

Тема: «Комплекс упражнений артикуляционной разминки для занятий по сценической речи»

Описание материала: комплекс упражнений артикуляционной разминки, которые рекомендуется выполнять перед дикционными и голосо-речевыми упражнениями на занятиях по сценической речи в школьной театральной студии независимо от года обучения.

Цели и задачи:

- выработка полноценных движений и определенных положений органов речевого аппарата, необходимых для правильного произношения звуков;
- тренировка подвижности органов речевого аппарата;
- развитие и укрепление мышц лица, губ, языка, мягкого нёба, челюсти;
- подготовка речевого аппарата к выполнению упражнений по сценической речи.

Комплекс упражнений артикуляционной разминки предназначен для развития и слаженности в работе мышц речевого аппарата: губ, языка, челюсти. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять в самом начале занятий по сценической речи для разогрева мышц, у учащихся эти упражнения должны войти в привычку. В результате регулярного выполнения упражнений речь становится внятной, чистой и разборчивой, произношение звуков – правильным.

При выполнении упражнений необходимо обратить внимание:

- мышцы шейно-плечевого отдела должны оставаться свободными, не должны напрягаться (непосредственно перед началом артикуляционной разминки рекомендуется сделать несколько упражнений на расслабление мышц шеи и плеч);
- нагрузка должна быть направлена только на необходимые для работы мышцы (например, язык или губы), все остальные мышцы остаются в покое;
- темп выполнения упражнений должен быть замедленным, чтобы действующие мышцы принимали на себя максимальную нагрузку.

На занятии не обязательно выполнять весь комплекс целиком, можно выбрать несколько наиболее эффективных упражнений на каждую группу мышц и проработать их. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз. После каждого упражнения необходимо сбросить напряжение с разрабатываемых мышц. Губы можно расслабить на звуке «ПРРР» (изображая фыркающую лошадь), язык – на звуке «БЛЛЛ» (болтушка при свободно работающем языке).

Упражнения для мышц губ:

1. *Немного покусать и почесать губы зубами*

2. *Верхняя губа*

Верхняя губа поднимается, обнажая зубы, на счет «раз», на счет «два» опускается.

3. *Нижняя губа*

Нижняя губа опускается, обнажая зубы, на счет «раз», на счет «два» поднимается.

4. *Чередование упражнений «Верхняя губа» и «Нижняя губа»*

Верхняя и нижняя губы поочередно открывают верхние и нижние зубы.

5. *Трубочка*

Вытянуть губы в трубочку, зафиксировать на счет «раз», на «два» - расслабить.

6. *Крест*

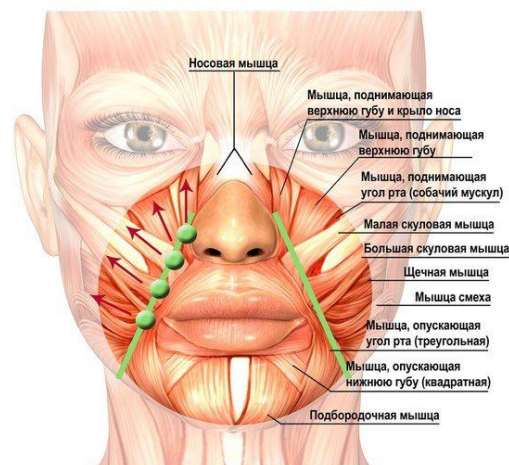
Вытянуть губы в трубочку, сдвинуть сначала вправо, затем влево, вверх и вниз (будто рисуя крест). Также можно отдельно двигать губы трубочкой вправо-влево и вверх-вниз.

7. *Круг*

Вытянуть губы в трубочку, провести трубочкой круг сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

8. *Геометрические фигуры*

Вытянуть губы в трубочку, нарисовать трубочкой в воздухе квадрат, треугольник, прямоугольник, знак бесконечности и другие фигуры. При



выполнении необходимо следить, чтобы двигались только губы, а не челюсть, голова, шея.

9. Поцелуи

Совершать губами поцелуи со звуком, то вытягивая губы вперед, то подгибая внутрь.

10. Закрытая улыбка

На счет «раз» губы растягиваются в улыбку, не обнажая зубы, на «два» - расслабляются.

11. Открытая улыбка

На счет «раз» губы растягиваются в улыбку, обнажая зубы, на «два» - расслабляются.

12. Чередование упражнений «Трубочка» и «Улыбка»

На счет «раз» губы вытягиваются в трубочку, на счет «два» - растягиваются в открытую или закрытую улыбку.

Упражнения для мышц языка:

1. Иголочка

Язык тонкой иголкой высунуть вперед далеко вперед, зафиксировать это положение на счет «раз», на счет «два» - расслабить язык, убрать в рот.

2. Лопаточка

Расслабленный язык положить на нижнюю губу на счет «раз», на счет «два» убрать в рот.

3. Чередование упражнений «Иголочка» и «Лопаточка»

На счет «раз» язык напряжен и высовывается вперед иголкой, на счет «два» язык расслаблен и ложится на нижнюю губу лопаточкой.

4. Пишем в воздухе

Написать кончиком языка в воздухе свои имя, фамилию, любую фразу.

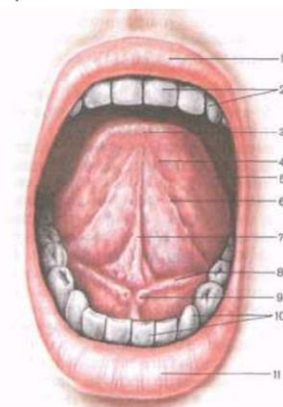
5. Уколы в зубы

Кончик языка на счет «раз» касается основания верхних зубов, на счет «два» - основания нижних зубов. Положение вверх-вниз постепенно ускорять.

6. Уколы в щеки

Собственные мышцы

- Верхняя продольная
- Нижняя продольная
- Поперечная мышца
- Вертикальная мышца



Не открывая рот, расслабив челюсть, касаться кончиком языка то правую то левую щеку, темп постепенно ускорять.

7. *Чистка зубов*

По внешней стороне зубов медленными круговыми движениями провести язык в одну сторону, затем в другую, имитируя чистку зубов.

8. *Цоканье*

Поцокать языком, имитируя звук копыт лошади, резко отсоединяя язык от середины верхнего нёба.

9. *Восьмерка*

Рот приоткрыт, кончик языка двигается от основания верхних зубов к основанию нижних зубов, затем укол в правую щеку, укол в левую щеку, затем к последнему верхнему зубу справа, последнему верхнему зубу слева, последнему нижнему зубу справа, последнему нижнему зубу слева. Темп постепенно ускорять.

9. *Вверх-вниз*

Рот приоткрыт, кончик языка на счет «раз» упирается в верхнее нёбо, на счет «два» - в основание нижних зубов.

9. *Трубочка*

На счет «раз» язык трубочкой высунуть вперед, зафиксировать положение, на счет «два» - убрать назад.

9. *Чашечка*

На счет «раз» высунуть язык и образовать им чашечку (края поднять вверх, середину прогнуть), зафиксировать положение, на счет «два» - убрать назад.

9. *Волна*

Загнуть кончик языка к верхнему нёбу, закрыть рот – язык «сложится» пополам. Медленно распрямить язык, который будто поглаживает сам себя.

9. *Альвеолы*

Почесать кончиком языка альвеолы.

9. *Парус*

Кончик языка располагается у основания нижних зубов. На счет «раз» язык вываливается наружу, образуя парус, на счет «два» - убрать язык и закрыть рот.



Упражнения для мышц челюсти:

1. Свободная челюсть

На счет «раз» - медленно опустить нижнюю челюсть, на счет «два» - поднять в основное положение.

2. Движения

Аккуратно и медленно подвигать нижней челюстью вправо-влево, затем вперед-назад.

3. Жевательная резинка

Рот слегка приоткрыт, совершать челюстями движения как при жевании жевательной резинки.

4. Открытая челюсть

На счет «раз» медленно опустить челюсть, зафиксировать положение на несколько секунд, на счет «два» - поднять.

5. Сопротивление

Подставить под нижнюю челюсть кулак, опускать челюсть, преодолевая сопротивление, пытаться сдвинуть кулак.

После завершения комплекса упражнений артикуляционной разминки можно размять мышцы всего лица.

Упражнение «Комарик»

Представьте, что у вашего лица летает комар, и отогнать его можно только мышцами лба, щек, носа, губ, подбородка, при этом голова и шея не должны двигаться. После выполнения упражнения расслабить мышцы лица, слегка приоткрыв рот.

Упражнение «Комарик»

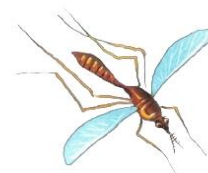
Цель: вызывание звука [з] по подражанию.

Ход выполнения упражнения: Рот открыт. Язык в виде чашечки поднят вверх, боковые края прижаты к коренным зубам.

Передний край должен быть свободен. Посередине языка пустить воздушную струю, подключить голос, произнося с силой: «дззз».

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Холодный ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой ребенка, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

Послушал язычок, как дятел стучит и дальше пошёл. Вдруг кто-то тонко запищал над его ухом и язычок почувствовал, что кто-то укусил его за брюшко. «Ах ты, злой, проворный комарик!» - закричал язычок и стал ловить комара. Давай покажем, как звенел злой комар.



*Прилетит по ночам,
Не даёт заснуть он нам:
Зло звенит, над ухом вьётся,
Только в руки не дётся.*