**Упражнения для развития дикции**

Правильная дикция подразумевает умение человека отчетливо произносить все звуки родного языка, изящно складывая их в слова и фразы. Многие люди могут без труда подготовить грамотный текст, в правильной последовательности изложить мысли, но красиво выступить под силу далеко не каждому.

Умение правильно и четко говорить является составляющей успеха не только публичных личностей, телеведущих или ораторов: даже обычному человеку грамотно поставленная речь поможет во многих жизненных ситуациях. С помощью богатого словарного запаса, выразительной речи, поставленной дикции намного легче находить взаимопонимание с людьми и получать желаемые должности. В этой статье мы подробно рассмотрим упражнения для регулярной тренировки [дикции](https://xn--b1abqffracbogz7j.xn--p1ai/?utm_source=blog). С их помощью вы в короткий срок значительно [улучшите качество речи](https://xn--b1abqffracbogz7j.xn--p1ai/?utm_source=blog) и сделаете голос более приятным для восприятия.

**Упражнения для улучшения дикции и четкости речи**

Хорошая дикция образовывается за счет безупречной артикуляции каждого звука и развития умения достаточно широко и свободно открывать рот во время разговора. При слабом открытии рта звуки произносятся невнятно, сквозь зубы. Нарушения дикции могут быть связаны с проблемами речевого аппарата, который определяет качество речи. Произношение звуков также ухудшается в результате заглатывания окончаний и несоблюдения темпа речи.

Для развития речи и дикции у взрослых используются специальные упражнения, которые позволяют решить практически все проблемы с произношением и артикуляцией. Каждая тренировка должна обязательно включать разминку, проговаривание скороговорок с записью голоса на диктофон и произношение трудно выговариваемых сочетаний гласных и согласных звуков. Занимайтесь минимум 4 раза в неделю по 30–50 минут по указанному ниже плану, и вы заметите, как ваша дикция улучшилась, а голос приобрел гипнотическую силу, оказывающую мощное влияние на окружающих.

**1-й этап: артикуляционная разминка**

Каждое занятие по улучшению дикции и четкости речи начинайте с артикуляционной разминки из 8 простых упражнений. Они сформируют у вас привычку широко открывать рот при разговоре и укрепят мышцы губ и языка, что в дальнейшем позволит без проблем выговаривать наисложнейшие сочетания звуков.

Каждое упражнение нужно делать по восемь-десять раз в три подхода. Старайтесь чувствовать, как работают ваши мышцы губ и языка. Если после тренировки есть крепатура, значит, вы всё сделали правильною

1. Исходное положение: встаньте перед зеркалом, сомкните губы и зубы. Теперь не спеша опускайте нижнюю челюсть, стараясь открыть рот как можно шире до появления легкого чувства дискомфорта в мышцах. Теперь не спеша закройте рот. Повторите упражнение 10 раз.
2. Исходное положение: губы и зубы сомкнуты. Двигайте нижнюю челюсть взад-вперед. Делайте движение, не спеша, поочередно выдвигая нижние зубы вперед за верхние, а затем – как можно дальше назад. Упражнение развивает подвижность нижней челюсти, растягивает и укрепляет жевательные мышцы.
3. Поднимайте вверх верхнюю губу, пока не оголятся верхние зубы. Не морщите лоб и нос – в упражнении принимают участие только мышцы верхней губы. Теперь опускайте вниз нижнюю губу, оголяя нижние зубы. Челюсти должны быть плотно сомкнуты. Пока работает нижняя губа, верхняя остается неподвижной и наоборот. Сделайте 10 подходов. Во время работы вы должны чувствовать, как работают мышцы. Если таких ощущений нет, приложите больше усилий, задерживая губы в верхнем и нижнем положении на три–пять секунд.
4. Упражнение «Хобот – улыбка». Исходное положение: губы и зубы сомкнуты. Теперь максимально оттяните в стороны уголки губ, будто желаете широко улыбнуться, не оголяя зубы (челюсти и губы продолжают быть сомкнутыми). Задержитесь в улыбке на несколько секунд, пока не почувствуете легкое напряжение в мышцах, а затем вытяните сомкнутые губы вперед как хоботок, будто держите ими соломинку. Задержитесь в этом положении, а затем снова улыбнитесь, не разжимая губы. Повторите цикл «Хобот – улыбка» восемь-десять раз.
5. Исходное положение: губы сомкнуты и вытянуты в трубочку, как хобот (как в предыдущем упражнении). Теперь по кругу вращайте хоботком, стараясь придать движению как можно большую амплитуду. Сделайте по 10 вращений в каждую сторону.
6. Широко откройте рот и высуньте вперед язык. По очереди прижимайте кончик языка то к верхним зубам, то к нижним, задерживаясь на три-пять секунд в каждом положении до ощущения дискомфорта. Повторите 10 раз.
7. Исходное положение: губы и челюсти сомкнуты. Не открывая рта, «проткните» языком левую щеку так, чтобы почувствовать легкую боль. Теперь «проткните» правую щеку. Повторите 10 раз в обе стороны.
8. Широко откройте рот и высуньте прямой язык далеко вперед, напрягая его как струну. Задержитесь в таком положении на две–три секунды и спрячьте язык, закрыв рот. Повторите упражнение 10 раз.

**2-й этап: произношение скороговорок**

С помощью ритмичного повторения одних и тех же звуков удается достичь правильной артикуляции. Постоянное использование подобранных скороговорок позволяет сделать речь четкой и правильной. На начальных этапах рекомендуется использовать простые скороговорки, постепенно увеличивая темп произношения. После достижения успеха с простыми предложениями можно приступить и к более сложным заданиям.

Помните: дело не в скорости произношения, а в вашем старании буквально «вылепить» губами каждый звук. Например, при проговаривании звука «а», убедитесь, что вы как можно ниже опускаете нижнюю челюсть, при произнесении «о» максимально вытягивайте губы как хобот, а когда проговариваете звук «и», то старайтесь растянуться в улыбке. В скороговорках со сложным сочетанием согласных тщательно проговаривайте каждый звук, при необходимости повторяя одно и то же слово, пока не получите эффект, который вас удовлетворит. Вот примеры предложений для регулярной тренировки.

1. Скороговорки на «П-Б».

* Добыл бобыль бобов.
* Бдит блин кот – кот бдит блин.
* Бобр добр до бобра. Добры бобры идут в боры.
* Бомбардир бомбардировал Брандербург.
* Пекарь пёк пироги в печи.
* Под плетень, в тень Топор в пень-дзень.
* Петр Петрович, по прозванью Перов, поймал птицу пигалицу; понес по рынку, просил полтинку, подали пятак, он и продал так.

1. Скороговорки на «Т-Д».

* Топали да топали, дотопали до тополя, до тополя дотопали, да ноги все истопали.
* Наш Филат не виноват, и ваша Ната не виновата.
* Под деревом тетерев тетерева встретил:

«Тетерев, тетерев! Как твои тетеревята?»

Тетерев тетереву в ответ: «Мои тетеревята – здоровые ребята,

Твоим тетеревятам от них привет!»

* На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Двора выдворить обратно на дровяной двор.

1. Скороговорки на «Г-К».

* Гоге дога не догнать, и догу Гогу не догнать.
* Гусеницам грусть: грызун груздь.
* Голубь в голубой горжетке голубику ел на ветке.
* Варит буква К картошку

Для козленка и для кошки.

Кошки не едят картошку,

Дайте кашки ей немножко.

* Купи кипу пик, кипу пик купи, пик кипу купи.
* Канат у Натки, нитки у Никитки

**3-й этап: упражнения на сочетание гласных звуков и тренировку интонации**

Эта группа упражнений улучшит не только вашу артикуляцию, четкость дикции и речи, но и научит управлять интонацией. Всё, что нужно, – это терпеливо и выразительно проговаривать следующие последовательности гласных как единое слово, каждый раз расставляя ударение по-разному. Представьте, будто перед вами не бессмысленная последовательность гласных, а каждое отдельно слово, которое нужно прочитать эмоционально и выразительно, расставляя акцент на той букве, которая выделена верхним регистром. Приступим!

* Иэаоуы, иЭаоуы, иэАоуы, иэаОуы, иэаоУы, иэаоуЫ.
* Иэаыея, иЭаыея, иэАыея, иэаЫея, иэаыЕя, иэаыеЯ.
* иЭаы, эАые, эАые, аЫея, ыЕяи, еЯиэ, яИэа.

**4-й этап: упражнения на сочетание звонких и глухих согласных**

Проговаривание этих слоговых сочетаний укрепит артикуляционный аппарат и поможет научиться четко выговаривать слова даже с самой непростой последовательностью согласных. Проговаривайте слоги твердо и жестко, максимально открывая рот и двигая губами:

* пи, пэ, па, по, пу, пы;
* би, бэ, ба, бо, бу, бы;
* ди, дэ, да, до, ду, ды;
* птпи, птпэ, птпа, птпо, птпы;
* бдби, бдбэ, бдба, бдбо, бдбы;
* кптпи, кптпэ, кптпа, кптпо, кптпы;
* гбдби, гбдбэ, гбдба, гбдбо, гбдбы;
* птпи – бдби; птпэ – бдбэ; птпа – бдба; птпо – бдбо; птпу – бдбу; ктпти – гбдби; кптпэ – гбдбэ; кптпа – гбдба; кптпо – гбдбо; кптпу – гбдбу; кптпы – гбдбы.

**5-й этап: прослушайте запись своего голоса**

Голос каждого человека звучит иначе, чем кажется во время разговора. Поэтому для развития дикции у взрослых хорошей практикой является запись речи на диктофон. Запишите на аудио, как вы читаете текст вслух. Проанализируйте полученный результат и исправьте все дефекты и ошибки. Повторите упражнение, пока не получите эффект, который вам понравится.

Также настоятельно рекомендуем записывать каждую тренировку по проговариванию скороговорок. Во-первых, по записи вы лучше поймете, какие звуки у вас выходят лучше, а над какими стоит еще поработать. Во-вторых, вы будете наблюдать свой прогресс: ничто не позволяет более объективно оценить эффект от занятий, как сравнение аудиозаписей своего голоса на первой, пятой и десятой тренировках. Отмечайте успехи и наслаждайтесь достижениями.

**О важности дыхания животом**

Дыхание животом – это естественный навык, но в силу разных причин большинство людей дышит поверхностно, задействуя только грудную клетку. Когда мы не дышим животом, то не добираем нужное количество кислорода, и это отрицательно сказывается на плавности речи. На важных докладах и выступлениях на публике эта проблема становится особенно заметной: при неправильном дыхании сложно проговорить длинное предложение с нужной интонацией, и в итоге мысль неправильно доносится окружающим.

Чтобы приучить себя к дыханию животом, нужно тренировать диафрагму. Быстро достичь этой цели помогут следующие упражнения.

1. Сделайте полный выдох, освободив живот и грудную клетку от воздуха. Сделайте вдох, а на выдохе затяжно пропойте звук «Аааа». Снова вдохните и повторите то же самое, но со звуком «Оооо», затем – «Уууу», «Ыыыы». Пойте до тех пор, пока из живота и легких не выйдет весь воздух. Проконтролируйте, чтобы вдох/выдох делался с участием живота.
2. Для этого упражнения вам понадобится воображение и долгий звук «Шшшш». Представьте, будто вы находитесь в красивом осеннем парке, а вокруг полно деревьев, роняющих листву. Вам нужно смести все листья в одну большую кучу, и вы начинаете это делать, воображая, будто в ваших руках метла. Наклонитесь вперед так, как если бы вы действительно подметали. Движением рук имитируйте движение метлы и одновременно с этим проговаривайте звук «Шшшш», словно это шум сухой листвы. Пусть движение вашего тела ритмично настроится с голосом. Делайте паузы в «подметании» на три-пять секунд и одновременно прекращайте «шуршание». Затем снова приступайте к воображаемой работе, сопровождая ее «шумом листвы». Это забавное упражнение научит вас настраивать дыхание животом с речью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение – это нормально. Дыхание брюшной полостью способствует получению дополнительной порции кислорода, которая поступает в мозг, и от отсутствия привычки в первое время может быть легкое головокружение.

Мы рассмотрели 5 основных этапов, из которых должна состоять ваша тренировка для улучшения речи и четкости дикции. Делайте эти упражнения регулярно, внедрите в повседневную жизнь дыхание животом, и вы заметите, как окружающие люди начнут по-другому реагировать на ваш голос, а вы сами наполнитесь чувством глубокой гордости за свои успехи, и это будет оправдано. А для более полного и основательного погружения в основы [ораторского искусства](https://xn--b1abqffracbogz7j.xn--p1ai/?utm_source=blog) и тонкости деловой коммуникации приходите в школу КОРОЛЬ ГОВОРИТ! Мы научим вас ясно и четко выражать мысли, побеждать в спорах и точно доносить свои идеи до слушателей, вызывая восторг у окружающих.

**Упражнения для развития координации и пластики**

«Геометрические фигуры». Найти удобное положение на площадке, чтобы все ученики видели педагога, никто не прятался, и все могли видеть друг друга. Для этого упражнения необходимы будут стулья (на точное количество учащихся). В игровой форме выстраиваем различные геометрические фигуры и проверяем, видим ли мы друг друга. Итог – выстроить полукруг перед педагогом.

«Встать – Сесть». Необходимо по сигналу педагога всем одновременно встать и одновременно сесть. Для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо держать ровную осанку, правильное положение рук и ног.

«Полет». Необходимо определить, кто внимателен, а кто нет. Если педагог называет что-нибудь летающее, например – «Бабочка», все поднимают руки вверх и хором отвечают: «Летает». Если педагог называет нелетающее животное, все молчат, либо топают ногами. Затем можно спрашивать о предметах различной формы (круглый, квадратный) и так далее.

«Цвет». Посмотрите на своих друзей и обратите внимание на цвет волос каждого. Необходимо поменяться так, чтобы ученик с самыми светлыми волосами сидел крайний справа. Рядом с ним должен сидеть ребенок с волосами потемнее. А крайний слева – ребенок с самыми темными волосами. Упражнение выполняется в тишине

«Светофор». Педагог имеет три листа бумаги (разных цветов). Когда показывает зеленый цвет – ученики начинают шипеть, лаять или каркать, как вороны. На желтый сигнал все замирают, на красный – начинают топать ножками.

«Музыкальная пауза». Педагог включает веселую музыку, а ученикам во время игры необходимо перейти на другую сторону площадки. Но идти нужно строго друг за другом. Как только музыка останавливается, ученики кладут правую руку на плечо впереди стоящему соседу и замирают в полной тишине.

«Бесшумный переход». Необходимо встать со своих мест и бесшумно организовать две дуги по обе стороны от стола преподавателя на счет 5 (сохраняя принцип «я вижу всех – меня видят все»), а на счет 25 вернуться на свои места. «Ответ» – «Привет». Учащиеся по очереди отвечают хлопком на хлопок педагога. Как только вместо хлопка педагогтопает ногой, ученики должны дружно хлопнуть в ладоши. «Мяч в мяч». Школьники становятся в круг и под ритм педагога начинают перебрасывать теннисный мячик друг другу. Как только педагог хлопает в ладоши, ученикам необходимо всем вместе поднять правую руку вверх. «Мячик и число». Кидая мяч ученику, педагог называет число. Ученику необходимо, поймав мяч, назвать число на единицу больше. Затем, назвав нужное число, ученику нужно бросить мяч следующему, который должен поймать мяч и тоже назвать число на единицу больше. Это очень сложное упражнение, как правило, требует серьезной подготовки.

«Земля и Воздух». Ученики становятся в круг и начинают перебрасывать друг другу в разных направлениях белый и черный мяч. Поймав белый мячик, ученик называет животное, связанное с небом (журавль, воробей). Ученик, который поймал черный мяч, называет земное животное

. «Охотник и носорог». Выбираем одного ученика, который будет носорогом, и отправляем его «спать». Остальные «охотники» должны бесшумно подойти к «носорогу» и положить ему на спину монетку. Задача состоит в том, чтобы как можно тише подойти и не разбудить «носорога», а «носорог» очень внимательно слушает и, если вдруг услышит кого-то, – просыпается.

«Раз – хлопок, два – хлопок…». Педагог предлагает ребятам сыграть в игру. Один хлопок – все встают, два хлопка – обходят стул, три хлопка – прыгают на месте и так далее. «Запомни нас». Раскладываем на столе 5 предметов в определенной последовательности. Ученики смотрят и запоминают. Затем меняем их порядок и просим воссоздать исходный вариант.

«Шахматы». Все стоят в шахматном порядке. Один ученик запоминает, затем отворачивается. Педагог меняет всех местами, ученику необходимо вернуть всех в исходное положение.

«Скульптуры». На «раз, два, три» ученики принимают позы. Один запоминает все позы (педагог считает до 10). Затем отворачивается. Педагог меняет некоторое положение тела учеников (у трех или не меняет). Затем нужно вернуть все скульптуры в пер