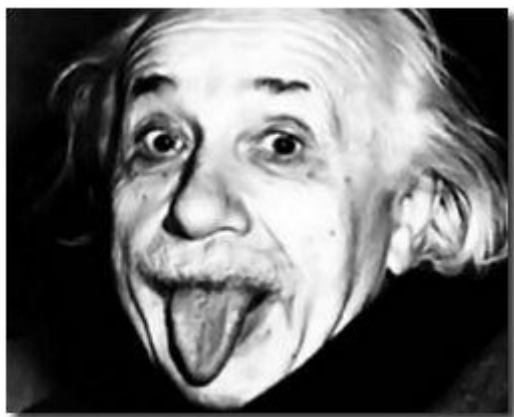


5 упражнений по сценической речи для младшего школьного возраста

Упражнение №1. Разминка языка



Теория

Многие проблемы с речью – дефекты, нечеткость, неполнота звуков, появляется из-за слабого языка. Язык – одна из сильнейших мышц в теле человека. Как и любая мышца, для четкой и хорошей работы, язык требует внимания и специальных упражнений для развития.

Делать упражнения нужно до характерной сильной усталости на корне языка (у основания). Если появляется усталость – значит все делаете правильно, и результаты не заставят себя ждать.

Обязательно делайте разминку языка перед спектаклем и любым другим выступлением на публике, где важна четкая и внятная речь.

Описание упражнения

1. Представьте, что у вас во рту ваша любимая ягода. И начинайте эту ягоду давить о верхнее небо. С силой нажимайте языком на небо, потом расслабляйте. И так 10 раз. в это время четко представляйте вкус сока этих ягод.

Зубы при этом разомкнуты.

2. Облизните зубы с внешней стороны. Губы сомкнуты. Языком оближите зубы по часовой стрелки 5 раз, и 5 раз против часовой стрелки. При этом амплитуду старайтесь делать максимальную.

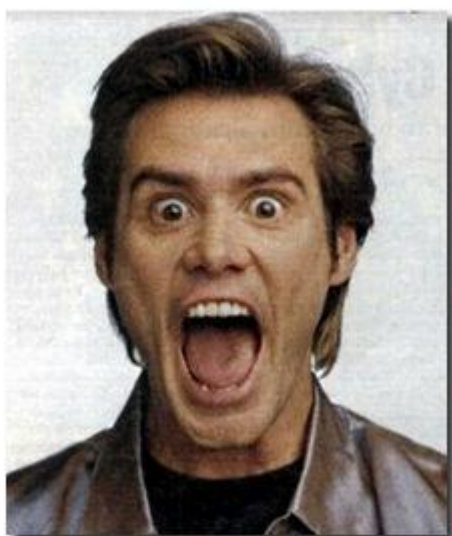
3. Уколы в щеки. Зубы разомкнуты. Делайте акцентированные сильные уколы языком в щеки. Надавили – подержали пол секунды – отпустили. Затем двойные

уколы в щеки. То же самое, но делаем два акцентированных укола в щеки. Всего 20 одиночных и 20 двойных уколов.

4. Открываем рот; зацепляем язык за основание нижних передних зубов; с силой выдавливаем основание языка вперед, держа кончик языка у основания нижних передних зубов; держим так язык 2 секунды; кладем язык на свое место внизу рта; закрываем рот. Делаем 5 повторений.

5. Открываем рот и осторожно покусываем язык по всей его длине. Несколько раз пройти по всей длине языка.

Упражнение №2. Разминка лица



Теория

Человеческий глаз способен различить огромное количество выражений лица, оттенков изменения настроения и т.д. Но нетренированное лицо способно выдавать не более 20-30 этих самых выражений лица.

Слабые мышцы лица являются причиной дряблой кожи и появления «мешков» под глазами и большого количества морщин. Это связано с тем, что многие мышцы на лице соединяются непосредственно с кожей. Так что хорошие мышцы лица дают не только лучшую выразительность и эмоциональность, но и красивое здоровое лицо.

Описание упражнения

Упражнения лучше выполнять перед зеркалом

1. Вытянуть губы вперед трубочкой, потом растянуть в улыбке до ушей. Зубы сомкнуты и челюсть не двигается. Вперед как можно дальше вытягиваем губы. И тянем улыбку как можно дальше к ушам. Вперед – в сторону. 30 повторений.

2. Вытянуть губы вперед трубочкой. Зубы сомкнуты и челюсть не двигается. По максимальной амплитуда вращаем вытянутыми губами по часовой стрелки 10 кругов, потом против часовой стрелки 10 кругов. Стараемся, чтобы не напрягалась шея и другие мышцы лица.

3. Разделяем лицо вертикально на 2 половины. Получается левая и правая половина. И начинаем двигать мышцами только одной половины лица. Упражнение выполняется до усталости мышц одной половины. Затем переходим к другой половине лица.

Упражнение №3. БАО ВАО ГАО

Теория



Очень часто при выступлении на связках образуются зажимы. Это выражается в пискливости голоса, неуверенности и прочих отклонениях от желаемого голоса. Также очень много напряжения скапливается в шее, что приводит к проблемам с памятью, головным болям и нервозности.

Данное упражнение снимает зажимы со связок и со всей шеи. Выполняя данное упражнение раз в два дня, вы придадите голосу мягкость и бархатность. Упражнение длится всего 3-4 минуты.

Описание упражнения

1. Поднять максимально высоко плечи зажимая шею. Голову не запрокидывать наверх, она должна быть прямо. В таком положении произносите 2 буквосочетания: «БАО ВАО ГАО». При произношении челюсть максимально открывается. Голова не двигается. Двигается только нижняя челюсть.

Затем опускаем плечи и произносим эти же буквосочетания с наклонами головы. Т.е. идет поворот головы в сторону, а потом кивок. Как будто с кем-то здороваетесь

кивком. Сначала наклон головы направо и произносим «БАО», затем наклон вперед: «ВАО», наклон влево «ГАО».

Таким образом нужно пройти все согласные буквы алфавита. Т.е. буквосочетания у вас будут следующие: БАО ВАО ГАО, ДАО ЖАО ЗАО, КАО ЛАО МАО, НАО ПАО РАО, САО ТАО ФАО, ХАО ЦАО ЧАО, ШАО ЩАО ЯЯ.

Получается каждое буквосочетание произносится 2 раза. Сначала с поднятыми плечами, затем с кивком головы.

2. После того, как закончили с поднятыми плечами и с кивками, нужно будет сделать это упражнение с небольшим изменением.

Теперь у нас должна не двигаться нижняя челюсть. Нужно зафиксировать подбородок. Для этого зажимаем подбородок рукой. Сверху прижимаем большой палец, снизу – кулак. Как будто вы кому-то показывали «все отлично», выставив большой палец вверх, затем руку повернули к себе и зажали подбородок между кулаком и большим пальцем.

Зажали подбородок и опускаем голову вниз до момента, когда нижняя часть кулака упрется в грудь. Из этого положения надо произносить буквосочетания, поднимая всю голову, но зафиксировав нижнюю челюсть.

Снова произносим по 3 буквосочетания и затем произносим их же с кивками, как в первой части упражнения. Буквосочетания те же самые.

Упражнение №4. Правильное дыхание



Теория

Дышать правильно – это дышать животом. При брюшном дыхании (когда вдыхаете – надувается живот) становится возможным говорить на «опоре» – когда вы вдохнули в живот, затем начинаете говорить, а живот остается во вдыхательной позиции. Диафрагма остается растянутой, и в животе образуется

пустоты, которые звучат вместе с вашими связками. Это делает голос более богатым, бархатным и красивым.

Также при брюшном дыхании вы сможете произносить длинные речи, не добирая воздух.

Описание упражнения

Просто вдыхайте через рот или нос. Представляйте, что пьете воздух как сок, и он по трубочке затекает в самый низ живота, в такое воображаемое озерцо сока. При вдохе грудь не должна подниматься, только живот выходит вперед. Чтобы это отследить – положите одну руку на грудь, другую на живот, и наблюдайте за правильностью выполнения упражнения.

Для начала просто научитесь так правильно дышать. Потом можно начинать совмещать правильное дыхание с речью и с движением. Проговаривайте трудноговорки и шагайте по комнате, следя за правильным дыханием.

Упражнение №5. На мели мы лениво...



Теория

Одна из самых распространенных трудноговорок. Очень полезна не только для дикции, но и для голоса.

Упражнение

Выучите данную трудноговорку. Ее можно использовать для выполнения Упражнения 4. Если встретите незнакомое слово – обязательно узнайте его значение.

На мели мы лениво налима ловили

И меняли налима мы вам на линия.

Не меня о любви ли вы мило молили

И в туманы Лимана манили меня.