

Голос учителя Как его развить и сохранить*

*Продолжаем публикацию серии статей А. Савостьянова о голосе учителя. Начало см. в НО № 3, 2000.

Александр САВОСТЬЯНОВ, доктор педагогических наук, профессор,
режиссёр Московского театра “Современник”

Ни один музыкальный инструмент в мире не может сравниться с прекраснейшим инструментом — человеческим голосом, и понять сложный процесс речевого голосообразования у человека можно, лишь используя результаты исследований специалистов тех наук, на стыке с которыми находится наука о речевом голосообразовании — анатомии, физиологии, психологии, акустики, логопедии, фониатрии, фонопедии, мастерства актёра, вокального искусства.

Воспитание речевого голоса, предупреждение его преждевременной изношенности и потери имеет большое значение, ибо затрагивает интересы не только актёров и чтецов, но и тысяч людей, профессия которых связана со словом, и прежде всего учителей. Этот вопрос — один из самых важных в процессе подготовки учителя в педагогических вузах и колледжах.

Из-за различных целевых установок в речи и пении один и тот же анатомо-физиологический аппарат используется неодинаково и механизмы его функционирования значительно отличаются друг от друга.

- В речи на первом плане стоит передача её содержания. В пении содержание находится в непрерывной связи с музыкальной мелодией.

- У одного и того же человека певческий голос не всегда соответствует речевому: бывает высокий речевой голос и низкий певческий, и наоборот.

- У одного и того же человека положение гортани в речи и пении может быть различным, т.е. пение на повышенной гортани, а речь — на пониженной, и наоборот.

- Тембр речевого и певческого голоса не всегда сходен. За некрасивым речевым голосом порой скрывается прекрасный певческий, и наоборот, речевому голосу красивого тембра может соответствовать некрасивый певческий.

- Певческий голос свободно укладывается в определённую часть нотных знаков, речевой голос, не фиксированный мелодией, состоит из множества речевых скольжений, не укладывающихся в какую-либо рамку нотных знаков.

- Сложность голосового движения в речи — в быстрой смене направления скользящих движений рядом стоящих слогов — как ударных, так предударных и заударных, а также скольжение на каждой гласной.

- Дыхание во время речи не идёт сплошным потоком, а дробится по слогам; диафрагма совершает сложные движения; остановка дыхания происходит после каждого гласного звука. Такое членение дыхания очень важно для правильного формирования звуков речи.

- Артикуляция в пении осуществляется за счёт мягких тканей подгортанного пространства (зева, мягкого нёба, носоглотки) при пассивности передней части рта. Во время же речи артикуляция происходит в основном за счёт передней части ротоглоточной полости при относительном покое её глубинной части (зева, мягкого нёба, глотки и т.п.).

- Речевой голос возник и развивается на базе среднего регистра, на котором мы и разговариваем; звуки имеют скользящий характер, небольшую силу и короткое звучание.

- В речевом голосе и потоке речи согласные звуки служат каркасом речевого слога, а гласные — его мелодическим рисунком. В потоке речи согласные и гласные оказывают влияние друг на друга. Пение же — это определяемый мелодией звуковой поток гласных, прерываемый согласными звуками для получения членораздельного слова.

- В речевом голосе гласный звук скользит по звуковой шкале так быстро, что ни на одном речевом звуке не успевает образоваться вибрация, характерная для певческого голоса, а отсутствие вибрации придаёт речевому голосу другой тембр.

- Речевой слух также принципиально отличается от музыкального. При помощи речевого слуха осуществляются тональное развитие речевого голоса, приспособление к тональному ансамблю партнёра, контроль над звучанием своего голоса, над произносимым текстом.

- Речевые и певческие приспособления у одного и того же лица различны.

Представление о работе частей речевого аппарата и о механизмах речеобразования имеет не только теоретическое значение, оно помогает преподавателю по воспитанию речевого голоса изыскивать эффективные приёмы, позволяющие придать речевому голосу профессиональные качества и предупредить заболевания речеголового аппарата.

Что значит воспитать и поставить речевой голос?

Воспитать и поставить речевой голос — значит выявить все лучшие его свойства, присущие голосу конкретного человека, и прививать соответствующие навыки до тех пор, пока голос не приобретёт необходимые профессиональные качества. Иными словами, выработать комплекс условных рефлексов, непривычное сделать привычным, т.е. сформировать динамический стереотип. Следует помнить, что навыки правильного звучания вырабатываются и автоматизируются в процессе многократных целенаправленных тренировочных занятий, а при отсутствии их утрачиваются.

Методическая основа воспитания речевого голоса включает принцип комплексного развития и теснейшей взаимосвязи всех частей речевого аппарата и их деятельности. Важна совокупность координированных действий дыхательного, голосового и артикуляционно-резонаторного аппаратов под влиянием волевых импульсов, поступающих из центрального аппарата речи — головного мозга.

Для этого необходимо:

- развить речевое дыхание во взаимосвязи с деятельностью артикуляции и звуком;
- определить центральное речевое звучание, основу воспитания речевого голоса;
- развить ощущение резонирования при свободном положении артикуляционного аппарата;
- развить слуховые и мышечные ощущения.

Воспитывая речевой голос, преподаватель по технике речи должен обладать запасом знаний, необходимых для подготовки голоса учителя, а также иметь точное представление о порядке произвольных и автоматизированных движений и их применении. Следует учитывать, что координированная работа мышц гортани, верхней резонирующей трубы и дыхательной системы идёт по принципу автоматизированных движений из отделов центральной нервной системы.

Психофизиология указывает, что процесс голосообразования представляет собой чрезвычайно сложный мышечный акт, и вмешательство в рефлекторно сложившуюся голосовую форму учителя без понимания процесса голосообразования разрушает комплекс рефлекторных движений, образующих голосовой аппарат.

Каждому педагогу необходимо знать и помнить, что если не учитывать функции нервной системы в процессе голосообразования, то это может привести к травме нервно-психического аппарата голосообразования и порче голоса. Поэтому всякого рода технические приёмы вроде “дышите правильно”, “смыкайте голосовые связки”, “направляйте звук в маску”, “посылайте звук в аудиторию”, “говорите звучно” и т.д. без точного указания, как именно их выполнять, нарушают автоматизм регулирования голосообразования и ведут к ухудшению голоса.

Вот почему задача преподавателя в том, чтобы, вмешиваясь косвенным путём в “голосовую стихию” учителя (в данном случае учитель выступает в качестве ученика), вырабатывать технику голосообразования не по частям, а в единстве процессов: дыхания, центрального речевого звучания, освобождения фонационных путей от мышечных зажимов.

Всё это — подготовительный этап работы для воспитания навыков речевого голосообразования, т.е. отработка общих механизмов речевого голосообразования.

На каждый из этих процессов и на их координацию ученик получает специально подобранные упражнения. Выполнять их он должен под наблюдением преподавателя и самостоятельно.

Цель подготовительных упражнений в том, чтобы исключить всё, что мешает пользоваться привитыми навыками правильного речевого голосообразования в повседневной бытовой речи.

Достоинство предлагаемых упражнений в том, что они выполняются с участием определённых мышечных групп, не требуют фиксации сознания на их работе и, таким образом, все необходимые движения голосового аппарата осуществляются рефлекторным путём.

Формируется динамический стереотип, систематическое поддерживание которого позволяет добиться желаемого эффекта с наименьшей затратой труда и времени. Со временем такой эффект достигается автоматически. Лёгкость выполнения, неустоляемость и удовольствие от процесса работы положительно сказываются на самочувствии учителя и его настроении.

Подготовительный период воспитания речевого голоса — самый ответственный в работе преподавателя. Ему необходимо, не пытаясь непосредственно повлиять на функции голосового аппарата учителя, привить навыки правильного дыхания как в положении статики, так и в движении, выявить и закрепить центральное речевое звучание, свойственное данной индивидуальности, и освободить фонационные пути от мышечного напряжения.

Важно помнить, что успех всей дальнейшей работы по воспитанию речевого голоса, его красота, диапазон, сила, полётность, звучание, лёгкость, модулирование и свободный переход из одного регистра в другой всецело зависят от подготовительного этапа.

Первый этап — овладение речевым дыханием, которое предполагает:

- выявить в речевом голосе все лучшие его качества;
- не допускать перебор лёгкими воздуха;
- не вызывать одышки во время движения;
- не нарушать произношения.

В работе над речевым голосом все дыхательные упражнения делаются при носовом дыхании, так как оно естественно и более гигиенично, нормализует не только дыхательную систему, но и голосовую и артикуляционную. Вдох через нос даёт меньше переборов воздуха и имеет психофизическое значение, так как при этом нормально работают нервная система и мозговые центры, управляющие автоматической установкой голосового аппарата, правильнее вырабатываются нужные рефлексы.

Когда учитель работает в аудитории, ему часто приходится дышать ртом, но правильнее будет воспитать носовое дыхание.

Во время занятий, прививая навыки правильного дыхания, необходимо объяснить студенту, что при любой нагрузке, физической или эмоциональной, он не должен задыхаться. Для нормализации дыхания ему следует предложить специально подобранные упражнения. Одышка во время упражнений будет свидетельствовать о недостаточной тренировке и нарушении техники исполнения. Преподаватель должен узнать, каким видом спорта занимается студент, и в соответствии с этим внести некоторые коррективы и дополнения в комплекс упражнений по технике и физиологии движений.

Предлагаемые комплексы упражнений рассчитаны на то, чтобы косвенным путём организовать дыхательный процесс, необходимый для речевого голосообразования. Первый комплекс — воспитание правильного выдоха, ибо всякая речь происходит на выдохе.

Предлагается несколько упражнений, которые ученик (студент) выполняет под наблюдением преподавателя и, получив задание на дом, самостоятельно. В дальнейшем эти упражнения входят в состав индивидуальной речевой гимнастики. Упражнения предлагаются постепенно, по мере их освоения, с приблизительным сроком 10 – 15 дней тренировочных занятий.

Первая группа упражнений

Цель упражнений — выработать правильную рефлекторность речевого выдоха с активизацией и ощущением работы мышц брюшного пресса, а также межрёберных и поясничных мышц. Упражнения выполняются в статическом положении и во время движения.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Произвести медленный выдох с сопротивлением в губах, через маленькое отверстие между ними, мысленно читая небольшой текст:

Есть в осени первоначальной
Короткая, но дивная пора —
Весь день стоит как бы
хрустальный
И лучезарны вечера.

(Ф.И.Тютчев)

2. То же самое — во время ходьбы.

3. То же самое — во время бега на месте.

4. То же самое, воспроизводя движения, имитирующие такие виды работ, которые помогают правильно регулировать дыхание, правильно его использовать: косьба, работа рубанком, подметание метлой и т.д.

Упражнения на ощущение работы мышц-выдыхателей следует выполнять по несколько раз в день. После проведения упражнений хорошо бы прочесть какой-либо текстовый материал, внимательно прослушивая звучание своего голоса.

Друзья Людмилы и Руслана!
С героем моего романа
Без предисловий, сей же час
Позвольте познакомить вас:
Онегин, добрый мой приятель,
Родился на берегах Невы,
Где, может быть, родились вы
Или блистали, мой читатель!
Так некогда гулял и я:
Но вреден север для меня.

(А.С.Пушкин)

Усвоив упражнения, ученик показывает их преподавателю и рассказывает о своих ощущениях. Происходит своего рода самоанализ, помогающий уточнить и осознать конкретные ощущения, возникающие в процессе упражнений, а именно:

- ощущение опоры корпуса (правильная осанка);
- ощущение напряжения мышц брюшного пресса (нижнерёберных мышц);
- ощущение свободы в области ротоглоточной полости.

Правильный выдох происходит при сохранении устойчивого положения дыхательного пояса и лёгком давлении со стороны нижнебрюшных мышц внутрь и вверх (на губах ощущается тёплый выдыхаемый воздух).

Выдох должен:

- происходить без толчков, ровной выдыхаемой струёй;
- обладать гибкостью и эластичностью;
- производиться с одинаковой лёгкостью при различных положениях тела (стоя, сидя, лёжа).

Когда ученик освоит упражнения для ощущения работы мышц-выдыхателей, он получает упражнения на организацию речевого вдоха, который становится его постоянным вдохом в повседневной жизни, во время спортивных игр и т.д. Упражнения прибавляются постепенно, по мере их освоения.

Вторая группа упражнений

Цель упражнений — выработать правильную рефлекторность речевого вдоха с активацией мышц брюшного пресса при вдохе и выдохе, тренировка ритма дыхания и удлинённого выдоха со звуком в статическом положении и движении.

1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленный полунаклон корпуса вперёд (спина прямая) — вдох; возвращаясь в исходное положение — выдох (протяжно тянуть: гм-м-м...). При этом ритмично ходить.

2. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленный полунаклон корпуса вперёд (спина прямая), разведя руки в стороны и сгибая их над головой — вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох (протяжно тянуть: гн-н-н...). При этом ритмично ходить.

3. Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Высоко поднимая колени, поочередно сгибать их — вдох, и опускать в исходное положение — выдох; на выдохе читать стихотворный текст, при этом ритмично ходить.

Пока	не	требует	поэта
К	священной	жертве	Аполлон,
В	заботах	суетного	света
Он		малодушно	погружён.
Молчит	его	святая	лира;
Душа	вкушает	хладный	сон,
И	меж	детей	ничтожных
Быть может, всех ничтожней он.			мира,

(А.С. Пушкин)

После упражнений на организацию речевого вдоха следует читать какой-либо текстовый материал и внимательно прислушиваться к звучанию своего голоса.

Дыхательная гимнастика — подготовительный этап в воспитании речевого голосообразования — даёт возможность путём несложных упражнений координировать, организовать как на уроке, так и в повседневной жизни деятельность дыхательного аппарата, сконцентрировать все нужные движения дыхательного аппарата и, не останавливая внимание на работе отдельных его частей, сосредоточить его на выработке лёгкого вдоха и выдоха при поддержке мышц брюшного пресса, без перебора воздуха.

Ученик, выполняя освоенные им упражнения на организацию правильного речевого вдоха, должен рассказать педагогу о своих ощущениях, как и при выработке правильного выдоха.

После практического освоения правильного речевого дыхания необходимо провести со студентом беседу, теоретически обосновав проделанную им работу: почему для правильного вдоха необходимо принимать удобную позу, слегка подтягивать внутрь и вверх нижнебрюшные мышцы живота, затем делать бесшумный вдох носом, слегка расширяя нижнюю часть рёбер, а область диафрагмы слегка выпячивать и т.д.

Для освоения правильного вдоха необходимо:

- подтянуть нижнебрюшные мышцы внутрь и вверх, вдохнуть;
- последующие вдохи производить одновременно с подтягиванием нижнебрюшных мышц.

Предлагаем массаж органов брюшной полости, который необходимо проводить до выполнения дыхательных упражнений и после них.

Техника массажа

1. Нажимая, поглаживать межрёберные мышцы.

2. Разглаживать мышцы живота круговыми движениями обеих рук: правая рука в направлении часовой стрелки, левая — в противоположном направлении.

Массаж органов брюшной полости служит подготовкой мышц живота и нервной системы к дальнейшей тренировочной работе.

Выработав и освоив навыки речевого дыхания, необходимо найти и закрепить правильное центральное речевое звучание голоса студента.

Центральным речевым звучанием называется сумма речевых тонов, которые звучат наиболее легко и ярко и возникают без особого мышечного напряжения; к нему возвращается речевой голос после ряда повышений и понижений.

Выявлять и закреплять центральное речевое звучание нужно совместно с работой по освобождению фонационных путей от мышечного зажатия, так как речевой голос может формироваться, если устранены все вредные привычки со стороны дыхания, артикуляции, работы гортанных мышц и т.д. Предлагаем несколько упражнений по закреплению центра речевого голоса и освобождению фонационных путей от мышечного зажатия.

Все упражнения — для статичного положения, с применением уже освоенных навыков речевого дыхания.

Третья группа упражнений

Цель упражнений — освободить во время произнесения текста речевой аппарат от мышечного напряжения, выявить центральное речевое звучание и ощущение вибрации в полостях резонаторного пространства (переднем костяке лица).

1. Прочсть небольшую фразу артикуляционно-фонетическим способом (вслух произносятся только согласные звуки, а гласные — беззвучно-протяжно, как бы “хочу сказать, но не могу”): “Забыл Панкрат Кондратова домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор”. После сделанного упражнения студент, повторив эту же фразу полным голосом, обязательно попадёт на свойственный ему центр голоса, что он сможет почувствовать, внимательно прислушиваясь к своему голосу.

2. Прочсть небольшую фразу артикуляционно-фонетическим способом: “В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося”. Во время беззвучного произнесения гласного звука — наклон головы вперёд до соприкосновения подбородка с грудью, наклон головы назад до соприкосновения её с позвоночником, наклон головы то к правому, то к левому плечу.

3. Прочсть небольшую фразу артикуляционно-фонетическим способом, во время беззвучного произнесения каждого гласного звука выдвигать язык на губы: “Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа”.

После сделанного упражнения прочсть полным голосом фразу и внимательно слушать звучание своего голоса.

Сделать вдох, нос зажать пальцами, громко и медленно читать любой текст. Вдох производить через нос там, где логические и грамматические паузы позволяют брать дыхание. Упражнение делать стоя, сидя, лёжа, во время ходьбы: “Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои”.

После занятия следует прочсть какой-либо текст и внимательно прислушаться к звучанию своего голоса.

На уроках студент показывает самостоятельную работу и рассказывает о своих ощущениях, а преподаватель объясняет ему цель и сущность сделанной им работы.

Предлагаем технику массажа для снятия мышечного напряжения в области артикуляционно-резонаторного аппарата (гигиенический массаж) и ощущения звука в позиции резонаторов (вибрационный массаж с произнесением звуков М, Н, Л, Р, З, В, Ж).

Гигиенический массаж

1. Поглаживания кончиками пальцев в следующих направлениях: от середины лба к вискам и далее вокруг глаз до переносицы;

от переносицы к околоушной впадине;
от кончика носа по его спинке вверх и обратно;
винтообразные движения вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу.

2. Массаж нижней челюсти и подбородка:

от подбородка к околоушной впадине, далее к затылку тыльными сторонами кистей и в обратном направлении — ладонями.

Вибрационный массаж с произнесением текста

Слегка поколачивать пальцами по спинке носа от его кончика к переносице, туда и обратно, от переносицы — вокруг глаз и снова к кончику носа.

Установив пальцы на левой и правой подушечке у спинки носа, производить лёгкие вибрирующие поколачивания пальцами при выдохе.

Во время вибрационного массажа протяжный звук М должен произноситься как Г-М-М с закрытым ртом.

Задачи гимнастики:

Подготовить и натренировать все органы и мышцы, участвующие в речевом голосообразовании; объединить работу преподавателя в классе с самостоятельной работой студента дома, создать координированную цепь привития навыков на занятиях по технике речи.

Подобная специальная гимнастика складывается из уже знакомых студенту упражнений и при сознательном применении способствует автоматической выработке дыхания, артикуляции, а следовательно, и воспитанию речевого голоса.

Примерный комплекс речевой гимнастики:

массаж органов брюшной полости;
массаж органов артикуляции;
упражнения на воспитание навыков работы мышц-выдыхателей;
упражнения на воспитание навыков работы мышц-вдыхателей;
упражнение на воспитание навыков центрального звучания без мышечного напряжения;
чтение текстового материала.

Четвёртая группа упражнений

Цель этих упражнений — подготовить (“разогреть”) речевой аппарат к работе, снять или предотвратить возможные мышечные зажимы, ощутить звук в резонаторах.

Занятия следует проводить в проветренном помещении.

Тренироваться рекомендуем: утром, до занятий голосом, перед уроком, лекцией и при голосовом утомлении.

В процессе тренировки надо избегать резкой утрированной артикуляции, так как в основе занятий — выработка естественных, плавных движений. В результате тренировки мышцы речевого аппарата должны стать эластичными и свободными.

Первоначальные упражнения, особенно при самостоятельных занятиях, прорабатываются перед зеркалом. В дальнейшем, когда запомнятся мышечные ощущения, которые возникают при тренировке, можно обходиться и без зеркала.

В наши упражнения включён самомассаж, который широко используется не только в лечебных, но и в профилактических целях — для предупреждения заболеваний, связанных с речевой функцией. Массаж — один из древнейших приёмов снятия мышечных зажимов, усталости, он способствует восстановлению здоровья, улучшению обмена веществ, кровообращения. Воздействие на нервные окончания в полостях, близких к органам речи, способствует (хотя и косвенно) лучшему резонированию. Массаж, заключающийся в поглаживании, называется гигиеническим. Массаж, производимый постукиванием

пальцев, — вибрационным.

Каждое упражнение следует повторить 5 – 10 раз.

Массаж

1. Массаж лица.

а) положить ладони на лоб так, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба производить медленное поглаживание ладонями до околоушной области лица. Такие же движения производить:

б) от переносицы к ушам;

в) от желобка под носом к ушам;

г) от околоушной области лица к подбородку и обратно;

д) поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз (расходящимся движением от середины лба и снова к середине).

2. Повторить все вышеописанные движения, но уже не поглаживающими движениями, а постукивая пальцами (вибрационный массаж).

3. Массаж шеи.

Медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз:

а) в области горла, попеременно то правой, то левой рукой;

б) от околоушной области лица, по боковой части шеи до подмышечных впадин (одновременное движение обеих рук);

в) положить обе руки на заднюю часть шеи, близкую к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга), затем руки скользят по боковой части шеи до подмышечных впадин.

Носовое дыхание

При вдохе через нос холодный воздух согревается, сухой — увлажняется, пыль оседает на волосках слизистой оболочки носа. Это предохраняет голосовые связки от охлаждения, сухости или загрязнения. Вдох носом, обеспечивая полное дыхание, не позволяет голосу перегружаться. Кроме того, использование носового дыхания предотвращает скапливание слизи в носоглотке и способствует активизации нервно-мышечных тканей носа, принимающих участие в сложном процессе голосообразования и резонирования звука.

1. а) Рот закрыт. Делается короткий вдох носом, ноздри при этом слегка расширяются; при вдохе средними или указательными пальцами производится лёгкое похлопывание по ноздрям;

б) зажать правую ноздрию пальцем, взять вдох левой ноздрёй, затем зажать левую и, отпустив правую и выдыхая, производить лёгкое похлопывание по ноздре. Повторить это упражнение 5 – 6 раз, зажимая поочередно то одну, то другую ноздрию.

2. Прodelать предыдущее упражнение, но теперь на выдохе протяжно тянуть звуки М и Н.

При выдохе слегка постукивать кончиками пальцев то по одной, то по другой, то одновременно по обеим ноздрям.

Рот открыт. Взять вдох через нос, слегка расширяя при этом ноздри, затем постепенно, медленно выдыхать воздух через рот (нёбная занавеска подтянута вверх). Упражнение повторить несколько раз подряд; рот всё время остаётся открытым.

Тренировка мышц мягкого нёба и глотки

1. Произнести медленно 3 – 4 раза подряд согласные К и Г, затем медленно, беззвучно, почти не открывая рта, но хорошо раскрывая полость зева, произнести 3 – 4 раза подряд гласные А, Э, О.

2. а) Произнести медленно, беззвучно А, Э, О, стараясь шире раскрыть зев, а не рот; затем, повторяя (беззвучно) эти гласные, наклонить голову вниз, до соприкосновения с грудью; потом плавным медленным движением запрокинуть голову назад (продолжая

произнесение гласных);

б) наклонить голову вправо, как бы желая положить её на плечо, потом плавно наклонить голову влево (в этом положении беззвучно повторять гласные).

3. а) “Прополоскать” на выдохе рот и горло воздухом, вспомнив, как это делается при полоскании водой и стараясь точно воспроизвести эти движения;

б) слегка погладить ладонями рук сверху вниз горло и верхнюю часть грудной клетки; затем, похлопывая шею и грудь кончиками пальцев, протяжно тянуть (на выдохе) согласные М-МЬ-М-МЬ-М-МЬ. При этом твёрдые М плавно “переливаются” в МЬ мягкие и наоборот (насколько хватает воздуха). Вдох носом.

4. Раскрыть рот (расстояние между зубами — два пальца), произнести звуко сочетание АММ... АММ... АММ... (звук А — тихим, лёгким шёпотом, звук М — протяжно, звучно). Повторить это упражнение несколько раз.

Упражнение для губ

1. Массаж мышц верхней и нижней губы:

а) поглаживание указательными пальцами обеих рук мышцы верхней губы одновременно с поглаживанием мышц нижней губы средними пальцами (движение от центра губ к уголкам);

б) произносить сочетание согласных ГЛ, ГН, ВН, потягивая после каждого сочетания вверх верхнюю губу. Звуки Л, Н, В тянуть;

в) произносить сочетания КС, ГЗ, БЗ, оттягивая вниз нижнюю губу. Щелевые звуки С, З тянуть. При движении губ вверх и вниз прижимать их к дёснам.

Для тренировки нижней губы мы рекомендуем сочетания КС, ГЗ, БЗ.

Упражнения для языка

1. Расслабить мышцы языка, придав ему форму “лопаты”, высунуть его вперёд (на нижнюю губу) и произнести гласные И, Э, не убирая языка за зубы.

Повторить 4 – 6 раз подряд.

2. Приподнять кончик языка и, скользя по твёрдому нёбу назад, придать ему форму “крючка”, затем произнести гласные О, У, не меняя положения языка.

Протяжно тянуть согласный М, проводя кончиком языка по верхней и нижней десне (рот закрыт).

Тянуть звук М, поглаживая, при закрытом рте, языком слизистую оболочку полости рта (нёбо, внутреннюю сторону щёк и губ).

Вибрационный массаж со звуком (проверка ощущения звука в резонаторах)

Тянуть поочередно одно из следующих сочетаний: ЗМ, ЗН, ВМ, ЖН, ЗН, ГМ, ГН, производя одновременно постукивание по носу сверху вниз и снизу вверх, вокруг рта и околоушной области лица и по середине носа, от середины лба, вокруг глаз и снова по носу, время от времени прикладывая ладони к костяку лица, для ощущения вибрации; постукивание по шее сверху вниз по обеим сторонам до подмышечных впадин и верхней части грудной клетки.

Пятая группа упражнений

Цель этих упражнений — исправить недостатки работы нижней челюсти.

1. Произносить сочетания ПАЙ, БАЙ, МАЙ, ГАЙ, ДАЙ, ТАЙ, медленно отклоняя голову назад при каждом сочетании и в то же время пальцами рук удерживая по возможности подбородок в прямом положении: создаётся некоторое сопротивление в мышцах челюсти и шеи. На конечном Й руке “удаётся” вернуть голову в прямое исходное положение. Прodelав это упражнение 2–3 раза, следует произнести эти же сочетания свободно, вслух, проверяя ощущения мышечной свободы и лёгкости.

2. Медленным движением опускать голову до соприкосновения подбородка с верхней частью грудины, произнося несколько раз сочетание МА, затем поднять голову и произнести это же сочетание свободно.

Упражнение повторяется 4 – 5 раз подряд.

3. Медленным движением, поворачивая голову, доставать подбородком поочередно то правое, то левое плечо, произнося при этом сочетания ГАЙ (на Й — коснуться плеча), КАЙ, ДАЙ, ПАЙ и т.д. Упражнение повторяется 4 – 5 раз подряд.

4. Открыть рот. Пальцами фиксировать подбородок у передней части шеи, язык опустить вниз, тянуть звук Н, не меняя положение языка.

Массаж нижней челюсти: энергично поглаживать ладонями обеих рук от околоушной области к подбородку и обратно.

Шестая группа упражнений

Цель этих упражнений — исправить недостатки работы внутриглоточной артикуляции (глотка, мягкое нёбо, полость зева).

1. Протяжно тянуть звук М, со звуком “полоскать” горло, запрокидывая при этом голову назад (нижнюю челюсть не выдвигать вперёд).

2. Рот слегка открыт, пальцы рук фиксируют положение подбородка около передней части шеи. Произносить медленно, про себя О-У-А, не меняя положение рта.

3. Перед зеркалом: рассмотреть полость зева, сделать паузу с открытым ртом, закрыть его и протянуть сочетания ДММ... ГММ... ЗММ...

4. Расширить ноздри носа и попытаться зевнуть с закрытым ртом.

5. Вдох через нос со втягиванием щёк (челюсть опущена, губы сжаты), на выдохе (щёки втянуты) тянуть звук М.

Седьмая группа упражнений

Цель этих упражнений — исправить недостатки работы языка.

1. Положить кончик языка на нижнюю губу и, не убирая его, произнести несколько раз подряд сочетание БЯ.

2. Быстрым движением высунуть язык, затем подтянуть за зубы и произнести сочетание АС. Повторить это упражнение несколько раз подряд.

3. Тянуть звук М, поглаживая языком зубы.

4. Произнести несколько раз подряд сочетания согласных, в артикуляции которых принимает участие язык: ТКР, РКТ, КРТ, ДРТ и т.д.

5. Тянуть звук М, вытянув и загнув язык на верхнюю губу.

Восьмая группа упражнений

Цель этих упражнений — исправить недостатки работы губ.

1. Произвести массаж губ:

а) протяжно тянуть согласный В, постукивая кончиками пальцев (вибрационный массаж) по верхней губе от центра к уголкам губ;

б) протяжно тянуть звук З, оттягивая вниз губу и массируя её.

2. Тянуть звук М, то вытягивая при этом губы трубочкой вперёд, то растягивая их в стороны.

3. Произнести несколько раз подряд сочетания согласных, в которых принимают непосредственное участие губы, сначала без гласных, затем в сочетании с гласными: МБ, БМ, ТВ, ВТ, МП, ПМ и т.д.

4. Произнести М (губы сомкнуты), произнести В (верхняя губа приподнята), произнести З (нижняя губа опущена).

Для выработки быстрого, чёткого и ясного произношения можно рекомендовать следующий систематизированный материал в стихотворной форме на все согласные звуки.

П – Б

Пара				барабанов,
пара				барабанов,
пара				барабанов
Би́ла				
Бу́рю.				
Па́ра				барабанов,
па́ра				барабанов,
па́ра				барабанов
Би́ла бой.				

(И. Сельвинский)

П – Б

А	вон		и	долгополый —
Сторонкой			за	сугроб...
Что		ны́нче		невесёлый,
Товарищ поп?				

(А. Блок)

Т – Д

Сяду	я		за	стол —
Да				подумаю:
Как	на		свете	жить
Одинокому?				
Нет		у		молодца
Молодой				жены,
Нет		у		молодца
Друга вернова.				

(А. Кольцов)

Т – Д

Сторона		моя		родимая,
Велики		твои		страдания,
Но	есть		мощь	неодолимая
И	мы		полны	упования:
Не	сгубят		указы	царские
Руси		силы		молодецкие, —
Ни		помещики		татарские,
Ни		чиновники		немецкие!
Не	пойдёт		волной	обратно
Волга-матушка				раздольная,
И		стезёю		благодатною
Русь вперёд помчится вольная!				

(Н. Огарёв)

К – Г

Колокольчики
Цветики
Что глядите на
Тёмно-голубые?
И о чём звените
В день весёлый
Средь некошеной
Головой качая. травы

(А. Толстой)

К – Г

Густеет сумрак, и с полей...
Уходят жницы... Уж умолк
Вдали и плач и смех детей,
Собачий лай и женский толк.
Ушёл рабочий караван...
И тишина легка в полях!..
Как бесконечный ратный стан,
Кругом снопы стоят в копнах...

(А. Майков)

Ф – В

Ночной
Струит эфир. зэфир

(А.С. Пушкин)

Пронзив зигзагами огня
Густую синеву,
То вверх взлетают светляки,
То падают в траву,
То озарят зелёный куст,
То лепестки цветов,
И так становится легко
От этих светляков.

(А. Гарнакерьян)

М – Н – Л

На Луну пора слетать!
До неё — рукой подать!
Жди, Луна, к себе гостей —
Родной Земли отважных
сыновей!
Жди, Луна, своих гостей —
Страны Советской сыновей!

(О. Соколов-Микитов)

М – Н – Л

Здесь я слушал сказанье седого Днепра.
О, как в душу запало мне слово Днепра!
Благодородство и смелость — основа Днепра,
Не забуду и прелесть ночного Днепра.

(М. Турсун-Заде)

Р

Швед, русский — колет, рубит,
режет,
Бой барабанный, клики,
скрежет,
Гром пушек, топот, ржанье,
стон,
И смерть, и ад со всех сторон.

(А.С. Пушкин)

И ранних разгул непогод
С лет ему люб,
И растёт бурями богатырь,
Что под дуб.
Рассыпай же, зима,
До весны золотой
Серебро по полям
Нашей Руси святой!

(И. Никитин)

С – З

Золотые нивы,
Гладь и блеск озёр,
Светлые заливы,
Без конца простор,
Звёзды над полями...
Гладь да камыши...
Так и льются сами
Звуки из души.

(А. Кольцов)

С – З

И когда я лёг вздремнуть,
Ты пришла меня разуть,
Как дитя своё любимое
Старика в гнездо родимое
Воротившегося,
Истомившегося.
Я измучен был, а ты
Прожила без суеты
И мятежных дум не ведала,
Капли яду не отвела —
Яду мающихся,

