***Методическая разработка***

***«Как сохранить голос***

***и развить дикцию»***

*Автор методички*

*педагог ДО по вокалу*

*МАУДО ДООЦ*

*Фрицлер Г.П.*

2024 г.

**Аннотация**

Существует множество профессий, в которых важно иметь красивый, хорошо поставленный голос и чёткую дикцию. Это относится не только к певцам и дикторам, работающим на радио или телевидении. Сильный голос нужен журналистам, менеджерам, учителям.

Педагогическое мастерство складывается из множества компонентов, среди которых весьма существенное место занимают культура и техника речи. Грамотная, логичная, лексически и интонационно богатая, живая и образная речь учителя на уроке и вне его позволяет решать многие важные учебно-воспитательные задачи. Хороший голос, четка дикция, правильное литературное произношение, умение точно, образно, эмоционально выразить мысль являются основными компонентами речи будущего и реально действующего педагога.

Методическая разработка предназначена для преподавателей по вокалу и их воспитанников, а также будет полезна педагогам-предметникам и всем тем, кто хочет чётко и правильно говорить.

Чтобы сохранить голос и укрепить его, необходимо соблюдать некоторые правила и выполнять специальные упражнения, которые предлагаются в данной разработке.

**Как не охрипнуть и не потерять голос**

Природа наделила человека удивительным, тонким, сложным музыкальным инструментом. Он является необходимым условием коммуникации. Он придает каждому из нас неповторимую индивидуальность. Он добавляет нам обаяния, авторитета, убедительности. А для многих он - единственное средство профессиональной самореализации. Этот удивительный инструмент - наш голос!

Сегодня «говорящих» профессий становится все больше, навык коммуникации требуется практически везде и проблема потери голоса, долгое время не существовавшая для большинства из нас, многих теперь застает врасплох.

*С наступлением осени мы рискуем с ней столкнуться в связи с одной из следующих причин:*

- Инфекционные заболевания (ОРЗ и их осложнения, в том числе ларингит, хронический тонзиллит и т.д.);

- Повышенные голосовые нагрузки - сильное напряжение связок при громкой речи или продолжительном говорении;

- Воздействие на связки таких раздражающих факторов, как задымленный/запыленный воздух или слишком холодные напитки.

**Полезные упражнения для связок**

1. Упражнение выполняется лежа. Вдыхая, следите за тем, чтобы вдох поступал в живот. Далее чуть задержав дыхание, начинаем медленно выдыхать через букву «С». Упражнение выполняется 5 минут (то же самое проделываем с буквами «З» и «Ш»).

2. Точно также, следя за правильным дыханием, тяните долго согласную «М» низким грудным голосом. Важно чтобы звук был ровным и не дребезжал.

3. Точно также начинайте напевать на гласную «м» как бы укачивая младенца, забрасывая кончик мелодии наверх.

4. Тянем согласную «Н», но уже с открытым ртом и также следите за тем, чтобы звук не дребезжал.

**Где «спрятан» голос?**

Голосовой аппарат человека состоит из голосовых связок, находящихся в глубине гортани, и из особых резонаторов: глотки, ротовой и грудной полостей. Тембр голоса, сила его звучания, способность произносить гласные и согласные звуки, акустика - все это зависит от слаженности работы всей этой сложной системы. В большинстве случаев, когда у человека отсутствуют какие-либо врожденные или хронические патологии голосового аппарата, за потерей голоса чаще всего стоит нарушение работы связок.

Все дело в том, что когда мы говорим, здоровые голосовые связки вибрируют, периодически смыкаясь и размыкаясь. Их полное смыкание - это обязательное условие извлечения звука. Связки, воспалившиеся вследствие ОРЗ или ежедневной чрезмерной их «эксплуатации», смыкаются не полностью, нарушая, тем самым процесс речи. Так наш голос «садится» или пропадает совсем.

**Развитие артикуляции.**

Правильное и четкое произнесение звуков зависит от работы речевого аппарата. Эта работа называется *артикуляцией.* Если речевой аппарат функционирует активно, если отсутствуют дефекты, то артикуляция речи считается правильной, а дикция будет четкой. В пении же артикуляция и дикция имеют важное место.

Дикция и артикуляция – это связанные понятия. Упражнения на усовершенствование речи предполагают активизацию работы речевого аппарата, улучшение артикуляции. Для этого существует специальная гимнастика, подготавливающая органы речи к правильной работе. Гимнастика состоит из упражнений, регулярное выполнение которых способствует развитию дикции и улучшению произнесения звуков.

Выполнять упражнения нужно перед зеркалом. Так вы сможете контролировать процесс, избегать неправильного движения органов речи. Причем контролировать следует движения всего тела, поэтому нужно брать зеркало в полный рост. Одна из основных ошибок артикуляции – это перенесение движения, предназначенного для органов речи, на другие части тела – руки, бедра, ноги. При выполнении упражнений для артикуляции нужно расслабиться, но тело двигаться не должно. Лишняя жестикуляция – это признак напряжения, поэтому при ее возникновении нужно остановиться, расслабиться и начать упражнение заново. Естественно, что в привычных условиях тело участвует в речевом акте, но во время артикуляционной гимнастики работать должен только речевой аппарат.

**Упражнения для развития артикуляции.**

1) Сядьте перед зеркалом и выпрямите спину. Все внимание должно быть направлено на лицо. Сначала поднимите брови и держите их поднятыми, пока мышцы не устанут. Потом зажмурьтесь, тут же откройте глаза и расслабьтесь. Улыбнитесь как можно шире и сразу вытяните губы трубочкой.

2) Широко откройте рот. Затем двигайте челюстью в разные стороны, но осторожно. В каждом положении необходимо зафиксировать ее на несколько секунд. После движений в стороны делайте круговые движения.

3) Снова необходимо широко открыть рот. Не только опустите челюсть, но и растяните губы. С открытым ртом попытайтесь свести губы вместе. Естественно, что у вас не получится, но упражнение на развитие артикуляции речи заключается в тренировке и растягивании губ.

4) Теперь тренируем язык. Его кончик нужно немного закрутить. Представим, что нам нужно покрасить нёбо малярным валиком, его роль выполняет закрученный кончик языка. Доставать нужно до всех возможных участков нёба.

5) Для этого упражнения на развитие артикуляции нужно представить, что вы очень устали и собираетесь пойти ко сну. При этом широко и сладко зеваете. Но зевать нужно не бесшумно, а громко, при этом издавать необходимо определенные звуки:

ААХ

УУХ

ЭЭХ

ООХ

ЫЫХ

6) Здесь нужно вспомнить, как мы полощем горло, например во время простуды. Делать нужно то же самое, только без лечебных отваров. Запрокиньте голову и издавайте звуки как при полоскании – «ррррр».

7) Снова нужно открыть рот, сильно опустив нижнюю челюсть. Не напрягайтесь, пусть она остается свободной. Попытайтесь закрывать рот кулаком, подставив его снизу. Но при этом челюсть должна давить на кулак, препятствовать его силе. Сначала давите незначительно, постепенно увеличивайте нагрузку. Положение рта при этом не должно изменяться.

8) Наберите в рот воздуха, чтобы щеки сильно надулись, а потом выпустите его, чтобы получился характерный звук – «пфу». Повторите это упражнение на развитие артикуляции. Потом разувайте щеки, не открывая рот и не выпуская воздух.

9) Перекатывайте воздух из одной щеки к другой под губами. Постепенно увеличивайте размер этого шарика воздуха.

10) Теперь нужно изобразить рыбку. Для этого щеки втягиваются, а нижняя челюсть откидывается. Открывайте и закрывайте рот, представляя, что рыбка ест корм или хватает пузырьки воздуха.

11) Эти упражнения для развития артикуляции тренируют губы. Нужно сильно натягивать их на зубы, будто вы хотите спрятать внутреннюю поверхность. Еще нужно чесать губы о зубы.

12) Тянитесь верхней губой к носу. Потом нижнюю губу тяните вниз, пытаясь достать до подбородка.

13) Теперь изображаем лошадь. Закройте рот, не напрягайте мышцы. Пропустите воздух со звуком «фрррр». Так обычно делают лошади, постарайтесь воспроизвести этот звук.

14) «Почистите» языком полость рта – нёбо, зубы под нижней и под верхней губой, под языком.

15) Немного откройте рот и касайтесь языком поочередно уголков губ.

16) Нужно цокать языком, прислоняя его к нёбу.

17) Глубоко вдохните и на выдохе тяните звук «а». Затем зажмите язык и на выдохе произнесите звук «л». Чередуйте звуки.

18) Эти артикулярные упражнения выполняются с прямой спиной. Расслабьтесь, глядя в зеркало «нарисуйте» губами дерево или яблоко. Повторите «рисунок» бровями и глазами. Используйте все части лица, которые двигаются. При этом голова не должна поворачиваться.

19) У следующего упражнения богатая история. Им для развития голоса пользовалась сама Екатерина II. По словам современников, она всегда была царственной и величественной, ее лицо выражало спокойствие. Причем Екатерина сама изобрела гимнастику, от которой не только улучшалась артикуляция речи, но и стимулировались лицевые мышцы. Об этом писал историк Пыляев. Императрица перед зеркалом руками убирала все показатели гнева или других эмоций на лице, а к публике выходила уже эмоционально спокойной и приветливой. Вы тоже можете узнать о секрете этого способа.

Нужно встать перед зеркалом и полностью расслабиться, не напрягать лицевые мышцы. Затем всеми пальцами нужно водить от скул к носу, будто вы собираете все части лица в середине. Прикройте глаза, но контролируйте процесс. После этого начните расправлять лицо, проводя пальцами от носа к скулам. Это стимулирует не только развитие артикуляции речи, но и возвращает коже упругость и гладкость, выступая в качестве массажа.

***И ещё несколько упражнений.***

**СКОРОГОВОРКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИКЦИИ.**

Скороговорки известны нам с детства. Это ритмические предложения, с набором слов, где часто встречается определенный звук или несколько звуков. Частое проговаривание скороговорок поможет научить артикулировать нужный звук правильно. Регулярные упражнения сделают речь быстрой и четкой.

Следует начинать с простых скороговорок. Для начала темп из произнесения должен быть невысоким, постарайтесь отчетливо выговаривать слова и звуки. Постепенно скорость нужно увеличивать. Когда вы достигните совершенства в произнесении простых скороговорок, то можно брать более сложные конструкции. Это поспособствует развитию хорошей дикции речи.

Дополнением к скороговоркам будет размещение во рту преграды, препятствующей правильной артикуляции. Этот прием можно увидеть в фильме «Карнавал» (также он описывается во многих книгах по обучению ораторскому искусству). Там героиня произносила скороговорки, положив в рот орехи. Можно заменить орехи винной пробкой. Если научиться четко выговаривать слова с помехой, то при ее отсутствии речевой аппарат начнет работать лучше, и дикция усовершенствуется.

 **СЛУШАЙТЕ СВОЙ ГОЛОС**

Наш голос звучит совсем не так, как нам кажется. Поэтому хорошим упражнением для развития дикции будет исправление дефектов речи по диктофонным записям. Прочитайте отрывок из книги, а затем прослушайте полученный результат. Отметьте все недочеты и дефекты, в следующий раз постарайтесь их исправить. Записывать необходимо до получения идеального результата.

**ТРЕНИРОВКА ДЫХАНИЯ**

Нехватка дыхания – это известная проблема, с которой мы сталкиваемся даже в повседневной жизни. А на докладах или публичных выступлениях это смотрится проигрышно, так как предложение получается прерывистым, эффект от произнесенных слов не всегда выражается в полном объеме. Избавиться от этого поможет тренировка диафрагмы. Одно из упражнений для развития дикции – нужно тянуть гласный звук на выдохе. Сначала дыхания будет хватать на несколько секунд, но при постоянной тренировке можно достичь 25 секунд. Следующий этап упражнения – это изменение высоты голоса. Также дыхание можно тренировать, надувая воздушные шарики.

Регулярное развитие речи и дикции продемонстрирует положительный результат довольно скоро. У вас увеличится круг общения, так как не многие хотят постоянно переспрашивать и разбираться в нечеткой речи. Обладатели хорошей дикции получают больше внимания из-за своего умения красиво говорить.

Тренировки поспособствуют улучшению качества публичных выступлений. Люди не только будут вас слушать, но и запомнят, что вы хотите до них донести.

**Используя неудобопроизносимые звукосочетания, слова и фразы можно значительно улучшить** **дикцию.**

1. Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:

*Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.*

2. Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

*Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.*

3. Потренируйтесь в произношении долгих согласных:

*А) К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть;*

*Б) Верх — вверх, ведение — введение, толкнуть — оттолкнуть, держать — поддержать, тащить — оттащить, водный — вводный, сорить — ссорить.*

4. Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:

*А) Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди!*

*Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!*

*В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!*

5. Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:

*В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск — брызг блеск! Сто верст вскачь.*

**P.S.** «…Каждый должен обладать превосходной дикцией, произношением…должен чувствовать не только фразы, слова, но и каждый слог, каждую букву… Если человек не чувствует души буквы, он не почувствует и души слова, не ощутит и души фразы, мысли…»

*К.С. Станиславский*

Как можно больше читайте в слух. Читайте всё – стихи, политическую литературу, стенограммы речей. И обязательно отрабатывайте собственные выступления. Тренируя голос, дикцию по вышеизложенной методике, ваша речь через три месяца преобразится до неузнаваемости. Поэтому не удивляйтесь, если знакомые начнут говорить Вам, что в Вас что-то изменилось. А изменился голос, дикция и речь. Практикуйтесь каждый день и тогда Ваши усилия повлекут за собой награду.

**Это интересно или несколько советов на тему**

**«Что нам есть и что нам пить, чтобы голос сохранить?»**

Неужели звучание голоса может зависеть от питания? Не именно от рациона питания, однако, *существуют продукты, благоприятно влияющие на голос и не рекомендуемые перед голосовой нагрузкой.*

Благодаря художественной литературе и кино, сложился стереотип, что звучание голоса улучшают сырые яйца - это миф. Если ваше горло здорово, но вы заметили, что в то, время, когда вам необходимо долго говорить слизистая оболочка пересыхает и чувствуется першение, то проанализируйте что вы перед этим ели. *Острые блюда, семечки и шоколад способствуют сухости в горле.*

Вот **несколько** **советов,** которые пригодятся, если вам предстоят долгие переговоры, презентация, выступление перед публикой.

Перед выступлением или уроком *не ешьте* чипсы, семечки, печенье и любые другие *продукты, которые крошатся*. Крошки могут забиться в складки гортани и доставить вам много неприятных минут во время разговора. Лучше рассосать освежающий леденец, который хорошо смягчит слизистую оболочку глотки.

Также следует быть *осторожнее с молочными напитками и продуктами.* Они способствуют образованию слизи, которая будет мешать вам долго говорить.

До выступления и во время него, а лучше — всегда, *пейте воду безо льда,* комнатной температуры. Голосу может навредить даже газированная вода, поэтому *выбирайте напитки без газа*.

Если до конца выступления ещё далеко, но вы чувствуете, что устали и голос начинает хрипеть и садиться, то *снизить нагрузку на связки поможет такое положение головы, когда подбородок прижат к шее.* Пусть это будет выглядеть не очень естественно, но вы сможете закончить свою речь.