

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5
имени Сергея Викторовича Молчанова Белоглинского района»

Конспект курса внеурочной деятельности
«Театральная деятельность»
на тему: « Дыхательные упражнения. Свобода речевого аппарата» для
обучающихся 6 класса

Подготовила: Закорко К.Г.

2023 г.

Упражнения по технике речи помогут диктору в постановке речевого дыхания, голоса, в овладении резонаторами, расширении диапазона голоса, в укреплении силы голоса и его выносливости, в обогащении интонации, в произношении гласных и согласных звуков, в отработке темпа речи. Как научиться говорить красиво? Ответ очевиден - заниматься указанными упражнениями. Как известно, процесс дыхания состоит из вдоха и выдоха и совершается подсознательно. Но, когда мы находимся у микрофона, дыхание должно подчиняться нашей воле, следовательно, нам нужно научиться управлять им. Важно научиться набирать воздух в большем количестве, чем обычно, уметь задерживать воздух, экономно его расходовать, чтобы хватило до логической паузы, во время которой пополняется запас воздуха. Если же дышать произвольно, неумело, чтение текста может оказаться лишенным эмоционального и смыслового звучания. Очень важно также, чтобы речевое дыхание было бесшумным, а запас воздуха пополнялся быстро. Фонационное дыхание - это дыхание во время речи. Главные мышцы вдоха это диафрагма, т.е. мышца, которая разделяет грудную полость с брюшной и группа мышц, которые управляют рёбрами грудной клетки. Наиболее естественно для любого человека - дыхание в положении лёжа на спине при расслаблении мышц. Лягте на спину, положите руку на живот, а другую на грудь. Вдохните так, чтобы рука на груди была неподвижной, а рука на животе, поднялась. Затем выдохните. Нужно добиться, чтоб движения при брюшном дыхании совершались легко, без напряжения. Теперь встаньте и сделайте тоже самое. Чтоб сделать нижнее дыхание привычкой, надо систематически делать упражнения. Заниматься лучше по утрам.

Техника речи. Положение тела. Попробуем ощутить - как работают дыхательные мышцы. Для этого найдём нужное положение тела. В положении стоя начните сутулиться, расслабьтесь. Затем приподнимите плечи, грудь и, откиньте его назад, т.е. "наденьте" на позвоночник. Спина прямая укрепились, шея, руки, плечи - свободные. Такое положение тела, как говорил Станиславский - "тело на колок" - должно стать естественным, привычным, не только в период работы над речью, фонационным дыханием, но и вообще в жизни.

Упражнение - "свеча". Ровный интенсивный выдох. Берём полоску бумаги. Примерно 15 см. на 4 см. Подносим полоску ко рту на 5 - 7 см. Губы в трубочку, как для свистка. И начинаем дуть на полоску бумаги. Следим, чтоб угол наклона полоски был одинаков на протяжении всего выдоха. Упражнение позволяет следить за ровностью выдыхаемого воздуха при фонационном дыхании. Диктору нужно добиться ровного выдоха. Если выдох будет прерывистый - бумажка начнёт подниматься, опускается, дрожать. При ровном выдохе - бумажка будет находиться в одном положении - отклонившись. Как бы положили пламя свечи и держим его в таком положении. Следует обратить внимание на лёгкое напряжение в

области межрёберных мышц и диафрагмы. "Дыхательный поясок" сохраняет ровность выдыхаемой струи.

Упражнение - "проколотый мяч". Плавный, энергичный выдох, не ослабевающий к концу. Имитируйте мяч, который прокололи шилом, звукоподражанием: ссссссс... Ладони рук охватывают грудную клетку с боков, как можно выше. Нажимайте на "мяч" ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из лёгких подольше. Упражнение выполняйте легко, без напряжения в звуке. Медленно сходятся руки, ощущая небольшое сопротивление "мяча". И также долго, медленно выходит воздух на звуке "с". Чем меньше воздуха осталось в мяче, тем ближе руки. И в конце ладони сходятся. И вместе с этим выбрасывается в активном звуке "с" оставшийся воздух. Это упражнение для постановки дыхания сделайте несколько раз. Выполнять его следует легко, без напряжения в звуке, в руках. Упражнение "звукоподражание" (различный выдох: плавный, спокойный, энергичный)

Вспомните звуки природы и воспроизведите их:

Постановка голоса, упражнения

Существует два типа резонаторов: верхний (головной), нижний (грудной). Головной резонатор - это полости, которые расположены выше нёбного свода, в лицевой части головы. Грудной резонатор - это трахея и крупные бронхи...

Как улучшить дикцию:

Чтобы стать ведущим, необходимо выполнять упражнения на развитие дикции. Конечно же громкость и звучность голоса диктора зависят от гласных. Но, также и правильное, чёткое произнесение согласных не менее важно для обеспечения красивого, мелодичного голоса...

Органы артикуляции

Ознакомимся с устройством речевого аппарата. Полость рта спереди и с боков ограничена зубами, сверху нёбом, снизу - языком. Эти органы речевого аппарата и участвуют в образовании членораздельных звуков. Сзади твердого нёба слизистая оболочка формирует складку - мягкое нёбо...

Скороговорки, сборник

Развитию техники речи диктора, чёткому произношению слов и фраз, дикции диктора помогают русские народные скороговорки. Диктору важно научиться скороговорку произносить чётко, быстро, с разной интонацией...

Свист ветра: ССССССС...

Шум леса: ШШШШШШШШ...

Звук комара: ЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬЗЬ...

Жужжание пчелы: ЖЖЖЖЖЖЖЖЖЖ...

Крик и карканье вороны: КРР! КРР! КРР!... КАРР! КАРР! КАРР!...

Трескотня сороки: ТРР! ТРР! ТРР!...

Рокот мотора: РРРРРРРРРРРР...

Звук электрического звонка: РЬРЬРЬРЬРЬРЬР...

Тут следует обратить внимание на работу диафрагмы. То у неё напряжение минимальное. Воздух как бы вытекает в природу - при жужжании жука или шуме леса. При рокоте мотора или звуке электрического звонка напряжение усиливается. Воздух с силой выгоняется. При крике и карканье вороны, трескотне сороки диафрагма энергично и активно двигается, выталкивая воздух рывками. Произвольное управление выдохом. Представьте, что вы стоите в море по грудь. Дыхание спокойное. Руки вытянули в стороны. А теперь резко опустите руки вниз - к бокам, при этом выдохнув воздух. Морская вода снова поднимает руки - в это время нужно вдохнуть. Снова опускайте руки, считая вслух: раз, два, три. Поднимите руки со вздохом и опустите их, считая: раз, два, три, четыре, пять, шесть. Затем до 9, 12, 15 и т.д. Потом обратный порядок. Нужно обязательно координировать движение рук со счётом. Пока не окончили считать - не опускайте руки раньше времени. Попробуйте ощутить сопротивление воды под руками. Они опускаются плавно т.к. вода их держит, и вы легко ими можете распоряжаться: то медленнее, то быстрее их опускать вниз.

Тренировка добора воздуха

Представили, что едем на лыжах, в руках лыжные палки. Ноги вместе. Слегка попеременно отталкиваясь палками скользим всё быстрее. На счёт: раз! два! (вслух) - оттолкнулись, сначала одной, потом другой рукой, слегка приседая. На счёт: три, четыре - (мысленно, не вслух) - вдыхаем, при этом продолжаем отталкиваться. Счёт: пять, шесть - вслух, семь, восемь - мысленно.

А теперь непрерывно, без пауз считаем все цифры вслух, убыстряя бег, ускоряя движение, глубже приседая, быстрее считая. Дыхание при этом - не задерживаем. Автоматически берём вздох. Нужно не думать о дыхании, а прислушиваться - как звучит голос. Речь должна быть свободна! Если чувствуете напряжение в звучании голоса, то вместо слов можно подставить слоги: мму! ммо! мма! ммэ! мми! ммы!.. Согласный звук "м" поможет снять напряжение с голосового аппарата, т.к. требует меньшей затраты энергии на произнесение, являясь при этом наиболее звучным. А дыхание выбрасывается рывками на словах счёта.

Упражнение для контроля дыхания

Станьте перед зеркалом, выпрямите спину, не горбьтесь. Наполните легкие воздухом за три секунды. Воздух вбирайте носом так, чтобы струя шла в середину ноздрей и не стлалась по их стенкам. Воздух ни в коем

случае не должен втягиваться, а плавно, равномерно вливаться. Следите, чтобы вдох был бесшумным. В течении следующих трех секунд задержите воздух. Поднятые, раздвинутые при вдохе ребра удерживайте в этом положении. Наконец, за три следующие секунды выдыхайте воздух. Проходящий через нос воздух не должен задевать его стенок. Выдох должен быть равномерным, плавным, без толчков и бесшумным. Нижние ребра расслабляются, а плечи и верхняя часть грудной клетки не должны опускаться. Всё это делаете в первый день. Во второй день задержите воздух на 4 секунды, в третий день - на 5. Оформим в виде таблицы:

Первый день 3 - 3 - 3

Второй день 3 - 4 - 3

Третий день 3 - 5 - 3

Четвертый день 3 - 5 - 4

Пятый день 3 - 5 - 5

Шестой день 4 - 5 - 5

Седьмой день 5 - 5 - 5

В начале упражнение делаете не более полутора минут. В первый день упражнение сделайте десять раз. Во второй день повторите раза два предыдущее упражнение и переходите к следующему. И так далее. Когда эти упражнения будут даваться легко, переходите к такой схеме:

5 - 5 - 6

5 - 5 - 7

5 - 5 - 8

5 - 5 - 9

5 - 5 - 10

6 - 5 - 10

7 - 5 - 10

8 - 5 - 10

9 - 5 - 10

10 - 5 - 10

Попробуйте придумать свои упражнения для дыхания. Например, можно имитировать действия дровосека. Удар топора сопровождайте звуком, похожим на "хэ"! Воздух с этим звуком выбрасывается из лёгких и они, за счёт движения диафрагмы мгновенно наполняются вновь. Выдох и вдох - короткие, энергичные, свободные. Только не нужно перенапрягаться! Рубите легко, играючи. Пусть вам не кажется это занятие каким-то чудачеством. Это нормальная специфика голосового тренинга. Хорошее настроение, игровые компоненты помогают раскрепостить организм, особенно мышцы фонационных путей. А следовательно, быстрее выявить природный тембр голоса и наиболее эффективно развивать его. Меньше иронии, больше веры, и вы обязательно сможете развить речь и научиться говорить - красиво и свободно!

Также, в разделе «Техника речи» читайте о том, как развить голос диктора. Вы узнаете - как поставить голос самостоятельно. Обязательно посмотрите упражнения для дикции и артикуляцию согласных. И, конечно же, то, без чего не мыслимы занятия по дикторскому мастерству - скороговорки для речи диктора. Ещё, для улучшения дикции, существуют сложные слова в русском языке, над которыми необходимо работать и популярные русские пословицы, поговорки для тренировки гласных и согласных звуков.

Использованная литература

- 1.Моисеев Ч.Г. Дыхание и голос драматического актера. ч.I. - М., 1974.
- 2.Ножин Е.А. Основы советского ораторского искусства. М., "Знание", 1973.
- 3.Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.
- 4.Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова.
- 4-е изд. 1998.
- 5.Савкова З.В. Как сделать голос сценическим. М., "Искусство", 1968.
- 6.Савкова З.В. Выразительные средства речевого взаимодействия в массовом
представлении. - Л., 1981.
- Савкова З.В. Техника звучащего слова. М., 1988.