Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В. И. ВЕРНАДСКОГО»
Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) в г.Ялте
Экономико-гуманитарный колледж

# Методические рекомендации по дисциплине

# Сценическая речь

Специальность
53.02 04 Вокальное искусство

Организация самостоятельной работы студентов – достаточно сложная и трудоемкая работа, если только не подходить к этому виду учебной работы формально. Результаты и качество учебной деятельности зависят от уровня готовности студентов к самостоятельной работе и навыков, от степени их готовности к преобразующей убной и исследовательской деятельности, которая определяется личной подготовленностью к этому виду учебной работы, желанием заниматься самостоятельно и возможностью реализовать это желание, а также от самостоятельности мышления.

Самостоятельная работа студентов - это их деятельность в процессе обучения и во внеаудиторное время, выполняемая по заданию преподавателя, под его руководством, но без его непосредственного участия.

Основными признаками самостоятельной работы студентов принято считать:

- наличие познавательной или практической задачи, проблемного вопроса или задачи и особого времени на их выполнение, решение;
- проявление умственного напряжения мысли обучаемых для правильного и наилучшего выполнения того или иного действия;
- проявление сознательности, самостоятельности и активности студентов в процессе решения поставленных задач;
- владение навыками самостоятельной работы;
- осуществление управления и самоуправления самостоятельной познавательной и практической деятельностью студентов.

Ядром самостоятельной работы, исходным моментом ее конструирования является познавательная или проблемная задача. Именно наличие задачи обуславливает весь процесс самостоятельной работы: предусматривает самостоятельную деятельность студентов по решению поставленных задач; обязательную подготовку к самостоятельному выполнению, решению учебных и профессиональных задач.

В различных формах учебного процесса самостоятельность обучаемых проявляется по-разному: от простого воспроизведения, выполнения задания

по жесткой алгоритмической схеме с использованием приемов скорописи, скорочтения и т.п. до самостоятельной творческой деятельности. Самостоятельность студентов при изучении специальных предметов проявляется через планирование ими своей учебной работы; отбор учебной литературы, пособий для самостоятельного изучения; подготовку наглядно-демонстрационной аппаратуры к ее применению; самостоятельное выполнение отдельных учебных заданий и целостной работы по специальности социально-культурной деятельности без непосредственной помощи и подробного инструктажа преподавателя; самостоятельное выполнение отдельных профессиональных обязанностей в ходе учебных занятий и специально организуемой практики.

В самостоятельной работе студентов по решению познавательных и практических задач всегда присутствуют элементы управления и самоуправления данной деятельностью: целеполагание; планирование (самостоятельно или с помощью преподавателя) работы; текущий контроль и самоконтроль за ходом, промежуточными и конечными результатами работы; корректировка хода работы; устранение замеченных ошибок, неточностей, установление и исключение их причин; совершенствование способов выполнения работы

.**Методические рекомендации:**

**1. Разделы курса, предназначенные для самостоятельной проработки**

1. **Тренинг.**
2. **Взаимодействие с партнером.**
3. **Взаимодействие с предметом.**

**4. Специальные сценические навыки.**

## ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ СЛУХОВОГО ВНИМАНИЯ.

**1. «Слушаем тишину»**

Участники в течение 1-2 минут «слушают тишину», звуки окружающего мира. Затем перечисляют по порядку звуки, которые им удалось услышать. Можно устроить соревнование и определить, кто окажется более внимательным. Для этого участники перечисляют звуки по очереди. Чур, не выдумывать!

**2. «Что за окном?»**

Участники слушают звуки улицы. Затем фантазируют, определяют по звукам, что происходит на улице.

**3. «Угадай имя»**

Водящий стоит спиной к участникам игры. Каждый игрок по очереди произносит имя водящего. Водящий должен угадать игрока по голосу и назвать его имя.
У игры есть еще такой вариант: участники игры по очереди поют по одной строчке из песни *(или по куплету)*. Водящий должен угадать каждого игрока по голосу.

**4. «Что происходит за стеной?»**

Группа делится на две команды. Каждая команда получает задание озвучить определенный сюжет. Например: «урок музыки», «ребенок капризничает», «сонный час», «сломанный магнитофон» и т.д.
Команды по очереди озвучивают тот или иной сюжет. Команда – соперница по звукам и голосам должна угадать, «что происходит за стеной».

**5. «Угадай стихотворение»**

Водящий выходит из комнаты. Участники игры договариваются и выбирают какое – нибудь стихотворение, разбивают его по строчкам или по словам. Водящий входит в комнату. Все участники игры одновременно начинают произносить строчки из стихотворения. Водящий должен угадать и назвать стихотворение и его автора.
Игра имеет еще такой вариант: водящий входит, каждый из участников игры называет свое слово из задуманного стихотворения. Водящий должен составить слова в строчку, произнести ее и назвать стихотворение.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ.

**1. «Неожиданное известие»**

Приподнимите брови, напрягая мышцы лба, широко раскройте глаза *(3-4 секунды)*, затем расслабьте мышцы, опустите веки.

**2. «Из темноты на свет»**

Крепко зажмурьте глаза, словно вышли в солнечную погоду из темной комнаты *(3-4 секунды)*. Расслабьте веки.

**3. «Не хочу кашу»**

Крепко сожмите челюсти и губы, словно капризный ребенок, который не желает есть кашу *(3-4 секунды)*. Расслабьте мышцы лица. Повторите упражнение.

**4. «Штангист»**

Станьте прямо, поднимите руки перед собой. Сожмите пальцы в кулаки и напрягите мышцы рук. Через 3-4 секунды расслабьте мышцы. Руки свободно падают вниз.

**5. «Дерево»**

Представьте, что вы – маленькое деревце, которое посадили в землю. Стойте ровно, подняв вверх руки – веточки. Ощутите, как плотно прилегает земля к корням и стволу деревца *(ноги и туловище напряжены)*. Только веточки *(голова и обе руки)* тянутся к солнышку и свободно поворачиваются вслед за ним.

**6. «Крепкая опора».**

Напрягая язык, крепко прижмите его конец к небу. Через 3-4 секунды расслабьте язык и челюсти.

**7. Игра «Мимисты»**

Мимисты – это артисты, которые искусно владеют мимикой. Условия игры очень просты. Игроки по очереди показывают свои «мимические маски». Участники игры угадывают, какое чувство передает «Мимист».

**8. Игра «Миманс»**

Миманс – это группа артистов, исполняющих пантомиму – представление без слов. В игре участвуют несколько групп. Каждая группа по очереди показывает

свою мимическую сценку – пантомиму. Остальные угадывают, что они увидели в исполнении «миманса».

**9. «Марионетка»**

Марионетка – это деревянная кукла на ниточках. Представьте, что вы такая кукла. К голове, рукам, ногам у вас привязаны шелковые нити, которые заставляют выполнять то или иное движение руками, ногами или головой. Ваши мышцы то напрягаются *(ниточки натягиваются)*, то полностью расслабляются.

**10. «Подсолнушек»**

Представьте, что вы вдруг превратились в подсолнух. Позвоночник – это крепкий стебель подсолнуха, он не дает ему согнуться или наклониться. Стойте ровно, но не напрягайтесь. Руки – листья и голова подсолнушка могут свободно двигаться и поворачиваться то вправо, то влево «за солнышком».

## УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОБОЖДЕНИЕ МЫШЦ СО ЗВУКОМ.

**1. «Устал»**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. При вдохе встаньте на носки, поднимая руки вверх, в стороны. На выдохе резко наклонитесь вперед со словом «**ух**!». Не разгибаясь, еще трижды наклонитесь, выдохнув остальной воздух: «**Ух! Ух! Ух!**»

**2. «Больной»**

Освободим мышцы шеи. Сделайте вдох. На выдохе голова расслаблено «перекатывается» со звуками «**с**», «**ж**», «**н**», «**м**».

**3. «Слабость»**

Сделав вдох, выполняйте на выдохе свободные вращения корпусом с одновременным произношением звуков «**с**», «**ш**», «**ж**», «**ф**», «**н**», «**м**».

## ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ.

***Примечание.*** *Эти упражнения надо делать очень осторожно, и понемногу.*

*Особенно с детьми младшего возраста!*

**1. «Найди дыхание»**

Лежа на спине, положите руку на живот, спокойно дышите. Проследите, чтобы при вдохе рука поднималась, а при выдохе опускалась. Найдите, ощутите свое дыхание. Учтите, что вдох должен быть длиннее выдоха. Вдох: «**раз - два**». Выдох «**раз, два, три, четыре**». Пауза. Не глотайте воздух, как рыбка, - дышите через нос.

**2. «Я на солнышке лежу»**

Выполняйте упражнение лежа. Представьте, что вы загораете на солнышке. Чувствуете себя спокойно и свободно. Прикройте глаза и подставьте лицо воображаемому солнышку. Сделайте несколько вдохов и выдохов в следующем порядке:

**А).** Вдох, выдох, пауза.
Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте, едва заметно, через слегка приоткрытый рот. Следите, чтобы при вдохе плечи не поднимались вверх, мышцы шеи и лица не напрягались.

**Б).** Вдох, пауза, выдох, пауза.
Сделав вдох, не торопитесь сразу выдыхать, задержите дыхание на несколько мгновений, а затем спокойно выдохните через приоткрытый рот.

**3. «Маска отдыха»**

«Наденьте» на себя «маску отдыха». Сделайте вдох, задержите его на мгновение и выдохните со звуком: **П-фф-ф**…

Не тратьте на выдох весь запас воздуха, не выдувайте его из себя через силу. Как только почувствуете, что для продолжения выдоха нужно прилагать усилие, прекращайте его.

Не торопитесь сделать новый вдох, подождите, когда захочется вдохнуть. Повторите упражнение несколько раз, но не увлекайтесь. От избытка кислорода в легких иногда начинает кружиться голова.

**4. «Одуванчик»**

Сделайте вдох через нос. Задержите на секунду дыхание, и выдохните с силой: **ф-ф-ф**. Следите, чтобы во время этого звука были видны верхние зубы. Подуйте с силой на воображаемый одуванчик так, чтобы легкие пушистые зонтики разлетелись в разные стороны.

**5. «Свеча»**

Приходилось ли вам когда-нибудь наблюдать, как от легкого дуновения ветерка стелется, но не гаснет пламя свечи?
Сделайте вдох, задержите дыхание, затем медленно и плавно подуйте на воображаемую свечу. Следите за тем, чтобы выдох у вас был плавным, ровным, ведь пламя свечи может погаснуть в любой момент.

**6. «Пушинки»**

Представьте, что у вас на обеих ладошках есть невесомые пушинки. Аккуратно сдувайте пушинки с ладони. Каждый раз быстро и бесшумно вдыхайте через нос и слегка приоткрытый рот. Выдыхайте медленно и плавно.

**7. «Именинник»**

Представьте, что вам нужно задуть воображаемые свечи на именинном торте. Сколько на нем свечей?
Сделайте вдох и с силой выдохните так, чтобы задуть все свечи одновременно.

**8. «Канделябры»**

Знаете, что такое канделябр? Это большой подсвечник для нескольких свечей. Представьте, что перед вами канделябр, на котором горит пять свечей. Задуйте их по очереди, выдыхая воздух порциями.
Перейдите к следующему канделябру и задуйте на нем семь свечей таким же образом и т.д. Повторите упражнение несколько раз.

**9. «Цветочный магазин»**

Представьте, что вы в цветочном магазине. Берите в руки воображаемый цветок и вдыхайте его аромат. Медленно и глубоко вдыхайте. Вдох, задержите дыхание – пауза *(в этот момент угадайте, какому цветку принадлежит этот запах)*, выдох. Следите за тем, чтобы не напрягались мышцы лица.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ СО ЗВУКОМ.

**1. «Назойливый комар»**

Вытяните руки перед грудью ладонями друг к другу. Быстро выдохните через нос, разводя руки в стороны. Медленно выдыхайте со звуком: **з-з-з**, одновременно сводите руки. Соединяйте руки медленно, чтобы не вспугнуть

комара. С окончанием выдоха хлопните в ладошки – прихлопните комара.

**2. «Насос»**

Это забавное упражнение можно выполнять вдвоем. Один из участников игры «мяч», другой – «насос». Насос качает мяч: **с-с-с**…Затем мяч плавно сдувается: **ш-ш-ш**… А теперь можно поменяться ролями.

**3. «Стихотворение»**

Выучите стихотворение, и превратите его в упражнение на развитие дыхания. Старайтесь произносить каждую фразу на одном выдохе. Например:

Черный, черный, черный кот
Прыгнул в черный дымоход.
В дымоходе – чернота
Отыщите там кота!

Дети с большим удовольствием будут работать над стихами Агнии Барто, Григория Остера и т.д.

**4. «Перышки»**

Для игры каждому участнику потребуется по одному легкому перышку. Игроки сначала кладут свои перышки на ладонь, затем по сигналу ведущего подбрасывают его вверх. Каждый участник дует на свое перышко, стараясь как можно дольше удержать его в полете. Побеждает тот, чье перышко упадет последним.

**5. «Шарик с пищалкой»**

Представьте, что вы надувной шарик с пищалкой. Шарик надувают – берем дыхание. А потом отпускают – шарик сдувается. Пищалка пищит. Посоревнуйтесь, у какого шарика пищалка будет звучать дольше.

## ИГРЫ – УПРАЖНЕНИЯ С ГОЛОСОМ

**(работа над диапазоном)**

**1. «Лесенка - чудесенка»**

Произнося текст упражнения, на каждой строчке повышайте голос. Последние

слова произносите на самом высоком тоне голоса, «распевайте». Затем начинайте опускаться вниз. И с каждой строчкой понижайте голос.

*(Повышаем голос).*
Чудо – лесенкой шагаю.
Высоту я набираю,
Шаг на горы,
Шаг на кручи,
А подъем все круче, круче.
Выше голос,
Петь хочу,
Прямо к солнцу я лечу-у-у!

*(Понижаем голос.)*
Я лечу, лечу, лечу!
Накататься я хочу!
И все вниз, вниз, вниз,
Только слышен ветра свист!
А внизу через сугроб –
Стоп!

**2. Игра «Победительницы»**

Похвалите девочек, игроков волейбольной команды, за то, что они выиграли соревнование. Каждый раз повышайте голос на именах девочек. Строка «Просто чудо – мастера!» звучит на самом высоком тоне, затем голос понижается.

Ай да Аля!
Ай да Уля!
Ай да Оля!
Ай да Юля!
Ай да Эля!
Ай да Ия!
Просто чудо – мастера!
Браво, девочки! Ура!

**3. «Яблоко»**

На каждой строчке понижайте голос. При этом произносите слова с большой силой.

Яблоко Алле.
Яблоко Алле.
Яблоко Алле.
Алле яблоко.

**4. «Аквалангист»**

Знаете, кто такой аквалангист? Это спортсмен, который опускается под воду с аквалангом – специальным аппаратом для дыхания. Произносите текст упражнения, постепенно понижая голос на каждой строчке.

Чтоб овладеть грудным регистром,
Я становлюсь аквалангистом.
Все ниже опускаюсь, ниже,
А дно морское ближе, ближе.
Вот я уже на самом дне,
И голос мой исчез во мне…

Последнюю строку произносите на самом низком тоне. Следующие строки стихотворения произносите, постепенно повышая тон голоса.

Но поднимаюсь я опять,
И голос снова стал звучать.

**5. «Корабли»**

По реке плывут корабли. Они приветствуют друг друга гудком. Все корабли разные и гудят по-разному. «Погудите» на разные голоса: то сильнее, то слабее, то громче, то тише и т.д.

У-у-у-у! О-о-о-о! Уи-уи-уи! Оу-оу-оу-оу! Уа-уа-уа-уа!

**6. «Колдуны»**

Начинаем колдовство со словами **«Зонди – занди»** и магическими плавными движениями рук. При этом сходимся в тесный круг и опускаемся на корточки. Затем, начинаем медленно подниматься, произнося каждую строчку «заклинания» постепенно повышая тон голоса.

- аба – ава – ага – ада - ажа!
- аза – ака –ала – ама - ана!
- апа – ара – аса – ата - афа!
- аха – аца – ача – аша - аща!

Последние слоги произносим на самом высоком тоне голоса. Затем постепенно снижаем звук на словах **«зонди – занди»** как бы «размазывая» их ладошкой.

**7. «Плач»**

Одно из самых трудных упражнений. В основном используется для детей старшего возраста из-за сложности текста и подъема. На последней строчке каждой строфы происходит «спуск» с верхней точки диапазона до нижней точки диапазона как бы «размазывая звук» ладошкой.

*(Начинают девочки)*

Все-то забыла я:
Батюшку родного,
Близких и сродников,
Милых подруженек!
Игры веселые,
Речи заветные!

*(На этой строчке опускаются до первоначальной высоты)*

Знаю да помню лишь друга любезного!

*(Отвечают мальчики)*

Слышу я, девица,
Слезную жалобу
Горе-то видится,
Правда-то слышится,

*(На этой строчке опускаются до первоначальной высоты)*

Толку-то, милая, мало – малехонько!

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ РАЗМИНКА.

### (Первый вариант)

1. **«Уборка»** - кончиком языка проводим по деснам 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против часовой стрелки.

2. **«Шпага»** - острым, крепким языком изнутри колем щеки.

3. **«Змея»** - язык свернем трубочкой, медленно покажем – быстро спрячем.

4. **«До носа, до подбородка» -** кончиком языка достать до носа, затем до подбородка.

5. **«Лопаточка, чашечка, сметанка»**

6. **«Часы»** - рот круглый, как циферблат. Кончиком языка показываем время: 3,6,9,12 часов.

7. **«Мороженое»** - кончиком языка слизываем очень длинным языком воображаемые капельки с тающего эскимо на палочке.

8. **«Яблоко»** - откусить огромный кусок воображаемого яблока и активно его жевать.

9. **«Натянуть губы на зубы»**

10. **«Показать верхние зубы»**

11. **«Показать нижние зубы»**

12. **«Показать верхние и нижние зубы по очереди.»**

13. **«Пятачок»** - губы вытянуть длинной трубочкой, как будто говоришь звук «у». Вращать трубочку то по часовой, то против часовой стрелки.

14. **«Лошадка»**

15. **«Белочка»**

16. **«Конфетка»**

17. **«Лошадка фырчит»** - это упражнение выполняют несколько раз во время артикуляционной разминки, для того чтобы речевой аппарат отдохнул.

18. **«Индюк»**

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ РАЗМИНКА.

### (Второй вариант)

**<u>Упражнения для губ.</u>**

1. **«Улыбка»**

Губы растяните в улыбку. Верните в исходное положение. Повторите 4 – 5 раз. Представьте, что вы сидите перед объективом фотоаппарата: «Чи-и-из». И вы улыбаетесь.

2. **«Волейбольная сетка»**

Представьте, что губы – это края волейбольной сетки, которую нужно натянуть на столбики. Столбики – это уголки губ. Растяните их в стороны как можно шире. «Расправьте» свою «волейбольную сетку» - губы – так, чтобы можно было увидеть все ее клеточки – зубы – и частично десны передних зубов. Верните губы в исходное положение – «снимите сетку со столбиков». Проследите за тем, чтобы не напрягались мышцы шеи. Степень напряжения мышц можно ощутить, если слегка прикасаться к ним пальцами.

2. **«Кто сильнее»**

Губы плотно сжаты. Они решили померяться силой: кто окажется сильнее. Верхняя губа давит на нижнюю, а нижняя губа старается оттеснить верхнюю и т.д.

3. **«Чечетка»**

Повторите предыдущее упражнение. «Препирательство» между губами постепенно превращается в легкий губной танец, в губную чечетку. Придумайте сами такой танец. Губы легко, без напряжения, «отбивают» чечетку. Не забывайте, что челюсти при этом должны быть плотно сжаты.

4. **«Хоботок»**

Вытяните губы вперед. Это ваш воображаемый «хоботок». Представьте, что вы взяли хоботком воображаемую горошину.

5. **«Точилка»**

Ваши губы превращаются в точилку. Вытяните их вперед, в трубочку, и попробуйте заточить карандаш. Губы вытягивайте вперед насколько возможно, ведь воображаемый карандаш трудно поддается обработке. Челюсти плотно сжаты. Следите, чтобы верхняя губа была такой же активной, как и нижняя.

**<u>Упражнения для языка.</u>**

**1. «Лопата»**

Язык лежит между губами. Его края касаются уголков рта. Кончик языка лежит на нижней губе. Обнажаем зубы, кончик языка остается между зубами. Язык

становится тонким и широким, а затем принимает лопатообразную форму.

**2. «Маятник»**

Язык равномерно движется от уголков губ вправо и влево, подобно маятнику. Повторите движение десять раз. Следите за тем, чтобы не двигалась челюсть.

**3. «Кисточка»**

Мягкими мазками сверху и снизу рисуйте изнутри свои зубки языком, словно кисточкой. Обведите контур губ, альвеолы, «заштрихуйте» верхнее и нижнее небо.

**<u>Упражнение для челюсти.</u>**

**1. «Корова»**

Приходилось ли вам когда-либо наблюдать, какие движения совершает корова, жующая сено? Выполняйте круговые движения нижней челюстью справа налево, а затем наоборот.

**2. «Шкатулка»**

Просвет между верхними и нижними зубами не более 1 - 2 миллиметров. Нижняя челюсть медленно выдвигается вперед. Достигнув возможного переднего положения, возвращается в исходное положение. Повторите упражнение, энергично подталкивая челюсть языком. Выполняйте движения нижней челюстью вперед, затем назад. Повторите 4 – 5 раз.

## ДИКЦИОННАЯ РАЗМИНКА.

**п-б»** Богатый бобер – бодрый бобер
Петр Первый – первый Петр

**«т-д»** Дети деготника – деготника дети
Талер тарелка стоит

**«к-г-х»** Король кривой – кривой король
Гонец с галер – с галер гонец
Хвалю халву – халву хвалю

**«ф-в»** Варвар Варвара – Варвара варвар
Феофан Феофаныч – Феофаныч Феофан

**«с-з»** Заяц зябнет - зябнет заяц
Свисток свистит – свистит свисток

**«ш-ж»** Журчело журчало – шуршело шуршало

**«р-рь»** Нерль на Нерли – на Нерли Нерль

**«н»** Ноннина няня Ненила Нонну на ночь намыла

**«м»** Мамаша Ромаши – Ромаши мамаша

**«ч»** Четыре черненьких чертенка – чертенка черненьких четыре

**«щ»** Щеткой чищу я щенка – щекочу ему бока.

**«ц»** Цапля цаца – цаца цапля

## РАБОТА НАД СОГЛАСНЫМИ.

### 1. «Капель»

Весна, с крыш капают капельки. Представьте, что ваша верхняя губа – это сосулька, а нижняя – капля. Дыхание. Струя выдыхаемого воздуха прорывается сквозь плотно сомкнутые губы, капля – нижняя губа – свободно падает вниз. Образуется легкий, упругий звук **«п».** Проследите, чтобы в процессе произнесения не примешивался звук **«х».**

### 2. «Балалаечка, играй!»

Представьте, что ваша нижняя губа – это струны балалайки, а верхняя – это медиатор. Медиатор – это специальное приспособление, с помощью которого ударяют по струнам. Верхняя губа ударяет по нижней, и балалаечка играет. Звуки «б» и «п» - это музыкальные звуки нашей балалайки. Сыграйте этими звуками на

губах свои любимые песни. Например: «Я на солнышке лежу…» или «Жили у бабуси…»

**3. «Угощайтесь! – Не хочу!»**

Это упражнение можно выполнять вдвоем. Хозяйка упрашивает гостя попробовать то или иное блюдо. При этом произносит:

- Пи-пи-пи-пи-пи-б!
Гость уже сыт, он каждый раз отказывается от кушанья и отвечает хозяйке:
- Би-би-би-би-би-п!

| **Хозяйка:** | **Гость:** |
|---|---|
| - пи-пи-пи-пи-пи-б! | -би-би-би-би-би-п! |
| - пэ-пэ-пэ-пэ-пэ-б! | -бэ-бэ-бэ-бэ-бэ-п! |
| -па-па-па-па-па-б! | -ба-ба-ба-ба-ба-п! |
| -по-по-по-по-по-б! | -бо-бо-бо-бо-бо-п! |
| -пу-пу-пу-пу-пу-б! | -бу-бу-бу-бу-бу-п! |
| -пы-пы-пы-пы-пы-б! | -бы-бы-бы-бы-бы-п! |

Настойчивые отказы гостя от угощения постепенно начинают выводить хозяйку из себя. Она начинает настаивать, чтобы гость отведал ее угощения, потом требовать. А гость отказывается, протестует. Застолье заканчивается ссорой.

**4. «Кто дальше»**

Представьте, что вы стоите на берегу реки и бросаете в воду камешки. Отведите правую руку в сторону и забросьте камешек как можно дальше. Произнесите пять слогов, отводя руку назад, а на шестом сделайте бросок. Пауза – пока камешек летит. Последний звук в звуковой дорожке – камешек падает в воду.

| | |
|---|---|
| - пи-пи-пи-пи-пи-б! | -би-би-би-би-би-п! |
| - пэ-пэ-пэ-пэ-пэ-б! | -бэ-бэ-бэ-бэ-бэ-п! |
| -па-па-па-па-па-б! | -ба-ба-ба-ба-ба-п! |
| -по-по-по-по-по-б! | -бо-бо-бо-бо-бо-п! |
| -пу-пу-пу-пу-пу-б! | -бу-бу-бу-бу-бу-п! |
| -пы-пы-пы-пы-пы-б! | -бы-бы-бы-бы-бы-п! |

Играть в эту игру можно используя как данный звукоряд, так и подставляя любые другие парные согласные *(звонкие и глухие).*

**5. «Поезд»**

Передайте звуком **«т»** перестук колес поезда, когда он начинает двигаться, набирает скорость, как идет полным ходом, или замедляет движение. Следите за дыханием. Следите, чтобы звук **«т»** звучал чисто и четко, чтобы к нему не примешивался призвук, напоминающий присвист, а иногда и звук **«с».**

**6. «Часы»**

Представьте, что вы оказались в часовой мастерской. Здесь множество различных часов. Покажите звуком **«т»,** как тикают разные часы.

- Тик – тик, тик – тик, тик – тик, тик – тик, тик – тик, тик – тик, тик – тик.
- Тик – тэк, тик – тэк, тик – тэк, тик – тэк, тик – тэк, тик – тэк, тик – тэк.
- Тик – так, тик – так, тик – так, тик – так, тик – так, тик – так, тик – так.
- Тик – тук, тик – тук, тик – тук, тик – тук, тик – тук, тик – тук, тик – тук.
- Тик – тык, тик – тык, тик – тык, тик – тык, тик – тык, тик – тык, тик – тык.

**7. «Скачки»**

Представьте, что вы находитесь на ипподроме, где соревнуются между собой наездники. Устройте соревнование на скорость и дальность пробега. Ритм скачек воспроизводим с помощью звуков **«к»** или **«г».** «Скачки можно проводить как стоя, так и сидя. Победителем окажется тот, кто «проскачет» дольше и сохранит при этом четкость и звучность произношения согласных.

**8. «Стрельба по мишеням»**

Устройте соревнования по стрельбе. Стреляйте из пистолета по воображаемым мишеням взрывными звуками **«к»** и **«г».** Стреляйте из лука в мишень звуком **«х».**

**9. «Чайник»**

Чайник закипел. Пар вырывается из-под крышки то длинными, то короткими струйками. Щелочка, в которую прорывается «пар», находится между верхними зубами и нижней губой. Чайник расшумелся, расфыркался, и своим фырканьем, как бы зовет хозяйку: «Я закипаю, иди скорее! Пора чай заваривать!»

- ФФФ! ФФФ! ФФФ…ФФФФ! ФФФ!

Последние легкие «ФФФ» звучат умиротворенно, чайник закипел и выключен.

**10. «Мама кошка учит крошку»**

Играть в эту игру можно вдвоем, втроем или целой группой. Мама кошка учит маленького котенка, она показывает, как можно испугать собаку. Нужно выгнуть спинку, выпустить коготки и фыркнуть вот так: «ФФФФФ!» Котенок повторяет за мамой все действия, и фыркает: «Ф!»

- Неправильно, нужно фыркнуть вот так: «ФФФФФ!»

Котенок фыркает: «ФФ!». И так далее, пока котенок не научится.

**11. «Бадминтон»**

Представьте, что вы играете в бадминтон. В руках у вас воображаемая ракетка и воланчик. Дайте партнеру пас звуком **«с».** Волан устремляется вверх по вертикали.

**12. «Оса»**

Оса попала в дом и не может вылететь. Она бьется в стекло, ищет дырочку, в которую можно было бы вырваться на свободу. Она отчаянно и настойчиво жужжит**: «В-В-В-В-В!»** Не надо произносить звук громко, не давите на губы, старайтесь, чтобы верхняя губа была поднята, верхние зубы были видны, чтобы согласный был звонким, свободным и четким. Но вот оса находит форточку и вырывается на свободу. Радостным, легким и звучным становится ее жужжание: **«В-В-В-В-В-В!»**

**13. «Песенка»**

Спойте любую песню звуком **«с».** Обратите внимание: если у вас в горле возникают звуки, напоминающие глухие щелчки, то это свидетельствует о наличии горлового зажима. Подобный горловой зажим может возникнуть и при выполнении других упражнений. Попытайтесь устранить призвук. Для этого углубите дыхание и произносите звук на опоре, а не горлом.

**14. «Пловец»**

«Плывем» любым стилем, передвигаясь по комнате или сидя на стуле. На выдохе произносим звук «с». Если поплывем по-собачьи, то выдыхать будем мелкими порциями, синхронно с движениями рук. Если «плывем» на спине, руки движутся медленно, звук получается сочный и плавный.

**15. «Полотер»**

Знаете ли вы, кто такой полотер? Полотером называли того, кто натирал полы. Ведь полы были деревянные, их натирали воском или специальной мастикой, чтобы они блестели. Закрепите на ноге воображаемую щетку и натирайте паркетный пол до блеска. В такт с движением ноги произносите: **ШШ – ЖЖ, ШШ – ЖЖ, ШШ – ЖЖ.**

### 16. «В гостях у мухи – цокотухи»

В гости к Мухе – цокотухе на день рождения прилетели Комар, Пчелка, Жук и Шмель. Муха встречает их радостно: **«Дз-з-з-з-з-з-з!»** А друзья отвечают на ее приветствие так.

Комар: **«Зь-зь-зь-зь-зь!»**

Пчелка**: «Джь-джь-джь-джь-джь!»**

Жук: **«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж!»**

Шмель: **«Бж-бж-бж-бж-бж-бж!»**
Муха угощает гостей сладким вареньем, и гости благодарят ее за угощение. Повторите игру несколько раз. Передайте звуками диалог Мухи с ее гостями.

### 17. «Футбольный мяч»

Представьте: один из вас – насос, другой – футбольный мяч. Насос накачивает мяч: **«Ш! Ш! Ш! Ш! Ш! Ш! Ш!»** Мяч становится большим и упругим, но в нем оказалась дыра, и мяч моментально сдувается. Воздух выходит из него тонкой струйкой: **«Шшшшшшшшшш…»**

### 18. «Садовник»

Представьте, что вы садовник и садовыми ножницами подрезаете кустарник: **«Ц! Ц! Ц! Ц! Ц!»**

### 19. «Фехтовальщики»

Знаете ли вы, что такое фехтование? Это сражение на шпагах. Возьмите в руки воображаемые рапиры. Вступите в поединок с противником. Звон скрещивающихся рапир имитируем звуком **«Ц».** Начали! Поединок выиграет тот, у кого звук окажется активнее, энергичнее.

**20. «Косарь»**

Возьмите в руки воображаемую косу и косите сено на лугу звуком **«Щ».** Движения размашистые, широкие и дыхание широкое и глубокое: **«Щ!..Щ!..Щ!»**

**21. «Чистильщик сапог»**

Возьмите в руки воображаемые щетки для обуви и начистите до блеска свои ботинки. Движение щетки сопровождается звуком **«Ш».**

**22. «Мотоцикл»**

Садитесь за руль воображаемого мотоцикла и отправляйтесь в путешествие: **«Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р!»** Старайтесь держать звук как можно дольше, не добирая воздуха.

## СОГЛАСНЫЕ В СОЧЕТАНИЯХ.

**Упражнение № 1.** Произнесите следующие звукосочетания.

ИЛЬ – РИ – ЛИ – РЛИ ИЛЬ – РЁ – ЛЁ – РЛЁ

ИЛЬ – РЕ – ЛЕ – РЛЕ ИЛЬ – РЮ – ЛЮ – РЛЮ

ИЛЬ – РЯ – ЛЯ – РЛЯ ИЛЬ – РИ – ЛИ - РЛИ

**Упражнение № 2.** Произнесите несколько раз энергично, но **беззвучно** следующее звукосочетание – **ПТ.** Повторите несколько раз с перерывами в 3 – 5 секунд.

**Упражнение № 3.** Повторите звукосочетание **ПТ** много раз подряд. После каждого повтора быстро добирайте дыхание и продолжайте упражнение. Повторите упражнение с сочетаниями **ПК** и **ТК**.

**Упражнение № 4.** Произнесите по нескольку раз следующие звукосочетания: **ПТ, ТК, ПК, КП, ТП, КТ.**

Когда парные созвучия будут достаточно отшлифованы, приступайте к

тренировке тройного сочетания: **ПТК, ТПК, КПТ, ПКТ, ТКП, КТП.**

Работу ведите **<u>без участия голоса,</u>** и только добившись четкого произношения всех согласных, подключайте к тренировке гласные.

Произнесите следующие сочетания **с участием голоса:**

ПТИ – ПТЭ – ПТА – ПТО – ПТУ – ПТЫ

ТПИ – ТПЭ – ТПА – ТПО – ТПУ – ТПЫ

ТКИ – ТКЭ – ТКА – ТКО – ТКУ – ТКЫ

КПИ – КПЭ – КПА – КПО – КПУ – КПЫ

ПКИ – ПКЭ – ПКА – ПКО – ПКУ – ПКЫ

КТИ – КТЭ – КТА – КТО – КТУ – КТЫ

**Упражнение № 5.** Произнесите следующие звукосочетания.

КПТИ – КПТЭ – КПТА – КПТО – КПТУ – КПТЫ

ПКТИ – ПКТЭ – ПКТА – ПКТО – ПКТУ – ПКТЫ

ТПКИ – ТПКЭ – ТПКА – ТПКО – ТПКУ – ТПКЫ

**Упражнение № 6.** Проведите аналогичную тренировку и произнесите следующие звукосочетания. Добивайтесь их звучности и звонкости.

БД, ДБ, ДГ, ГД, ГБД, БДГ, ДБГ

Группируйте глухие согласные со звонкими, например:

ПБ – БП, КГ – ГК, ТД – ДТ, ТПК – ДБГ.

**Упражнение № 7.** Произнесите следующие звукосочетания.

ФС, СФ, СШ, ШС, ФШ, ШФ, СШФ, ФСШ, ШФС

СШИ –СШЕ – США – СШО – СШУ – СШИ;

ШСИ – ШСЭ – ШСА – ШСО – ШСУ – ШСЫ;

ФСИ – ФСЭ – ФСА – ФСО – ФСУ – ФСЫ;

ШФИ – ШФЭ – ШФА – ШФО – ШФУ – ШФЫ;

СШФИ - СШФЭ - СШФА - СШФО - СШФУ - СШФЫ;

ВЗИ – ВЗЭ – ВЗА – ВЗО – ВЗУ – ВЗЫ;

ЗЖИ – ЗЖЭ – ЗЖА – ЗЖО – ЗЖУ – ЗЖИ;

ВЗЖИ – ВЗЖЭ – ВЗЖА – ВЗЖО – ВЗЖУ – ВЗЖИ

Аналогично можно тренировать звуки **«Ц», «Ч», «Ш», « Р», « Л»** и т.д.

## РАБОТА НАД ГЛАСНЫМИ.

**Упражнение №1.**

Произнесите слитно группу основных гласных звуков несколько раз, Внимательно вслушайтесь в их звучание. Произнесите звуки по отдельности с паузами после каждого звука. Вслушайтесь в качество их звучания. Какого они могут быть цвета?

И – Э – А – О – У – Ы

ЙИ – ЙЭ – ЙА – ЙО – ЙУ – ЙИ

**Упражнение № 2.**

Следите за правильным звучанием каждой гласной в сочетаниях:

ИИ ИЭ ИА ИО ИУ ИЫ

ЭИ ЭЭ ЭА ЭО ЭУ ЭЫ

АИ АЭ АА АО АУ АЫ

ОИ ОЭ ОА ОО ОУ ОЫ

УИ УЭ УА УО УУ УЫ

ЫИ ЫЭ ЫА ЫО ЫУ ЫИ

Каждое звукосочетание повторите три раза:

АИО – АИО – АИО; ЭИУ – ЭИУ – ЭИУ; УАИ – УАИ - УАИ;

ОУЫ – ОУЫ – ОУЫ; АОИ – АОИ - АОИ; ОЭА – ОЭА – ОЭА;

УАЭ – УАЭ – УАЭ; ЫИО – ЫИО – ЫИО; ЭУЫ – ЭУЫ – ЭУЫ;

**Упражнение №3.** Произнесите йотированные гласные в следующих сочетаниях:

ЕЕ ЕЯ ЕЁ ЕЮ

ЯЕ ЯЯ ЯЁ ЯЮ

ЁЕ ЁЯ ЁЁ ЁЮ

ЮЕ ЮЯ ЮЕ ЮЮ

ЕЯ – ЕЯ – ЕЯ; ЯЁ – ЯЁ – ЯЁ; ЁЮ – ЁЮ – ЁЮ; ЮЕ – ЮЕ – ЮЕ.

ЯЕ – ЯЕ – ЯЕ; ЕЁ – ЕЁ – ЕЁ; ЮЯ – ЮЯ – ЮЯ; ЯЁ – ЯЁ – ЯЁ;

ЁЯ – ЁЯ – ЁЯ; ЕЮ – ЕЮ – ЕЮ; ЮЁ – ЮЁ – ЮЁ; ЯЮ – ЯЮ – ЯЮ.

**Упражнение №4.** Произнесите следующие сочетания гласных слитно на одном дыхании с ударением на первом звуке, затем на втором, третьем и т.д.:

**И**ЭАОУЫ; И**Э**АОУЫ; ИЭ**А**ОУЫ; ИЭА**О**УЫ; ИЭАО**У**Ы; ИЭАОУЫ.

Дыхание берите на знаке препинания.

**Упражнение № 5.** Произнесите следующее сочетание звуков с ударением на первый гласный.

**О**ИОООИОООИОООИО

**О**ЭОООЭОООЭОООЭО

**О**АООАООАООАО

**О**ЫООЫООЫООЫО

Повторите упражнение, поместив гласные звукоряда между двумя **«У».**

**У**ИУУИУУИУУИУ

**У**ЭУУЭУУЭУУЭУ

**У**АУУАУУАУУАУ

**У**ЫУУЫУУЫУУЫУ

## ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

## ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГОЛОСА И ДИКЦИИ.

### 1. «Настройщик»

Приходилось ли вам видеть, как работает настройщик музыкальных инструментов? Настройщик внимательно прислушивается к инструменту, улавливает малейшие изменения в звучании. Произнесите плавно и беззвучно гласные звуки:

**И – Э – А – О – У – Ы**

Превратитесь в настройщика своего артикуляционного аппарата. Внимательно наблюдайте за его работой.

### 2. «Маска»

«Маской» обычно называют ту часть лица, которую на карнавалах закрывают маскарадными очками. Именно в этой части лица находится множество нервных окончаний, имеющих контакт с голосовыми связками. Мы должны научиться направлять все гласные звуки в эту самую маску. Произнесите плавно и медленно следующие звуки:

**МММИМММЭМММАМММОМММУМММЫМ;**

**НННИНННЭНННАНННОНННУНННЫН.**

Внимательно следите за собственными мышечными ощущениями. Повторите упражнение несколько раз. После этого произнесите гласные:

**И – Э – А – О – У – Ы**

**3. «В космос»**

Произнесите протяжно шепотом:

- ММИМ – ММЭМ – ММАМ – ММОМ – ММУМ – ММЫМ, затем

- И – Э – А – О – У – Ы.

Для того, чтобы гласный попал в «маску», вообразите, что звук, оказавшись под языком, не задерживается там, а устремляется по вертикали в бесконечность. Выходящее по вертикали теплое дыхание как бы согревает нашу голову. **Найдите это ощущение.** Чем дольше будет звучать гласный, чем меньше будет оставаться воздуха, тем выше он должен подниматься. Давайте научимся находить эту «космическую позицию» для кажлого гласного звука. Мысленно заставьте каждый звук устремиться выше головы, выше потолка, выше крыши, выше неба…

**4. «Массажист»**

Устремляйте звук в «маску», «в космос» - произносите голосом протяжный звук **«М».** Массажируйте этим звуком поочередно мягкое небо, твердое небо, носовую полость. В «маске» и даже в теменной области черепа найдите ощущение приятной вибрации, дрожания, какой-то щекотливости. Добавьте к звуку «М» гласный «И». Губы при этом на мгновение раскрываются.

**- МММИ – МММИ – МММИ – МММИ - МММ.**

Повторите эту строку три раза. Теперь сделайте то же самое с остальными гласными звуками.

**И – Э – А – О – У – Ы.**

**5. Упражнение – игра «Подскажи»**

Представьте, что два приятеля вместе делают уроки. Один решил задачу, а другой нет. Он просит у приятеля списать. Только вместо слов он произносит звуки.

**- МММИ – МММИ – МММИ – МММИ - МММ.**

А тот, кто решил задачу говорит ему: «Сам решай, нечего лениться».

**- МММИ – МММИ – МММИ – МММИ - МММ.**

Подобно этому, придумайте диалог дальше. Произносите все гласные вместе с **«М»** по порядку. Старайтесь произносить звуковую фразу, слегка приоткрывая рот на гласных. При таком единении согласный **«М»** поможет гласным звукам добраться до «маски».

**6. «Сеанс радиосвязи»**

Радист передает строку:

**- МММИ – МММИ – МММИ – МММИ - МММ.**

Второй радист отвечает, что слышит его хорошо и готов принять сообщение.

**- МММИ – МММИ – МММИ – МММИ - МММ.**

Первый радист начинает передавать сообщение по строчкам. Второй радист повторяет каждую строчку, подтверждая, что он принял сообщение.

**- МММЭ – МММЭ – МММЭ – МММЭ - МММ.**

**- МММА – МММА – МММА – МММА - МММ.**

**- МММО – МММО – МММО – МММО - МММ.**

**- МММУ – МММУ – МММУ – МММУ - МММ.**

**7. «Познакомьтесь с друзьями»**

Представьте, что вы перечисляете девочек и мальчиков, которые учатся в вашем классе. Ударными гласными вы называете их имена.

Соедините звуки **«М», «Л», «Н»** с гласными **«И», «Э», «А», «О», «У», «Ы».**

**- МММИ – МММЭ – МММА – МММО - МММУ - МММЫ.**

***Делайте ударение на каждой гласной по очереди.РАЗДЕЛ 1:***

**Тренинг** - это базовый раздел предмета “Сценическое движение и акробатика”, разработанный на основе упражнений общеразвивающей гимнастики, адаптированных для телесной подготовки студента.

**Задачи раздела**: создать надёжную базу для всех остальных разделов предмета; создать базу для других дисциплин движенческого цикла; снабдить актера программой, методикой и комплексами упражнений для постоянной работы над собой.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Сценическая речь: Учебник /Под ред. И. П. Козляниновой, И. Ю. Промптовой. – М., «ГИТИС», 2015. – 624 с.

Дополнительные источники:

1. Аванесов Р. И. Русское литературное произношение. – М., «Просвещение», 1972.

2. Васильев Ю. А. Сценическая речь. Движение во времени, Издательство Спб: академия театрального искусства, 2010. – 320 с.

3. Введенская Л. А. Культура и техника речи. – Ростов н/Д, изд-во Рост. Ун-та, 1994.

4. Голуб И. Б., Розенталь Д. Э. Секреты хорошей речи. – М., Междунар. Отн., 1993.

5. Зверева Н. А., Ливнев Д. Г. Создание актерского образа. Словарь театральных терминов. Издательство: ГИТИС, 2008. – 104 с.

6. К. С. Станиславский. Работа актера над собой в творческом процессе воплощения. Издательства Азбука, Азбука-Аттикус, 2011. – 448 с.

7. Кнебель М. О. Слово в творчестве актёра. – М., ВТО. 1964.

8. Основы сценической речи. – Л., ЛГИТМиК, 1998.

9. Проблемы сценической речи. Сборник под ред. С. В. Гиппиуса и А. Н. Куницина. Л., 1979.

10. Саричева Е. Сценическое слово. – М., Сов. Россия, 1963.

11. Создание актерского образа. Хрестоматия Создание актерского образа. Хрестоматия. Издательство: ГИТИС, 2008г. – 160 с.

12. Словарь ударений для работников радио и телевидения. – М., Рус. яз, 1985.

13. Старинные русские пословицы и поговорки. – М., Дет. Лит. 1983.

14. Сценическая речь. – М., «Просвещение», 1976.

15. Юссон Р. Певческий голос. М., 1978

Интернет-ресурсы

http://znanium.com

http://psystudy.ru/

http://www.voppsy.ru/ www.medpsy.ru www.psylib.org.ua