



Чек-лист:

“Упражнения для развития голоса”



Если голос от природы слабый и неуверенный, ваши слова не произведут нужного эффекта. Но вы сможете развить его силу при помощи специальных упражнений так же, как развиваете мышцы на занятиях физкультурой. Голос станет более низким и благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким.

Сочетание определенных согласных и гласных звуков

Во время выполнения упражнения нужно произносить сочетание трех согласных звуков с одним гласным. Миксовать необходимо комбинацию звуков КТП с гласными буквами Ы, О, Э, И, А, У. (Пример: ктпы - ктпо - ктпэ - ктпи - ктпа - ктпу). Очередность согласных можно менять, но завершающий звук всегда гласный.

Согласные звуки могут быть другими – БГД, ЖРЛ, МЛР.

Гласные остаются без изменений.

Проработка сложных в произношении звуков

У каждого человека есть свои звуки, на которых он периодически «спотыкается». Чаще всего это Р, Ц, Л. Нужно составить предложения, включающие проблемные согласные как можно чаще, и ежедневно произносить их вслух, четко проговаривая все буквы.

Произношение гласных звуков

Вначале проговариваем гласные буквы И, Ё, О, Я, А – каждую по 4 раза – без звука, а затем вслух. Рот открываем широко, нижняя челюсть двигается без напряжения.

Скороговорки

Нужно вслух проговаривать любые скороговорки. В начале занятий это нужно делать медленно, постепенно ускоряясь. Очень важно, чтобы звуки произносились четко и ритмично. Можно попробовать начать осваивать самую длинную скороговорку. Тренируясь каждый день, вы обязательно освоите ее.

Тренировка мышц речевого аппарата

Упражнения на развитие голоса без тренировки речевого аппарата будут неполными. Чтобы получить красивое звучание вашей речи, необходимо тренировать мышцы нижней челюсти, языка и губ.

Занятия для укрепления нижней челюсти:

- Открываем рот и задерживаем нижнюю челюсть опущенной на 5 секунд. Затем медленно закрываем рот.

- Совершаем опущенной нижней челюстью движения вправо – влево.

Выполняем их в медленном темпе.

- Опущенную нижнюю челюсть выносим вперед и возвращаем в естественное положение.

Проводим занятия в медленном темпе.

Тренировка мышц языка обязательна.

Малоподвижные, слаборазвитые мышцы языка становятся причиной неразборчивой речи.

Упражнения будут следующими:

Нужно сворачивать язык в трубочку. Высовываем язык так далеко изо рта, насколько получится.

Совершайте им движения вверх-вниз-вправо-влево. Облизывайте губы, уделяя особое внимание уголкам рта. Активно цокайте языком.

Упражнения необходимо выполнять в свободном темпе, без напряжения мышц.

Занятия для укрепления лицевых мышц и губ включает следующие упражнения:

- Рот закрыт. Поднимайте/опускайте губы, не открывая десен. Мышцы лица напрягаться не должны.
- Растягивайте губы в закрытой улыбке, а потом складывайте их в трубочку.
- Проводите массаж губ: нижними зубами аккуратно мните верхнюю, а верхними – нижнюю. Сложите губы в трубочку и совершайте ими движения вправо-влево.

Упражнения для развития голоса включают следующие:

- Нужно вслух проговаривать пары слогов АМ-ОМ, УМ-ЭМ, ЫМ-ИМ. При этом первая из них должна звучать громко, а вторая – тише.
- Необходимо вслух озвучивать слоги «АЙ-АЙ-АЙ», «ОЙ-ОЙ-ОЙ», «ЭЙ-ЭЙ- ЭЙ» в последовательности звонко-приглушенно-звонко. Надо имитировать собачий рык, паровой гудок, жужжание пчелы, комариный писк. Звуки произносятся вначале по возрастающей и с последующим затиханием так, если бы воображаемый объект сначала приближался, а потом удалялся.
- Пропеваем вслух в виде музыкальной гаммы следующие слоги: МА-МО-МУ-МЭ-МЫ-МИ. Вначале по порядку, потом в противоположном направлении. Каждое упражнение необходимо сделать 3 раза. Очень важно дышать равномерно.

Сделайте глубокий вдох. Выдыхая воздух, вслух озвучиваем слово БОМ (с акцентом на последнем звуке) так, чтобы в верхней губе ощущалось четкое вибрирование. Глубокий вдох. На выходе воздуха проговариваем слоги МО-МОО, МУ-МУУ, МИ-МИИ, МЭ-МЭЭ. Первый слог звучит коротко и четко, второй – на распеве, протяжно. Исходное положение – стоя прямо, руки скрещены на груди. Делаем небольшой наклон вперед и на выдохе громко, протяжно произносим звуки У, О. Потом на выдохе пропеваем слова МОЛОКО, ОКО, ОЛОВО, ОКНО. Произносим вслух слова ГАЛЯ и ГОЛУБЬ, имитируя украинское произношение звука «г».

Горло напрягать не нужно. Звук должен идти из живота. ГАЛЯ произносим резко, а ГОЛУБЬ – произносим нараспев.

Повторить упражнение 8 раз. Нужно обязательно записывать упражнение на диктофон. Это поможет понять, появилось ли какое-либо изменение в тембре голоса.

Цокайте в течение одной минуты языком, имитируя топот лошадиных копыт. В ходе выполнения упражнения изменяйте положение губ: вначале они сложены в трубку, в конце – растянуты в широкую улыбку.

Рот открыт, нос зажат пальцами. Нужно дышать только через рот. В это время необходимо читать вслух любой текст.

Голова опущена, прижата подбородком к груди. На выдохе надо озвучивать звук О или У (о-о-о или у-у-у), пока хватит воздуха. Во время произношения звуков нужно слегка похлопывать по верхней части груди, усиливая имеющуюся вибрацию. Это упражнение для развития тембра способствует улучшению звучания грудных звуков.

Улучшаем тембр голоса

Тембр голоса – индивидуальная особенность. На него влияет строение голосовых связок, форма, объемность резонаторов. Изменить его невозможно, но улучшить, украсив обертонами – вполне решаемая задача.

Встаньте. Спина прямая. Зафиксировав подбородок, потянитесь шеей вперед. Зафиксируйтесь на две – три секунды. Потом запрокиньте голову и снова задержитесь. Выполните серию движений вперед-назад до приятного утомления. Движения нужно сопровождать произношением слов «вперед – назад».

ТАТЬЯНА ДЖУММА

Ведущий тренер по эффективной коммуникации и формированию личного бренда

- ➔ Основатель онлайн школы деловых коммуникаций. Обучение в школе прошли более 10000 учеников
- ➔ Тренер спикеров международной конференции TEDx
- ➔ Работала тренером с компаниями «Сбербанк», Аэропорт "Vip international"
- ➔ Спикер международных конференций ITB (berlin)
- ➔ Психолог и тренер НЛП



- ➔ Автор самой масштабной коммуникативной онлайн-игры "Джумманджи" для тех, кто хочет прокачать навык коммуникации и уверенность в себе, онлайн-курса "Мастер влияния" для тех, кто хочет повысить личную эффективность и выйти на новый уровень общения
- ➔ Автор книги "Говорить красиво и убедительно" - бестселлер интернета 2019-2020 гг.

Основной сайт школы: <http://dzhummaschool.com/>

Подпишитесь на страницы тренера Татьяны Джумма и получайте больше полезной информации:

Инстаграм:
[@dzhummatv](#)

Эл.почта:
dzhummatv@yandex.ru

Facebook:
[dzhummatv?ref=bookmarks](#)

Телеграм:
t.me/dzhummatv

Youtube:
[youtube.com/watch?v=HxdFxUyLwG0&t=21s](#)

Вконтакте:
[dzhummatv](#)