-ют - птички весело поют,  
Ят-ят-ят-ят - злобно комары звенят,  
Ит-ит-ит-ит - заяц под кустом сидит.

##### В лесу

Ёт-ёт-ёт-ёт - соловей в лесу поет,  
Ут-ут-ут-ут - у пенька грибы растут,  
Ат-ат-ат-ат - под кустом ежи шуршат,  
Ит-ит-ит-ит - дятел на сосне стучит.

##### В зоопарке

Ит-ит-ит-ит - полосатый тигр рычит,  
Ёт-ёт-ёт-ёт - медленно змея ползет,  
От-от-от-от - пасть разинул бегемот,  
Ут-ут-ут-ут - быстро лебеди плывут,  
Ят-ят-ят-ят - обезьянки там шала

##### Волшебная корзинка

*Цель.* Развивать воображение, пополнять словарный запас, активизировать ассоциативное мышление.

*Ход игры.* Обучающиеся сидят в кругу; педагог, держа в руках корзинку, предлагает сложить в корзинку то, что можно встретить в лесу, или в саду, или в воздухе, или в море, или на грядке; то, что летает, или то, что ползает, и так далее. Обучающиеся огут самостоятельно придумать, где искать слова для волшебной корзинки. Задания усложняются: например,

сложить слова, имеющие отношение к музыке (нота, скрипичный ключ, регистр, ритм, песня) или к театру (занавес, афиша, сцена, актёр, репетиция, антракт). После этой игры легко перейти к театральным играм на «превращения».

#### Вкусные слова

*Цель.* Расширять словарный запас, воспитывать умение вежливо общаться, действия с воображаемыми предметами.

*Ход игры.* Обучающиеся сидят в кругу, педагог протягивает первому ладонь с воображаемой, например, конфетой и, называя его по имени, предлагает угощение. Обучающийся благодарит и «съедает». Затем кладет на свою ладошку и угощает чем-нибудь вкусным своего соседа. Тот благодарит, «съедает» и угощает третьего обучающегося и так далее.

#### Сочини предложение

*Цель.* Учить обучающихся составлять предложение, развивать воображение, навыки совместной деятельности.

*Ход игры.* Обучающиеся распределяются на несколько команд, получают по 2—3 карточки с изображением различных предметов, специально подобранных из настольных игр типа «лото». Через некоторое время каждая команда произносит составленное предложение.

#### Сочини сказку

*Цель.* Развивать воображение, фантазию, образное мышление.

*Ход игры.* Педагог произносит первое предложение, например, «Жил-был маленький кузнечик...», обучающиеся по очереди продолжают сказку, добавляя свое предложение.

#### Вопрос - ответ

*Цель.* Учить строить диалог, самостоятельно выбирая партнера, развивать быструю реакцию.

*Ход игры.* Педагог произносит реплику и бросает мяч выбранному партнеру, который должен, поймав мяч, ответить на его вопрос. Выполнив задание, обучающийся, в свою очередь, бросает мяч после своей реплики другому партнеру и так далее.

#### Придумай диалог

*Цель.* Строить диалог между двумя героями известных сказок, учитывая их характеры и придумывая ситуацию, в которой им пришлось встретиться.

*Ход игры.* Обучающиеся распределяются на пары, им предлагается придумать и сыграть диалог между Колобком и Репкой, Курочкой Рябой и Котом в сапогах, Буратино и Малышом, Красной шапкой и Незнайкой. Обучающиеся сами могут предлагать известных героев.

#### Расскажи сказку от имени героя

*Цель.* Развивать воображение и фантазию, пополнять словарный запас, развивать образное мышление.

*Ход игры.* Группе обучающихся предлагается вытянуть карточки с изображением разных персонажей какой-нибудь известной сказки. Каждый должен рассказать сказку от имени своего героя.

Похожий хвостик

*Цель.* Учить обучающихся подбирать рифмы к словам, пластически изображать подобранное слово.

*Ход игры.* Обучающиеся распределяются на группы (2-3), каждой из них предлагается слово, к которому надо подобрать рифму (слова с похожими «хвостиками») и изобразить эти слова с помощью пантомимы. Например, дается слово «ватрушка», подбираются рифмы: лягушка, подушка, старушка, кукушка, Петрушка, кормушка... Все эти слова можно изобразить с помощью пластики тела.

Слово «шишка» – книжка, мышка, крышка...

Фантазии

*Цель.* Развивать воображение, фантазию, связную образную речь, развивать способность представлять себя другим существом или предметом.

*Ход игры.* Обучающийся, превращаясь во что-либо или кого-либо, рассказывает, что вещь чувствует, что ее окружает, что волнует, где и как она живет.

Варианты: «Я – утюг», «Я – чашка», «Я – кукла», «Я – кошка, пчела, мячик».

Ручной мяч

*Цель.* Пополнить словарный запас, развивать быстроту реакции.

*Ход игры.* Педагог поочередно бросает каждому обучающемуся мяч, называя слово. Поймавший должен придумать свое слово:

- а) противоположное по значению (день – ночь, горячий – холодный);
- б) определение к данному слову (елка – колючая, волк – зубастый);
- в) действие (дерево – растет, мальчик – бежит).

Скороговорки

Игры со скороговорками могут быть предложены в разных вариантах:

1) «испорченный телефон» – играют две команды. Капитан каждой получает свою скороговорку. Выигрывает та команда, которая по сигналу ведущего быстрее передаст скороговорку по цепи, и последний представитель которой лучше и точнее произнесет ее вслух;

2) «ручной мяч» – педагог подбрасывает мяч и называет имя какого-либо обучающегося. Тот должен быстро подбежать, поймать мяч и произнести скороговорку и так далее;

3) вариант «ручного мяча» – обучающиеся стоят в кругу, в центре – педагог с мячом. Он бросает мяч любому обучающемуся, тот должен его поймать и быстро произнести скороговорку. Если обучающийся не сумел поймать мяч или не смог четко произнести скороговорку, он получает штрафное очко или выбывает из игры;

4) «змейка с воротцами» – обучающиеся двигаются цепочкой за ведущим и проходят через воротки, образованные двумя последними

детьми. Тот обучающийся, перед которым воротики захлопнулись, должен произнести любую скороговорку. Если он сделает это хорошо, воротики открываются, и игра продолжается, в противном случае обучающийся повторяет скороговорку;

5) «фраза по кругу» – обучающиеся, сидя по кругу, произносят одну и ту же фразу или скороговорку с различной интонацией; цель – отработка интонации;

6) «главное слово» – обучающиеся произносят скороговорку по очереди, каждый раз выделяя новое слово, делая его главным по смыслу. Скороговорки можно разучивать в движении, в различных позах, с мячом или со скакалкой.

Сшила Саша Сашке шапку.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках

Шесть мышат в камышах шуршат.

Сыворотка из-под простокваши.

Оса уселась на носу, осу на сук я отнесу.

Шли сорок мышей, несли сорок грошей; две мыши поплоше несли по два гроша.

Мышки сушки насушили, мышки мышек пригласили, мышки сушки кушать стали, мышки зубки поломали!

Щетинка – у чушки, чешуя – у щучки.

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Слишком много ножек у сороконожек.

Испугались медвежонка еж с ежихой и ежонком.

Жук, над лужею жужжа, ждал до ужина ужа.

Жужжит над жимолостью жук, зеленый на жуке кожух.

Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

Наш Полкан попал в капкан.

От топота копыт пыль по полю летит.

Ткет ткач ткани на платок Тане.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Перепел перепелку и перепелят в перелеске прятал от ребят.

Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски.

Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать;

надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.

Клала Клара лук на полку, кликнула к себе Николку.

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

На дворе – трава, на траве – дрова.

Три сороки-тараторки тараторили на горке.

Три сороки, три трещотки, потеряли по три щетки.

У калитки – маргаритки, подползли к ним три улитки.

По утрам мой брат Кирилл трех крольчат травой кормил.

Мокрая погода размокропогодилась.

Полпогреба репы, полколпака гороха.  
 Кот ловил мышей и крыс, кролик лист капустный грыз.  
 Улов у Поликарпа – три карася, три карпа.  
 У Кондрата куртка коротковата.  
 Съел Валерик вареник, а Валюшка – ватрушку.  
 Пришел Прокоп – кипел укроп, ушел Прокоп – кипит укроп, как при  
 Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.  
 Король – орел, орел – король.  
 Турка курит трубку, курка клюет крупку.  
 Собирала Маргарита маргаритки на горе.  
 Растеряла Маргарита маргаритки на дворе.  
 Бобр добр для бобряг.  
 Гравер Гаврила выгравировал гравюру.  
 Орел на горе, перо на орле. Орел под пером, гора под орлом.  
 Повар Павел, повар Петр.  
 Павел парил, Петр пек.  
 В аквариуме у Харитона четыре рака да три тритона.  
 Еле-еле Лена ела, есть из лени не хотела.  
 Милая Мила мылась мылом.  
 Мы ели-ели линьков у ели... Их еле-еле у ели доели!  
 У четырех черепашек по четыре черепашонка.  
 Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.  
 Вез корабль карамель,  
 Наскочил корабль на мель.  
 И матросы две недели  
 Карамель на мели ели.  
 Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.  
 Диалогические скороговорки  
*Ход.* Обучающиеся делятся на пары и проговаривают диалогические  
 скороговорки.  
 - Расскажите про покупки.  
 - Про какие про покупки?  
 - Про покупки, про покупки, про покупочки свои.  
 Мышонку шепчет мышь: «Ты все шуршишь, не спишь!».  
 Мышонок шепчет мыши: «Шуршать я буду тише».  
 Скороговорун скороговорил скоровыговаривал,  
 Что всех скороговорок не перескороговоришь не  
 перескоровыговариваешь,  
 Но заскороговошившись, выскороговорил,  
 Что все скороговорки перескороговоришь, да не  
 перескоровыговариваешь.  
 И прыгают скороговорки, как караси на сковородке.

## Голос

Голос является довольно тонким индикатором личности говорящего. Основная задача сценической речи - раскрыть, развить и воспитать речевой голос. С помощью специально подобранного комплекса упражнений обучающиеся учатся выявить все лучшие качества речевого звука, свойственные их индивидуальности, с целью развить и приспособить для профессионального звучания.

Одна из самых сложных проблем – совершенствование голосовых данных, работа, требующая постепенности, последовательности в создании выразительного звучания актерских голосов».

Мы не можем не согласиться с точкой зрения Ю.А. Васильева на общепринятое в российских театральных школах понимание проблемы «постановки голоса».

Он обратил внимание на то, что само понятие «постановка голоса» пришло в театральную школу из вокальной педагогики и, соответственно, подразумевает специфические навыки звучания, весьма далекие от естественного звучания. «...Нелегко согласиться с установкой, что речевой голос можно поставить раз и навсегда. Это невозможно хотя бы в силу биологических, физиологических и психических факторов, влияющих на работу голосоречевого аппарата в моменты фонации», – пишет он.

Основная цель, которую мы преследуем при обучении будущих актеров технике речи – это обнаружить, развить и усовершенствовать голосовые данные обучающихся, свойственные им от природы. Разбудить их индивидуальные голоса и, научить легко и свободно пользоваться этими голосами.

Заниматься голосоведением нужно в рамках методологически правильного системного тренинга.

Приступая к занятиям, мы должны быть уверены, что обучающиеся если еще не овладели, то хотя бы стремятся к тому, чтобы делать правильный полный вдох. Мы должны следить за тем, чтобы вдох делался именно носом, так как при ротовом дыхании велика вероятность травмирования холодным воздухом голосовых складок.

Как уже мы говорили выше, в практических занятиях по голосоведению нашей целью является выявление и закрепление индивидуального звучания каждого отдельного обучающегося. Поэтому первый этап в работе – диагностика голосов. Педагог должен услышать проблемы каждого отдельного голоса, понять, у кого завышен голос, у кого зажаты челюстные мышцы, у кого голос не выведен в «маску» и так далее. Это необходимо для того, чтобы грамотно распределить нагрузку на различные группы мышц каждого обучающегося.

Первое, что бросается в глаза – это то, что практически у всех обучающихся зажата челюсть.



### **Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы**

Вставить вертикально в рот четыре пальца, поддержать их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Вынуть пальцы, закрыть рот. Проследить за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук. Максимально зажать, а затем расслабить челюсти. Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.

Во время занятий, мы часто используем понятие «точка свободы». Этот термин используется относительно всех групп мышц, начиная от лицевых и заканчивая мышцами на пальцах ног. Для того чтобы понять, что имеется в виду, нужно крепко сжать обе кисти рук и с силой надавить одним кулаком на другой. Задержать руки в таком положении на 10 секунд, сбросить напряжение, расслабить руки. Мгновенное состояние расслабленности мы и называем «точкой свободы».

На занятиях обучающиеся не всегда умеют контролировать одновременно все группы мышц. Очень часто, занимаясь, например, расслаблением мышц брюшного пресса, они зажимают шейные мышцы. Мы не пропускаем такие моменты и обращаем внимание обучающихся на эти зажимы. Обучающиеся же, в свою очередь еще сильнее зажимают уже зажатую группу мышц, а затем резко расслабляют ее, после чего возвращают свое внимание на то упражнение, которое они делали до этого.

С первого занятия, мы приучаем обучающихся к мысли, что не нужно ждать персонального замечания педагога. Сказано кому-то, расслабить руки, значит, каждый должен проверить, нет ли у него аналогичного зажима.

На выдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на вдохе носом резко расслабить и те, и, другие. Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ». Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив. Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть. Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе). Потрясти головой, сохраняя такое положение языка. Выдохнуть.

Для освобождения лицевых мышц мы обязательно делаем пальцевой массаж. Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей. Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны. Повторяем это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся. Каждое круговое движение пальцами нужно повторить 16 раз. После этого находим точки крепления челюстей, приблизительно на середине нижнего края глазницы и повторяем ввинчивающие движения в одну и другую сторону. Делать массаж нужно каждый день, не зависимо от того, есть занятия по «речи» или нет.

У преимущественного большинства обучающихся неподвижная небная занавеска. Этот недостаток также очень сильно влияет на качество звука. Наша задача – разработать ее подвижность. Поэтому с первого урока мы

предлагаем очень много зевать. Зевок и полужевок – неотъемлемая часть наших занятий. Часто мы предлагаем сделать восемь зевков подряд. Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Занимаясь звукоизвлечением, мы акцентируем внимание на тактильных ощущениях. Дело в том, что правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. На вибрации в области грудной клетки и головы («купола») обращают внимание многие педагоги разных речевых школ. Но во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основным условием наших занятий стало умение извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Мы сравниваем голос с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний и самый толстый корж – это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Мы плавно переходим из регистра в регистр.

В специальной литературе встречаются различные определения регистров. Заслуживает внимания определение, данное выдающимся французским педагогом М. Гарсиа – сыном: «Под словом «регистр» мы понимаем ряд последовательных и однородных звуков, производимым действием одного и того же механизма».

#### ***Упражнения на тактильные ощущения в процессе звукоизвлечения***

Начинаем этот блок упражнений с позиции лежа на полу, лицом вверх. Максимально расслабить все мышцы. Для этого можно вообразить, что мы представляем из себя фигуру из влажного песка. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе.

Еще одно упражнение на максимальное расслабление мышц.

Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы, наше тело становится невесомым и исчезает. При исполнении этого упражнения, мы обращаем внимание на те части тела, при прохождении через которые, наша секущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты. Следующее упражнение на свободу тела мы выполняем в парах.

#### ***Упражнения, выполняемые со звуком***

Делаем небольшой зевочек и одновременно с ним начинаем потихоньку звучать на звук «М». Прислушиваемся к своим тактильным ощущениям. Сначала добиваемся, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда мы их ощутили, перемещаем вибрации ниже по телу.

В идеале, мы должны научиться добиваться вибраций вплоть до стоп. Но это случится не сразу. От занятия к занятию мы будем продвигать свои ощущения к стопам, но в результате обязательно получим необходимый звук. Меньше всего он будет напоминать человеческий голос. Скорее этот

звук похож на урчание животного из семейства кошачьих. Мы называем его «голос льва».

В положении лежа на спине. Представляем, что голос – это светящийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекачиваем через плечевой пояс в левую. Затем перекачиваем его обратно. Повторяем упражнение несколько раз. Иногда на начальном этапе работы для того, чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц. По такому же принципу перекачиваем звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же ноге вверх до тазобедренного сустава и опускаем к левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть.

По ходу этого упражнения может закончиться воздух. Нужно сделать спокойный вдох и продолжить упражнение с того места, где был остановлен звук. Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и ставим их на ширине плеч. Внутренним взором видим свой позвоночник, который при такой позе выравнивается и располагается абсолютно прямо. Посылаем легкий стон в копчик и начинаем поднимать его по спирали вокруг позвоночника вверх. Доводим его до головы. Вдох. Повторяем упражнение.

Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша». Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открываем «на четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно.

Через какое-то время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение. После 6-8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем все упражнение сначала. Важно помнить, что вдох нужно делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения расслабленными. После этого нужно переходить к упражнениям, исходным положением которых является рабочая поза стоя. Но после предыдущих упражнений ребята находятся в очень расслабленном и ленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, нужно проделать следующее упражнение.

По хлопку педагога в ладони, обучающиеся должны сильно зажать все мышцы, вплоть до мышц на пальцах рук и ног. С каждым последующим хлопком, они, не скидывая напряжения, должны менять позу. Преподаватель может играть с ритмом хлопков. Главное – не расслаблять тело до команды «отдыхаем». Как правило, мы делаем 8 хлопков в разном ритме, отдыхаем (расслабляемся) и еще 8 хлопков. Повторяем упражнение 4-6 раз.

После такого резкого тонизирующего упражнения обучающиеся становятся совершенно работоспособными, и мы продолжаем наше занятие.

### ***Упражнения на «рождение звука»***

#### ***«Баня»***

Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, то есть все мышцы, кроме

мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представляем, что мы находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук «М». Все время проверяем свободу шейных мышц.

Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. Чтобы их избежать, нужно постоянно напоминать ребятам о том, что при выполнении этого упражнения должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы (приблизительно на 1 см). Можно также предложить им сделать полузевок. Мы же называем подобное положение речевого аппарата – «яблоко во рту». Этот весьма приблизительный термин очень понятен обучающимся. Употреблять его приходится очень часто, и у нас нет опасений, что после применения этого термина кто-то из обучающихся продолжает делать это упражнение на сдавленной гортани, травмируя тем самым свои голосовые складки.

В этой работе мы намеренно не говорим о строении органов, участвующих в речевом процессе. В любой специальной литературе есть подробное описание этих органов и принципов их работы. Тем не менее, мы уверены, что знание физиологического устройства всех речеголосовых органов – необходимое условие для работы преподавателя по речи.

Более того, мы считаем, что и обучающимся нужно подробно рассказать не только об устройстве легких, гортани, трахеи, рта и носа, но и об анатомическом строении человека в целом. Мы уже говорили о том, что в своих тренингах используем большое число китайских, индусских, и японских упражнений, а также большое число упражнений из практик различных дыхательных и голосовых школ, авторы которых тоже базировались на практиках древневосточных мастеров. Используя эти практики, мы уверены, что обучающиеся должны быть хорошо информированы о том, что мы делаем. Им необходимо подробно знать, как устроен наш организм. И если педагог предлагает теплым выдохом прогреть, например, свою печень – обучающийся должен, как минимум, знать, где она находится и что собой представляет.

Важно помнить, что многие из предлагаемых нами упражнений строятся по принципу медитаций. Здесь мы проявляем повышенную бдительность и следим за тем, чтобы упражнения не перерастали из технических в философские. Контролировать это удастся с помощью точного расчета времени, затрачиваемого на каждое упражнение такого рода.

«Бамбук»

Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь

свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления, нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

#### «Корни»

Исходная позиция: стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком, мы пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук «А». Следим за тем, как наши корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором мы занимаемся, как они все глубже и глубже врастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин.

При выполнении этого упражнения мы извлекаем звук, который напоминает очень тихое урчание львенка. Если обучающемуся трудно произвести подобный звук, пускай сначала он делает это упражнение беззвучно, выдыхает в «корни» горячий воздух. Следует постоянно призывать ребят напрягать свою фантазию, видеть эти корни. Только в таком случае им удастся получить желаемое качество звука. Очень важно, чтобы преподаватель услышал каждого обучающегося, убедился, что он извлекает «не связочный» звук.

При правильно выполняемом упражнении уже на втором-третьем занятии, обучающиеся начнут ощущать легкие вибрации на уровне стоп. Это значит, что мы добились нужного нам результата.

#### «Резиновый баллон»

Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать нужно его в разные стороны от тела. Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми. Если упражнение выполняется правильно, то мы ощущаем вибрации в области низа живота и копчика.

#### «Обнимаем плечи»

Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, то есть ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук «Ы».

#### «Антенна»

Представляем, что из нашего темечка выдвигается маленькая антенна. Начинаем через нее переговариваться с инопланетянами. Звук «МИ-МИ-

МИ». Для упрощения упражнения, можно в этом месте взяться за волосы и легонько подергать за них. Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Следить, чтобы обучающиеся не растягивали рот в улыбке. Рот должен работать вертикально.

### **Логика речи**

Главная задача этого раздела - научить обучающихся видеть и понимать структуру речи, правильно расставлять интонационные и логические ударения. Каждая фраза (*как и слово*) в речи имеет определённый смысл, ради которого она произносится. Читая текст, написанный автором мы стараемся его интонационно "раскрасить", начинаем "играть" словами, что сказывается на сути произносимого.

### **Речевые такты и логические паузы**

Каждое отдельное предложение нашей звучащей речи делится по смыслу на группы, состоящие из одного или нескольких слов. Такие смысловые группы внутри предложения называются речевыми тактами. Речевой такт представляет собой синтаксическое единство, то есть речевой такт может составлять группа подлежащего, группа сказуемого, группа обстоятельственных слов.

В каждом речевом такте есть слово, которое по смыслу должно быть выделено в звучащей речи повышением, понижением или усилением звука голоса. Такое интонационное выделение слова называется логическим ударением. Отдельный речевой такт редко содержит в себе законченную мысль. Ударения каждого речевого такта должны быть подчинены главному ударению целого предложения.

В звучащей речи каждый речевой такт отделен от другого остановками различной длительности. Эти остановки называются логическими паузами. Кроме пауз-остановок, речевые такты отделяются один от другого изменением высоты голоса. Эти изменения высоты голоса при переходе от одного речевого такта к другому придают интонационное разнообразие нашей речи.

Внутри речевого такта не может быть паузы, и все слова, составляющие речевой такт, произносятся слитно, почти как одно слово. На письме тот или иной знак препинания указывает обычно на логическую паузу. Но логических пауз в предложении может быть значительно больше, чем знаков препинания.

Логические паузы могут быть различной длительности и наполненности; они бывают соединительными и разъединительными. Кроме них, встречаются люфтпаузы (паузы для добора воздуха - «воздушные», от немецкого Luft - воздух) и, наконец, паузы психологические.

Обозначение на письме различных по длительности логических пауз:

' - люфтпауза, служащая для добора дыхания или выделения важного слова, стоящего после нее;

/ - пауза между речевыми тактами или тесно связанными между собой по смыслу предложениями (соединительная);

// - более длительная соединительная пауза между речевыми тактами или между предложениями;

/// еще более длительная соединительно-разъединительная (или разделительная) пауза (между предложениями, смысловыми и сюжетными кусками).

К.С. Станиславский в своей книге «Работа актера над собой» писал: «Берите почаще книгу, карандаш, читайте и размечайте прочитанное по речевым тактам.

Набейте себе на этом ухо, глаз и руку... Разметка речевых тактов и чтение по ним необходимы потому, что они заставляют анализировать фразы и вникать в их сущность. Не вникнув в нее, не скажешь правильно фразы.

Привычка говорить по тактам делает вашу речь не только стройной по форме, понятной по передаче, но и глубокой по содержанию, так как заставит вас постоянно думать о сущности того, что вы говорите на сцене. Работу по речи и слову надо начинать всегда с деления на речевые такты или, иначе говоря, с расстановки пауз».

Паузы соединительные, не отмеченные знаками препинания, бывают в предложении: между группой подлежащего и сказуемого (если только подлежащее не выражено местоимением); например: Дочка / слушала с любопытством. Между двумя подлежащими или между двумя сказуемыми перед соединительными союзами «и», «да» перед разделительным союзом «или»; например: Томление / и зной / усиливались.

После обстоятельственных слов, стоящих в начале предложения (реже стоящих в середине или конце предложения). Например: Со школьных лет / я чувствовал красоту русского языка, / его силу / и плотность.

Разъединительная логическая пауза ставится между предложениями, если они не развивают непосредственно мысль друг друга. Например: С этим словом он перевернулся на одной ножке и выбежал из комнаты. /// Ибрагим, оставшись наедине, поспешно распечатал письмо.

Люфт пауза (соединительная пауза) - очень короткая, ее лучше использовать за дополнительную паузу перед словом, которое мы хотим почему-либо выделить; как добор воздуха. Например: Судя по голосу - / певица / была ' пьяная.

Психологическая пауза - вводится в текст актером в процессе работы над ролью, на письме может быть обозначена многоточием. Эта пауза всецело относится к области словесного действия. Например: Я никого не люблю и... уже не люблю. Близко к психологической паузе стоит так называемая пауза умолчания или прерванной речи, когда недосказанные слова заменяются многоточием. Например, Жена его.. впрочем они были совершенно довольны друг другом.

## Знаки препинания

При логическом анализе текста знаки препинания рассматриваются как графическое обозначение разного вида логических пауз. Бывает, что знаки препинания не совпадают с интонационным строем предложения. Тогда они остаются лишь в письменной речи, а в звучащей речи не передаются. Запятая «не читается» - это значит, что в устной речи не должно быть в данном случае паузы, совпадающей с этой запятой. Например: Все стали расходиться, / понимая (,) что при таком ветре / лететь опасно.

Существует обязательная интонация, присущая каждому знаку препинания.

### *Точка.*

Она показывает завершение мысли и законченность предложения, и связана с сильным понижением голоса на ударном слове, предшествующем ей или близко перед ней стоящем.

Станиславский говорил о завершающей точке так: «Вообразите, что мы вскарабкались на самую высокую скалу над бездонным обрывом, взяли тяжелый камень и шваркнули его вниз, на самое дно. Вот так и надо учиться ставить точки при завершении мысли». На месте точки в звучащей речи должна обязательно возникать разъединительная пауза.

Например: Вслед за словами дверь захлопнулась, и только слышно было, как с визгом задвинулся железный засов. Однако бывают не только «настоящие» точки. Может быть так, что точка, стоящая в конце предполагает развитие мысли в следующем предложении. В этом случае голос обязательно понижается, но не падает так резко вниз, как при «настоящей» точке. Например: Желтые облака над Феодосией. / Они кажутся древними, средневековыми. // Жара. // Прибой гремит жестянками. // Далеко над морем поднимается прозрачная струя дыма - идет из Одессы теплоход.

### *Точка с запятой*

Она разделяет и в то же время соединяет в одно целое части одной картины, одного описания. Голос перед ней несколько понижается, но не так сильно, как при точке. В звучащей речи точка с запятой обозначает соединительную паузу.

Обычно пауза эта более короткая, чем та, которая обозначается точкой.

Например: Алые облака, округлые, как бы туго надутые, плыли по небу с торжественностью и медленностью лебедей; // алые облака плыли по реке, окрашивая цветом своим не только воду, не только легкий парок над водой, но и широкие глянцевые листья кувшинок.

### *Запятая*

Запятая обычно показывает, что мысль не закончена.

Наличие запятой говорит о соединительной паузе, которой предшествует повышение голоса на ударном слове. Ударное слово, предшествующее запятой, может находиться не обязательно непосредственно перед запятой, но повышение голоса приходится именно на ударное слово.



Например: Ранняя ива распушилась, / и к ней прилетела пчела, / и шмель загудел, / и первая бабочка сложила крылышки.

Перед союзами (противительными) «а», «но», «да» (в значении «но») перед запятой голос повышается.

Например: Уже море потемнело ^, / а он все еще рассматривал его даль, ожидая лодку.

При перечислениях запятая требует повторяющихся, почти однотипных повышений голоса на каждом из перечисляемых слов. Более сильно повышается голос на предпоследнем из перечисляемых, а на последнем голос понижается к точке.

Например: В большое волнение меня приводят эти фасады, / колонны ^, пустынные окна v.

Иногда запятая «не читается», хотя по правилам пунктуации стоит там, где ей полагается (,). Запятая означает паузу и повышение голоса на ударном слове, ей предшествующем. Но если это слово не несет смысловой нагрузки, то делать его ударным и выделять нельзя.

Запятая «не читается»:

- 1) когда после союза «и» следует деепричастный оборот;
- 2) когда оно стоит перед придаточными предложениями, начинающимся союзами и союзными словами «кто», «что», «который» и др.;
- 3) когда она стоит перед сравнительным оборотом;
- 4) перед вводным словом и после него; может «не читаться» и запятая перед обращением, стоящим в конце предложения. например: У вас (,) конечно (,) все роскошно, / но я все-таки предпочитаю обедать в гостинице или в клубе.

Но группа вводных слов, как правило, выделяется паузами.

например: Героиней этого романа, / само собой разумеется, / была Маша.

*Двоеточие*

Двоеточие указывает обычно на намерение разъяснить, перечислить то, о чем сказано перед ним. На двоеточие всегда должна быть соединительная пауза (логическая). Обычно перед ним голос на предшествующем ему ударном слове несколько понижается, но значительно меньше, чем на точке. Всегда следует помнить, что главное по смыслу находится в предложении после двоеточия. например: Никто не сел к нему в машину, / только имущество v погрузили: /палатки, / спальные мешки, /дрова, / топоры. Тире

Тире встречается и в простых и в сложных предложениях. Оно ставится с целью разъяснить то, что находится перед ним, противопоставить одно явление другому. Тире показывает соединительную паузу и требует некоторого повышения голоса на предшествующем знаку ударном слове. например: По безлюдному отрезку улицы двигались навстречу мне две фигуры ^ - / мужская и женская.

*Вопросительный знак*

Интонация вопросительного знака передается с помощью повышения голоса на ударном слове вопросительного предложения. Виды вопросительных предложений:

1) без вопросительного слова; с вопросительным словом («когда?», «где?», «кому?», «почему?» и др.).

В вопросительном предложении без вопросительного слова голос на ударном слоге ударного слова, несущего вопрос, резко повышается.

Например: ^ Правы вы перед самим собой?

Несколько меньше повышение голоса на слове, несущем вопрос, бывает в том случае, когда мы имеем дело с вопросительным предложением, имеющим вопросительное слово.

Например: Ну зачем вы притворяетесь?

Важно запомнить, что в русском вопросительном предложении после слова, несущего вопрос, уже не может быть повышения голоса, все остальные слова звучат ниже ударного слова. Станиславский говорил, что вопросительный знак обязывает слушателей к ответу.

*Восклицательный знак*

Интонация восклицательного знака требует энергичного выделения ударного слова с помощью повышения (реже -- понижения) голоса. По мысли Станиславского, интонация восклицательного знака «должна вызывать реакцию сочувствия, интереса или протеста».

Восклицательное предложение может выражать какое-либо намерение говорящего или его словесное действие: просьбу, мольбу, угрозу, требование, приказ, обвинение, похвалу - вообще сильное чувство. например: Время незабвенное ^! Время славы ^ и восторга ^! Как сильно билось русское сердце при слове отечество ^! Как сладки были слезы свидания ^!

*Многоточие*

Многоточие обозначает обычно что-либо недоговоренное, подразумеваемое. Оно может стоять в конце сюжетного куска или в конце произведения. В этом случае голос на предшествующем многоточию ударном слове понижается почти как на точке.

Станиславский говорит, что при многоточии «наш голос не подымается вверх и не опускается вниз. Он тает и исчезает, не заканчивая фразы, не кладя ее на дно, а оставляя ее висеть в воздухе». Например: Я вернулся домой; но образ бедной Акулины долго не выходил из моей головы, и васильки ее, давно увядшие, до сих пор хранятся у меня... Многоточие в середине предложений подразумевает паузу прерванной речи - паузу умолчания. Голос в этом случае обычно повышается настолько, насколько это нужно, чтобы мысленно произнести слова, скрытые под многоточием. например: Смотритель спал под тулупом, мой приезд разбудил его; он привстал... / это был точно Самсон Вырин; но как он постарел!

*Скобки*

Слова, заключенные в скобки, обычно служат для дополнительного пояснения, уточнения авторской мысли, для второстепенного замечания. В

скобки могут быть заключены отдельные слова, словосочетания, целые предложения. Существует особая интонация вводности, которая обязательна при чтении скобок.

Обычно перед скобками голос повышается на предшествующем ударном слове, потом на протяжении скобок несколько понижается, а после закрытия скобок голос возвращается на ту же высоту, которая была бы после паузы, если бы скобок тут не было. Скобки всегда окружены паузами.

Внутри скобок голос почти не должен менять высоту, тут преобладает монотон - безударность. Однако внутри скобок, включающих в себя несколько слов, всегда есть слово, требующее выделения с помощью повышения голоса. Если голос на ударном слове внутри скобок совсем не повысится, то внутри предложения прозвучит интонация точки и предложение закончится раньше времени, потеряет смысл. В то же время повышение голоса на ударном слове внутри скобок будет значительно меньшим, чем перед скобками.

Например: Величественность реки, / да и близость моря / (мало ли что может зайти сюда из Финского залива!) / разожгли любопытство.

#### *Кавычки*

Кавычки ставятся для того, чтобы выделить слово, речевой такт или целое предложение. Слова, стоящие в кавычках, надо интонационно подчеркнуть с помощью пауз, окружающих кавычки (если это прямая речь или цитата), ударения на слове, поставленном в кавычки, изменения высоты голоса и т.д.

Кавычками выделяются цитаты; слова, употребленные иронически или слова, необычные для данного текста. В этом случае надо обязательно выделить, особенно активно подчеркнуть стоящее в кавычках слово. Это выполняется с помощью пауз перед и после слова, заключенного в кавычки, и с помощью логического ударения на этом слове.

Например: Выпрямляясь, Александров с удовольствием почувствовал, что у него / «вытанцевалось».

Кавычками выделяются названия книг, газет, журналов. В этом случае, перед или после названия, стоящего в кавычках, надо сделать небольшую паузу и несколько выделить ударением название.

Например: Роман Шолохова / «Тихий Дон».

Кавычки, заключающие в себе прямую речь или мысли героя, его внутренний монолог, произносятся так, как считает нужным исполнитель.

#### *Логическое ударение*

Ударением называется выделение с помощью звуковых средств слова или группы слов среди других слов в предложении или в группе предложений.

Цель ударения - выделить наиболее важные для донесения мысли слова, выражающие суть того, о чем говорится в предложении или в целом отрывке.

Выделено слово (или группа слов) может быть с помощью усиления или ослабления звука, повышения или понижения тона на ударяемом слове, замедления темпа речи при произнесении слова или группы слов.

Ударное слово может быть выделено, если с остальных слов предложения снять или почти снять ударения, если специально замедлить темп речи при произнесении важного для донесения мысли слова (или предложения), если особенно повысить (или понизить) голос на главном для смысла произнесения слове. В некоторых случаях на ударном слове может быть сделано подчеркивающее ударение, т.е. такое ударение, которое резко выделяет ударное слово, вызывая у слушателя ощущение, что вне данного предложения имеется противопоставление. В этом случае повышение (или понижение) голоса на ударном слове бывает более резкое и сильное, чем при обычном ударении.

Станиславский говорил об ударении: «Ударение - указательный палец, отмечающий самое главное слово в фразе или такте!». В предложении может быть одно главное ударение и несколько второстепенных и третьестепенных. Иначе говоря, одно сильное и одно или несколько средних и слабых ударений.

Одно и то же предложение, в зависимости от перемещения в нем логических ударений может каждый раз наполняться новым смыслом. Это будет зависеть от того, что хочет сказать говорящий.

Существует три вида ударений:

- 1) тактовое - на слове внутри речевого такта;
- 2) фразовое I - выделение главного по смыслу речевого такта в предложении;
- 3) фразовое II - когда с помощью фразового ударения выделяется целая фраза в отрывке.

Например: Кривые переулки Арбата / были засыпаны снегом.

В этом предложении два речевых такта. В каждом из них есть свое тактовое ударение: в первом такте - «Арбата» (группа подлежащего, определение), во втором - «снегом» (группа сказуемого, дополнение). «Арбата» здесь выделяется ударением второстепенным, а главным, несущим смысл ударением выделено слово «снегом». Автор этой фразой говорит нам о времени года: была зима. Поэтому «снегом» и выделено главным ударением в этом предложении.

Отнюдь не каждое предложение содержит в себе фразовое ударение I. Наличие или отсутствие фразового ударения I всецело зависит от контекста, от главной мысли данного литературного текста. Фразовое ударение I несет в себе значительную смысловую нагрузку и часто представляет собой смысловый центр небольшого куска.

Фразовое ударение II играет еще более активную роль в том или ином сюжетном куске и выполняет функции "указательного пальца", отмечающего для исполнителя и слушателя главную мысль данного куска литературного отрывка.

### Заключение:

Человеческая речь - это удивительное явление, имеющее свой определенный путь развития и играющее огромную и важную роль в жизни. Речь устроена ничуть не легче, чем самый усовершенствованный механизм, обладает не меньшим числом своеобразных, зачастую вовсе не изученных свойств и особенностей, чем любое другое явление. Между тем, именно речь является выражением глубинных культурологических основ человека, определенных средств бытия. Речь как культурное явление воздействует на собеседника, способствует формированию того или иного образа и одновременно раскрывает личность говорящего. Образованность, духовность, культура — все эти качества, так же, как и их отсутствие, проявляются в речи.

Сценическая речь занимает особое место среди функциональных видов русской речи в дополнительном образовании и, соответственно, играет определенную роль в обществе, в культуре народа. Именно в ней воплощается эталон русской литературной речи.

Сценическая речь — это процесс применения языка, который вырабатывается усилиями множества людей, обслуживает общество и является общественным достоянием. Общество заинтересовано, прежде всего, в том, чтобы богатство и исторически сложившиеся нормы родного языка охранялись. Но речь должна быть не просто правильной, но и совершенной по содержанию и форме. Возможности же совершенствования речи в качественном отношении безграничны.

Успешность работы в дополнительном образовании зависит, в первую очередь от ощущения радости, полученной обучающимся на занятии, чтобы они с нетерпением ждали следующего занятия.

Отличительной особенностью разработки является то, чтобы построить работу на широком использовании методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных игровых приемов, способствующих систематическому формированию компетентностей и поддержанию у обучающихся мотивации к творчеству. Всевозможные игровые задания стимулируют интерес, фантазийные поиски обучающихся, в результате чего каждый, независимо от своих способностей, ощущает себя внутри творческого пространства волшебником, творцом

### Список используемой литературы:

1. Агапова И. А., Давыдова М. А. Школьный театр. Создание, организация работы, пьесы для постановок. Серия "Мозаика детского отдыха". – М. : ВАКО, 2006. г
2. Буренина А. И. «Театр Всевозможного». Вып. 1: От игры до спектакля: Учебн. - метод. Пособие. – 2-у изд., перераб. и допол. – СПб., 2002г
3. Гааз М. Художественное творчество детей. Журнал «Я вхожу в мир искусств», 2010.
4. Гааз М. Техника сценической речи. Журнал «Я вхожу в мир искусств», 2010.
5. Гиппиус С. Гимнастика чувств. Азбука, 2010
6. Голуб И.Б., Розенталь Д.Э. Секреты хорошей речи. М., 1993.
7. Емельянов В.В. Развитие голоса. СПб., 1997.
8. Кидин С. Ю. Театр-студия в современной школе. Программы, конспекты занятий, сценарии. Серия "Дополнительное образование". – Волгоград: Учитель, 2009г
9. Козляниновой, И. Ю. Промптовой/ М., ГИТИС, 1995г.
10. Колчеев В., Колчеева Н. Театрализованные игры в школе. – М.: школьная пресса, 2000.
11. Кипнис М. Актерский тренинг. М.: АСТ, 2008
12. Лавров Н.Н., Бубличенко М.М. дыхание по Стрельниковой Р.: «Феникс», 2005
13. Мастерство эфирного выступления. Изд. Аспект-Пресс, 2007
14. Нахимовский А.М. Театральное действие от А до Я. М.: «Аркти», 2002
15. Петрова А. Сценическая речь М. Искусство 1981
16. Станиславский К. С. Работа актера над собой. – М., 1980г5. Театр, где играют дети. Учебно-методическое пособие для руководителей детских театральных коллективов. Под ред. Никитиной А. Б. Серия "Театр и дети". – М. : ВЛАДОС, 2001г
17. Теория и практика сценической речи : Коллективная монография. Вып. 2/ Под ред. В. Н. Галендеева. – С-Пб: ГАТИ, 2007г
18. Чурилова Э. Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. Серия "Театр и дети". – М. : ВЛАДОС, 2004г
19. Сценическая речь. Учебник. /Предисловие и научное редактирование И. П.
20. Чарелли Э. Учитесь говорить. М., 1985

## Приложение

### **План –конспект занятия по культуре и технике сценической речи**

**Тема:** «Культура и техника сценической речи»

**Цель занятия:** Формирование представления о скороговорках - как основы развития дикции.

#### **Задачи:**

Развивать дикцию на материале скороговорок;

Научить пользоваться интонациями, выражающими основные чувства;

Воспитывать речевую культуру.

**Оборудование для педагога:** компьютер; фонограммы для музыкального сопровождения

#### **Оборудование для обучающихся:**

карточки с текстом для упражнения «диктор»;

карточки со скороговорками, разбитыми на части;

индивидуальные папки с речевым и песенным материалом; рабочие тетради «Театр. 4 класс» И. Генераловой.

#### **Структура занятия**

##### I. Вводная часть.

Организационный момент: приветствие.

Игра «Слушай хлопки»: создание положительного эмоционального настроения, активизация слухового внимания. Знакомство обучающихся с темой занятия.

II. Основная часть занятия: формирование представления о хорошей дикции с помощью скороговорок.

1. Разминка – подготовка тела к процессу звукоизвлечения, разогрев тела с макушки до пальцев ног. Объяснение техники выполнения упражнений.

2. Дыхательный комплекс – формирование представления о навыке дыхания в сценической речи. Тренировка «фиксированного выдоха», «длинного выдоха». Объяснение способов выполнения упражнений комплекса.

3. Освоение комплекса артикуляционной гимнастики, включающее упражнения для языка, губ, челюстей.

4. Голосообразование - формирование свободного течения звука (полётности), интонационной выразительности и силы голоса.

Δ Пение гласных звуков, «Чудо-лесенка» - пение звукоряда по ступеням вверх;

Δ Песенка «Козел и коза» (украинская шуточная народная песня) исполняется приемом отстроченного пения - канон, по группам.

Δ Речевое упражнение «Барабанщики» - развитие ритма, артикуляции и дикции.

5. Формирование представления о дикции на материале скороговорок. Упражнение «Стенка на стенку», «Сказочное телевидение».

6. Задание - Собрать 9 скороговорок. Формирование навыков коллективной работы, закрепление изученного материала на занятии.

III. Заключительная часть – рефлексия.

Проверка реализации поставленных задач и достижения цели с помощью:

- устного опроса;
- текущего наблюдения.

### **Ход занятия:**

#### **«Приветствие»**

- Послушайте, как мы сегодня будем приветствовать друг друга.

Здравствуй, ребята! (Произношу нараспев, мелодично. Обучающиеся поют в ответ: Добрый день!)

Рада вас видеть, надеюсь, у всех хорошее настроение.

Прежде чем мы перейдём к изучению новой темы, я попрошу вас быть предельно внимательными.

#### **Упражнение «Слушай хлопки»**

-Повторяйте за мной ритмический рисунок (по группам, хлопками). Молодцы, все справились.

Теперь я могу сообщить тему нашего сегодняшнего занятия: «Скороговорки».

(произношу название темы неразборчиво). - Я надеюсь, что вы меня поняли... Почему? (обучающиеся подсказывают, что я говорила с плохой дикцией).

-А что такое дикция? (ответ: дикция- это чёткое, ясное произношение слов, фраз). Нельзя себе представить хорошего актера с плохой дикцией. Каждый человек, который хочет быть успешным, должен обладать хорошей дикцией. Поэтому мы сегодня изучаем скороговорки, так как- это лучший способ развить сценическую речь (К. Станиславский). (Вывожу тему занятия на экран)

-Скороговорка - это короткая фраза со сложной артикуляцией для тренировки дикции и произношения.

А начнем мы с разминки, ведь разминая мышцы, мы «будим» свой голос.

Разминка под ритмичную музыку.

-Разогреваем суставы. Исходное положение - стоя. Активно прогреваем ладони - трем одну о другую, начинаем круговыми движениями растирать поочередно суставы: запястье, локти, плечи, шея, поясница, колени, голени. Постепенно сгибаемся до нижней точки наклона. Заканчиваем упражнение, медленно поднимаясь вверх.

Δ «Потолок – пол». Опускаем голову как можно ниже, затем также медленно как можно дальше откидываем ее назад.

Δ «Метроном». Медленно дотягиваемся ухом то до левого, то до правого плеча попеременно.

Δ «Снять пиджак – надеть пиджак». Делаем движения плечами вниз, сбрасываем пиджак рывками. Движения в обратном порядке – надеваем пиджак.

**Дыхание.** - От того, как дышит актёр, чтец, как он пользуется своим дыханием, зависит красота, мелодичность голоса.



**Упражнение «Пушинки».** Сделать 3 коротких выдоха «пф», «пф», «пф», а затем длинным выдохом «пффф» ... подуть на пушинку, чтобы она летела по воздуху; сдуть фиксированным выдохом пушинки одуванчика.

**Упражнение «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки...»** - Для произнесения долгой фразы мы используем дыхание на диафрагме: вдох-руки через стороны вверх, выдох – произнести нараспев длинную фразу «Раз-Егорка, два –Егорка, три – Егорка, ...» до счета 15.

**Артикуляционная гимнастика.** - Невозможно четко говорить вялыми губами или малоподвижным языком.

Начнем артикуляционную гимнастику (под музыку):

1.«Хоботок-улыбка» 2- «Обиделись-улыбнулись» 3- «Лошадки» - Отлично! Вот теперь я уверена, что ваш голос зазвучит выразительно, объемно, звонко! Переходим к голосовым упражнениям.

**Упражнения для развития голоса:** стр. 10 (рабочая тетрадь И. Генераловой «Театр»).

- Произнесите гласные звуки И - Э – А – О – У – Ы с разной интонацией и ударением по группам.

«Чудо-лесенка»- споем по цепочке; аккуратно «поднимаемся по лесенке, не спотыкаясь». Песенка-канон «Козел и коза» - пение по группам.

Речевое упражнение «Озорные барабанщики» - 1 и 2 цифру – по группам, а 3 – единым «ансамблем барабанщиков».

### **Работа над скороговорками.**

-Как правильно учить скороговорку? (ответы детей)

**шаг 1:** Сначала проговаривайте скороговорку медленно, будто по слогам.

**шаг 2:** Теперь беззвучно проработайте артикуляцию в группах, пусть другие участники группы прочитают по вашим губам.

**Шаг 3:** Произнесите текст четко, шепотом.

**Шаг 4:** Проговорите скороговорку вслух медленно и четко. Помните: чтобы научиться говорить быстро - надо научиться говорить медленно!

**Шаг 5:** Теперь, когда вы полностью выучили и проработали текст, можете произносить его с разной интонацией. Можно спеть, как песню. Если вы уверены в себе, демонстрируйте скорость вашей речи.

Пример: скороговорка « **У ужа ужата, у ежа ежата**». Выучиваем пошагово, затем работаем по группам: 1 группа говорит первую половину скороговорки, 2 группа – вторую половину, по цепочке.

Нужно говорить четко и без ошибок, передавая мяч. Определяем победителя.

### **Упражнение «Стенка на стенку»**

Скороговорка «Расскажите про покупки. Про какие, про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои». Работаем в группах. обучающиеся делятся на две группы, скороговорка также разбивается на две части. обучающимся предлагается произнести скороговорку «в предлагаемых обстоятельствах» с разной интонацией: по секрету - равнодушно, ругать - оправдываться, просить - не разрешать, с соответствующей мимикой.

**Упражнение «Сказочное телевидение»** - подберите нужную интонацию голоса.

Диктор программы «Новости»: - Из-под Костромы, из-под Костромищи везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках...

Глашатай, объявляющий королевский указ: - А топоры-то остры до поры, до поры остры топоры, до поры, до поры, до времени...

Сказочница-ведущая детской программы: - Мол, ушел Прокоп- кипел укроп, пришел Прокоп- кипел укроп...

- Сейчас мы проверим, кто лучше знает скороговорки. Они у меня в руках, но только в «разобранном виде».

**Упражнение «Кто быстрее соберет скороговорки?»**. Оценка выполнения задания (по 9 знакомых скороговорок) каждой группой.

Итоги занятия.

1. Как добиться хорошей дикции?

2. Расскажите, как правильно учить скороговорку.

3. Почему изучение скороговорок необходимо не только артисту, но и каждому образованному человеку?

### **Открытое занятие «Страна чудес – сценическая речь»**

**Количество учащихся:** 12 человек.

**Продолжительность занятия:** 1 ч. 30 мин.

**Цель занятия** – формирование интереса и мотивации к занятиям по дисциплине «Сценическая речь».

**Задачи:**

**Обучающие:** сформировать представление об основах дисциплины «Сценическая речь»:

- разминка, голосообразование, дыхание, артикуляция, дикция, художественное чтение;

- ознакомить обучающихся со способами выполнения упражнений в процессе проведения занятия;

**Развивающие:**

- способствовать развитию внимания и памяти;

- развивать у обучающихся коммуникативные навыки, обеспечивающие совместную деятельность в коллективе;

**Воспитательные:**

- способствовать воспитанию обучающихся, упорство в достижении цели.

**Наглядные пособия:** слайды с изображением парусника, карта с изображением островов, компас.

**Дидактические пособия:** карточки со стихотворным тестом.

**Методы обучения:** личный показ, репродуктивный метод, метод упражнения, диалогический метод, словесный метод, метод игрового существования.

**Средства обучения:** мультимедийный проектор, экран, музыкальный центр, аудио материал.

## Структура занятия

### I. Вводная часть занятия: 10 мин.

- Организационный момент: знакомство с обучающимися.
- Игра «Знакомство»: создание положительного контакта «педагог-обучающийся», определение эмоционального состояния обучающихся.
- Определение голосовых возможностей у обучающихся – игра «Передай хлопок».
- Выявление речевых и актерских зажимов – упражнение «Командир машинка».
- Знакомство обучающихся с целью открытого занятия.

### II. Основная часть занятия: формирование представления о разделах, основных понятиях и практических основах дисциплины «Сценическая речь» - 65 мин.

#### Игра «Страна чудес «Сценическая речь»:

1. **Разминка** – подготовка тела к процессу звукоизвлечения, разогрев тела с макушки до пальцев ног. Объяснение техники выполнения упражнений.
2. **Дыхательный комплекс** – формирование представления о навыке дыхания в сценической речи. Тренировка трёх видов дыхания: «фиксированный выдох», «длинный выдох», «теплый выдох». Объяснение способов выполнения упражнений комплекса.
3. **Голосообразование** - формирование свободного течения звука. Вибрационный массаж-разогрев мышц, участвующих в голосообразовании. Упражнение на рождение звука.
4. **Дикция** – формирование представления о дикции на материале скороговорок. Исполнение скороговорок с движением. Знакомство с комплексом артикуляционной гимнастики, включающим упражнения для языка, губ, челюстей. Исполнение скороговорок.
5. **Задание-ключ** - исполнение стихотворения. Формирование навыков коллективной работы, закрепление изученного на занятии.

### III. Заключительная часть – 15 мин.

#### Рефлексия

Проверка реализации поставленных задач и достижения цели осуществляется с помощью:

- устного опроса;
- текущего наблюдения.

#### Ход занятия

### I. Вводная часть

#### Игра «Знакомство».

**Игра «Передай хлопок».** Обучающиеся стоят по кругу. Нужно быстро передать хлопок соседу, затем повернуться вокруг себя. Далее игра усложняется. Нужно подпрыгнуть и сказать свое имя (хлопок, поворот вокруг себя, подпрыгнуть и сказать имя). Игра проводится под ритмичную музыку.

**Упражнение «Командир-машинка».** Обучающиеся разбиваются по парам. Один из партнеров отдает приказ:

«Сидеть – лежать!». Затем партнеры меняются местами.

(Упражнение помогает выработать командный голос, развивает чувство партнерства; нужно услышать голос своего «хозяина», так как обучающиеся выполняют упражнение все вместе).

## **II. Основная часть занятия.**

**Игра «Страна чудес «Сценическая речь» (на экране слайд с изображением парусника)**

Педагог: «Путешествуя на нашем паруснике по океану, мы оказались на острове. Петя принёс случайно найденную тубу, раскрыв которую, мы обнаружили карту, компас и пакет».

**На экране слайд с изображением карты**

Педагог вместе с обучающимися рассматривает карту.

Педагог: «Карта старинная, с непонятными записями. На ней изображено несколько островов. Но названий островов и страны, которую они образуют, нет. Оказывается, карта не только старинная, но и волшебная! Мы не смогли прочитать записи на карте, но по отдельным фразам поняли, что, только выполнив все задания, нам откроются названия островов и название страны. Итак, впереди у нас необыкновенные открытия.

После долгой дороги для бодрого настроения необходимо выполнить весёлые движения».

**1. Разминка** проводится под музыку.

- **Разогрев суставов.** Исходное положение - стоя. Для выполнения этого упражнения активно прогреваем ладони - трем одну о другую. Когда ладони стали горячими, начинаем круговыми движениями растирать поочередно суставы в следующем порядке: запястье, локти, плечи, шея, поясница, колени, голени. Соответственно, в ходе упражнения постепенно сгибаемся до нижней точки наклона. После выполнения упражнения медленно поднимаемся, «выстраивая» позвоночник от копчика до шеи.

- **«Метроном».** Медленно дотягиваемся ухом то до левого, то до правого плеча попеременно. Всего 8 движений.

- **«Снять пиджак – надеть пиджак».** Делаем движения плечами вниз – вперед – вверх – назад, фиксируя их, как будто сбрасываем пиджак рывками. Движения вниз – назад – вверх – вперед – вниз. По 8 движений.

Педагог: «Ребята, посмотрите на карту (обращает внимание на экран)! Появилось название острова! Читаем все вместе: **«РАЗМИНКА!»**

**2.** Стоит нам закрыть глаза, как неведомые силы перенесут нас на другой остров. Звучит гонг.

Педагог: «Для того, чтобы узнать название нового острова, необходимо выполнить задание, написанное в карте.

А это комплекс дыхательных упражнений.

**Упражнение «Вдох-выдох».** Вдох - задержка дыхания - выдох на счет. Исходное положение. Сначала выдох длится 3 счета, затем 6, 9 и т.д. Вдох (4 счёта) – задержка дыхания (4 счёта) – выдох (4 счёта). Повторить 6 раз.

**Упражнение «Пушинки».** Выдох делается коротким — «пф», «пф», «пф», а затем произвольно длинным выдохом «пффф»... подуть на пушинку, чтобы она летела по воздуху; сдуть фиксированным выдохом пушинку одуванчика.

**Упражнение «Тряпичная кукла» -** исходное положение. Вдох - руки поднимаем вверх «в замок». Выдох - бросок расслабленного тела: вправо – влево – вперед.

**Упражнение «Львенок греется» -** исходное положение. Мягким, долгим выдохом, как бы беззвучно произнося слог «ха», греем последовательно ладони, локти, плечи, грудь, живот, колени, стопы. Такое дыхание называется «тёплым».

Педагог обращает внимание на карту (экран) и говорит: «Ребята, появилось название острова. Это «Свободное дыхание». Ребята, мы выполнили не совсем обычные упражнения для дыхания. Такие упражнения ежедневно выполняют актёры.

Дыхание – основа речевого звучания. Дыхание необходимо актёру для долгой фразы или монолога на сцене. Голос актёра может звучать то громко и быстро, то тихо и протяжно. Достичь это возможно, только владея хорошим дыханием. Выработать хорошее дыхание актёру помогают упражнения, гимнастика, с которой мы сейчас познакомились. Над дыханием актёры работают всю жизнь.

**3. Педагог:** «Тёплое дыхание» перенесёт нас на другой остров. Какая тишина на острове. Наверное, на нём никто не обитает. (Поворот вокруг себя под звучание гонга). Мы нарушим тишину и проверим возможности нашего голоса.

Но прежде вы должны узнать о том, что голос – это инструмент актёра. Никакой музыкальный инструмент не может соперничать с голосом. Голос человека очень выразителен и богат самыми разнообразными красками. Достигается это с помощью резонаторов – высокого, среднего, низкого (педагог показывает их нахождение).

Чтобы голос зазвучал красиво, как бы «растекался», звучал объемно, актёры помимо различных упражнений выполняют массаж. Такой массаж называется вибрационным».

#### **Выполнение вибрационного массажа:**

- Массируя мышцы, участвующие в голосообразовании, разогреваем их, предупреждая тем самым мышечные зажимы, способствуя вольному, свободному течению звука.

- Делаем массаж открытой расслабленной ладонью, начиная с ног и по всему телу до плеч.

- Особое внимание обращаем на массаж грудной клетки и рёбер.

- Массаж делается именно открытой ладонью, устанавливающей с телом открытый, позитивный, мягкий контакт:

- Сделать глубокий вдох, затем легко постучать ладонью по груди со звуком «М» до появления внутреннего отклика и звукового резонанса.
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по нижней губе со звуком «з» до появления легкой вибрации и звукового резонанса.
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по верхней губе со звуком «в» до появления легкой вибрации и звукового резонанса.
- Подушечками пальцев обеих рук мягко и ритмично постукивать по точке между бровями и области лобных пазух со звуком «ми-ми...» до появления вибрации и звукового резонанса.
- Сосредоточиться на точке между бровями, посылать туда столб воздуха, произнося несколько раз звуки «мнгмом» - нараспев и как бы подбрасывая это слово вверх.
- Ладоньками легко постукивать по плечам со звуком «д» до появления звукового резонанса.
- Ребрами ладони постучать себя по области ребер и спине со звуком «ж» до появления звукового резонанса.

Педагог: «А теперь послушаем, как рождается звук».

**Выполняется упражнение «Фруктовый коктейль».**

**4. На карте появилось название острова «Голосообразование».**

Педагог: «Этот остров поможет раскрыть секреты возникновения звука. Что нужно, чтобы он стал интонационно-выразительным, звонким, полётным? Знание особенностей рождения звука, владение разными приёмами помогает актёру добиться интонационно-выразительного, звонкого, полётного звучания. Посмотрите, ребята, как дружны эти острова. Это не случайно. Дыхание – основа речевого звучания, а голосообразование – это выразительное звучание».

Звучит гонг. Поворот вокруг себя.

Педагог: «Наш парусник подплыл к новому острову. Чтобы не заблудиться на острове, нужен компас. Компас находился вместе с картой. Он необычный. Вместо обозначения сторон Север, Юг, Восток, Запад – надписи». Педагог читает: «Каждый должен обладать превосходной дикцией, произношением, должен чувствовать не только фразы, слова, но и каждый слог, каждую букву».

Ребята, какие важные слова открыл для нас старинный компас? Выполнить указания компаса помогут упражнения, или иначе артикуляционная гимнастика. Артикуляционная гимнастика - это гимнастика для языка, губ, щек, нижней челюсти.

Обучающиеся выполняют артикуляционную гимнастику под музыку:

- «Хоботок-улыбка». - «Поцелуйчики». - «Карамельки».
- «Чистим зубки». - «Обиделись-улыбнулись». - «Мотоцикл».
- «Лошадки».

**Исполняются скороговорки (с движением):**

- Шесть мышат в камышах шуршат (рассказать, как сплетню) + движение.
- Бык-тупогуб, тупогубенький бычок.

- Маланья болтунья.
- Расскажите про покупки (вопрос-ответ).
- Шли, шли, шли (три темпа: медленный – умеренный – быстрый).

#### **Движения с мячиком (мягким):**

- Шла Саша по шоссе (движение выполняется под произнесение текста, после чего мяч передаётся соседу).
- Добыл Бобыль бобы (мяч передается на ударное слово.)
- Один: Добыл Бобыль бобы.
- Второй: Добыл Бобыль бобы.
- Третий: Добыл Бобыль бобы.
- Четвертый: Добыл Бобыль бобы и так далее. (Это задание выполняется с мячом в трёх темпах. Если у кого-то мяч упал или не соблюдается заданный темп, тот выбывает).
- Наша река широка как Ока.
- Как Ока широка наша река.

Обучающиеся делятся на команды: по 5-6 человек в каждой команде. Задача: произнести скороговорку одновременно всей командой с актерским посылом - похвалиться перед другой командой, добавив движение (шаги). Движение происходит на каждое слово в скороговорке навстречу соседней команде.

- Первая команда: «Наша река широка как Ока».
- Вторая команда: «Как Ока широка наша река».

Педагог обращается к обучающимся, чтобы они обратили внимание на карту и появившееся название острова - «Дикция».

Педагог: «Ребята, вы, конечно, поняли, что дикция – это чёткое, ясное произношение слов, фраз. Каждый актёр работает над дикцией всю свою жизнь, добиваясь не только чёткости слов, фраз, но безукоризненного звучания каждого гласного и согласного звука. А чтобы добиться дикционной чёткости, он «тренирует» язык, губы, челюсти с помощью артикуляционной гимнастики, основу которой составляют народные потешки, чистоговорки, весёлые скороговорки».

Звучит гонг.

**5.** Педагог: «Ребята, мы прибыли на последний остров с необычным названием «Задание – ключ» (название острова появляется на карте). Для выполнения задания я должна вручить вам карточки, которые находились в тубе (педагог раздаёт карточки).

Помните, только если вы выполните это задание очень выразительно, на карте появится название чудесной страны».

Обучающиеся их читают вслух:

- 1-ый: Страну чудес искали мы давно.
- 2-ой : И вот на горизонте нам дано
- 3-ий: Увидеть острова:
- 4-ый : Разминка, Дикция, Свободное дыханье,
- 5-ый: Они потребуют особого вниманья.
- 6-ой: Страна чудес научит вас

7-ой: Свободно мысли излагать

8-ой: И выразительно читать.

9-ый: Зажимы снимет – это важно!

10-ый: Изменит ваш голосовой диапазон,

11-ый: А для актеров очень важен он.

12-ый: В стране ждет много интересных встреч,

Педагог: А называется она – (обучающиеся смотрят на карту, на которой появляется название) Все вместе: СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ!

Педагог: Благодаря вашему упорству, старанию, желанию хорошо выполнить все задания карта открыла название чудесной страны – «Сценическая речь».

Овладев «сокровищами» этой страны, образной, выразительной, убедительной речью, вы сможете найти себя на большой или малой сцене в кругу коллег, когда станете взрослыми.

### **III. Заключительная часть**

#### **Рефлексия**

Окончилось наше путешествие на паруснике (слайд на экране), но по окончании нашего путешествия мне хотелось бы узнать:

1. На каких островах мы сегодня побывали? Название какой страны мы открыли?

2. С помощью чего можно добиться свободного, красивого звука?

3. Почему артисту и любому человеку необходима хорошая дикция?

4. Как добиться хорошей дикции?

5. Почему изучение сценической речи необходимо не только артисту, но и каждому

образованному человеку?

Краткое подведение итогов занятия.



# Свидетельство

о прохождении программы  
мастер-классов

Настоящим удостоверяется, что

Коверчик  
Александр Владимирович

прошел (ла) программу мастер-классов  
по направлению:

«Актерское  
мастерство»

Теоретический курс (заочно)

в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Практический курс (очно)

в период с 05.06.23 по 09.06.23

в объеме 36 академических часов в рамках

Международного конкурса «Роза Ветров»

место проведения г. Сочи

Рег. номер

210/06/23

Выдано / Issued

« 9 » июня 2023 г.

# Certificate

on completion of the programme  
of master classes

Issued in

Koverchik  
Alexandre

he/she has passed the programme  
of master classes within the framework  
of International competition  
ROSA VETROV

Генеральный директор  
General manager



[Signature] /Н.Е. Рябова

# Свидетельство

о прохождении программы  
мастер-классов

Настоящим удостоверяется, что

Коверчик  
Александр Владимирович

прошел (ла) программу мастер-классов  
по направлению:

«Актерское  
мастерство»

Теоретический курс (заочно)

в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Практический курс (очно)

в период с 24.10.23 по 31.10.23

в объеме 32 академических часов в рамках

Международного конкурса «Роза Ветров»

место  
проведения Москва

Рег. номер

025/10/23

Выдано / Issued

«31» октября 2023 г.

# Certificate

on completion of the programme  
of master classes

Issued in

Koverchik  
Alexandre

he/she has passed the programme  
of master classes within the framework  
of International competition  
ROSA VETROV

Генеральный директор  
General manager



/Н.Е. Рябова