**Театральная мастерская Занятие 24.03.2020**

**Отработка речевых навыков.**

**Упражнения на развитие координации и воображения**

**План занятия.**

1. Артикуляционная речевая разминка.
2. Речевые упражнения.
3. Работа над упражнениями по развитию координации и воображения.

**Ход занятия.**

1. **Выполнение артикуляционной речевой разминки.**

***Теоретический материал***

Речевая разминка направлена на решение следующих задач: совершенствование четкости произношения, развитие дикции, правильного дыхания; разминка способствует формированию выразительности речи, развитию основных приемов выразительного чтения.

Речевая разминка включает в себя несколько этапов:

**Первый этап -**  **дыхательные упражнения,** так как правильное речевое дыхание – основа речи. Этот этап разминки решает следующие задачи: научить различать элементы речевого дыхания (вдох, выдох, задержка дыхания, добор воздуха); выработать умение делать правильный вдох (носом); научить «увеличивать объем легких» за счет правильно распределенного воздуха; развивать умение правильно выдыхать.

**Второй этап**  – это **артикуляционные упражнения**, цель которых «разогреть» мышцы языка, щек, губ, что обеспечит им наибольшую подвижность при говорении.

***Выполнение практических упражнений.***

**1) Упражнения на дыхание**

**Правила выполнения упражнений:**

1. Думайте о вдохе носом, тренируйте его. Вдох резкий, короткий (как хлопок в ладоши).  
2. Выдох уходит после вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом), выдох абсолютно пассивный (через рот).  
3. Вдох делается одновременно с движениями.

4. Все вдохи делаются в темпоритме строевого шага (все видели, как маршируют солдаты).  
5. Счет в дыхательной гимнастике идет по 8. Считать мысленно, не вслух.

**Первое упражнение – «Ладошки».** И. п.: прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и «по ладони зрителю» – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно  сжимайте ладошки в кулачки (хватательные движения)  
Следите за тем, чтобы в момент вдоха плечи не поднимались. Сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза). Затем руки опустите, отдохните 3-4 секунды – пауза. Сделайте 4 коротких и вдоха, снова – пауза. Помните! Активный вдох носом пассивный выдох через рот. Норма: «пошмыгайте» носом 24 раза по 4.

**Второе упражнение** **– «Погончики».** И. п.: прямо. Кисти рук сожмите в кулачки и прижмите к поясу. В момент вдоха толкайте кулачки вниз к полу, бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые тянутся к полу). Затем кисти рук возвратите в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены – дох ушел. Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов-движений Норма: «про­вожайте» носом 12 раз по 8.

**Третье упражнение – «Насос»** (накачивание шины). И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже, чем ши­рина плеч. Сделайте легкий наклон вперед (руками тянитесь  к полу, но не касайтесь его) и одновременно резкий и короткий вдох носом во второй половине на­клона. Вдох должен кончиться вместе с наклоном. Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь и снова наклонитесь с коротким шумным вдохом. Возьмите в руки свёрнутую газету (палочку), имитируйте  накачивание шины автомобиля.  
Наклоны делайте ритмично и легко, низко не кланяйтесь, вполне достаточно наклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.  
Помните! «Накачивать шину» нужно в темпоритме строевого  шага. Делать подряд уже не 8 вдохов-движений, а 16. Затем отдых 3–4 секунды и снова 16 вдохов-движений. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот.

**Четвертое упражнение - «Обними плечи»** (вдох при сжатии грудной клетки).   И. п.: руки согните в локтях и поднимите на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг  другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи, и одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгайте» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае не меняйте! их (все равно, какая рука сверху – правая или левая)! широко в стороны не разводите, и не напрягайте.  
Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма: сделайте 3 раза по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «тридцатки» (32 вдоха-движения) – 3 – 4 секунды.

**Пятое упражнение – «Большой маятник»** («Насос» + «Обними плечи»).  И. п.: встаньте прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Наклон вперед – руки тянутся к полу (вдох). И сразу, без остановки (слегка! прогнувшись в пояснице), наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед – откидывайтесь назад, вдох с пола – вдох с потолка. Выдох уходит в промежутке между вдохами сам (не задерживайте и не выталкивайте выдох).

**2) Артикуляционная гимнастика**

***Теоретический материал***

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика включает упражнения, похожие на упражнения обычной гимнастики, только предназначены они для органов артикуляции.

Подвижность и точность работы органов артикуляции: языка, губ, маленького язычка (небной занавески) является одним из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. Наиболее подвижным органом артикуляции, от которого зависит качество произношения звуков, является язык. Большая часть упражнений артикуляционной гимнастики относится именно к языку как наиболее рабочему органу.

Кончик языка может опускаться за нижние зубы (как при звуках [с, з, ц]), может подниматься за верхние зубы (звуки [т, д, н]), может прижиматься к альвеолам (звук [л]), может вибрировать под напором выдыхаемой струи воздуха (звук [р]).

Передняя часть спинки языка без участия кончика языка может подниматься к альвеолам, образуя с ними щель (звуки [с, з, ц]), может подниматься к небу вместе с кончиком языка и образовывать с ним щель (звуки [ш, ж, щ]).

Средняя часть языка не так подвижна. Без продвижения передней или задней части языка она может только подниматься к твердому небу, это движение необходимо при произнесении звука [й] и всех мягких звуков.

Задняя часть языка может подниматься и смыкаться с небом (звуки [к, г]), или образовывать с ним щель, при образовании звука [х].

Боковые края языка могут приподниматься, прижимаясь к внутренней поверхности коренных зубов, и не пропускать в бок выходящую струю воздуха (звуки [с, з, ц, ш, ж, щ, ч, р]), могут опускаться и пропускать воздушную струю (звук [л]).

Подвижность губ также играет значительную роль в образовании звуков. Губы могут вытягиваться в трубочку (звук [у]), могут округляться (звук [о]), растягиваться в улыбку (звуки [и, ы]). При произнесении звуков [с, з, ц, л] и др. губы должны слегка обнажать верхние и нижние зубы, выдвигаться чуть вперед при произнесении звуков [ш, ж]. Но наибольшей подвижностью обладает нижняя губа, она активна, когда мы произносим звуки [п, б, м, в, ф].

Нижняя челюсть может опускаться и подниматься, это важно для отчетливого звучания гласных звуков.

**Рекомендации к проведению упражнений:**

Сначала упражнения надо выполнять медленно. Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следить за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

***Выполнение практических упражнений.***

1. **«Окошко»**

Широко открыть рот – "жарко".  
Закрыть рот – "холодно".

1. **«Месим тесто»**

Улыбнуться, пошлепать языком между губами – "пя-пя-пя-пя-пя...".  
Покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения).

1. **«Чашечка»**

Улыбнуться.  
Широко открыть рот.  
Высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка).

1. **«Дудочка»**

С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)

1. **«Заборчик»**

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы.

1. **«Маляр»**

Губы в улыбке.  
Приоткрыть рот.  
Кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо.

1. **«Поймаем мышку»**

Губы в улыбке.  
Приоткрыть рот.  
Произнести "а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик).

1. **«Лошадка»**

Вытянуть губы.  
Приоткрыть рот.  
Процокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки).

1. **«Пароход гудит»**

Губы в улыбке, открыть рот.  
С напряжением произнести долгое "ы-ы-ы...".

1. **«Слоник пьёт»**

Вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника".  
"Набирать водичку", слегка при этом причмокивая.

1. **«Индюки болтают»**

Языком быстро двигать по верхней губе – "ба-ба-ба-ба...".

1. **«Орешки»**

Рот закрыт.  
Кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки.  
На щеках образуются твердые шарики – "орешки".

1. **«Качели»**

Улыбнуться.  
Открыть рот.  
Кончик языка за верхние зубы.  
Кончик языка за нижние зубы.

1. **«Часики»**

Улыбнуться, открыть рот.  
Кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой.

1. **«Блинчик»**

Улыбнуться.  
Приоткрыть рот.  
Положить широкий язык на нижнюю губу.

1. **«Гармошка»**

Улыбнуться.  
Сделать "грибочек" (т.е. присосать широкий язык к нёбу).  
Не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать).

1. **«Барабанщик»**

Улыбнуться.  
Открыть рот.  
Кончик языка за верхними зубами – "дэ-дэ-дэ...".

1. **«Парашютик»**

На кончик носа положить ватку.  
Широким языком, в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх.

1. **«Загнать мяч в ворота»**

"Вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота).  
Дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать).

1. **Выполнение речевых упражнений.**

***Теоретический материал***

Упражнения направлены на выявление дефектов речи, а также на отработку навыка чтения целыми словами. Материал для упражнений – это наиболее часто встречающиеся в русском языке парные буквосочетания и слова с такими буквосочетаниями.

***Выполнение практических упражнений***

**Упражнение 1.** Слитное прочтение двух стоящих рядом букв. Сначала с ударением на первый слог, затем на второй и на третий.

Аа уа ау иа ея ия ао яя яю ее ею  
Еу ад аж ай ам ап ах! Ей ел ем  
Ед еж ек иж из ик ил им иф их ой!  
Ом он ос от ох ош уж ум ус ух! Эй!  
Эх! Юг юз юм юн яд як ял ян яр.

Ба бы бэ-э-э во! Вы га да же за   
Ка ли лю ля ми му-у-у мы мэ-э-э на  
Не ни но ну по ра ре си су та те  
То ту ты тю! Фа фу! За! Хе! Че, чу ша!  
Щи бр-р-р кшш… тшшш… тсс…

**Упражнение 2.**

Чтение трёхбуквенных сочетаний и слов. Слова этой группы подлежат обязательному прочтению. В процессе чтения блоков не только вырабатываются и закрепляются навыки чтения, но и обеспечивается тренировка  соответствующих участков речевого аппарата.

Ага, бай сам шар пах  
Аут баз бык бер вон  
Выя дар дом бей ели  
Ему зея сею уже зал   
Ива тик хил зим лиф  
Тих бия кар лих люк  
Ляп миф мул мыс мер  
Нас нет нищ нот гну  
Бой лом сон ост лот  
Оси суп эта тел тот

Эту тыл тюз ума муж  
Кум рус дух уфа уфу  
Уха ухе чек чуб шаг  
Щит эхо юга тюз юму

**Упражнение 3.** Чтение буквосочетаний со стечением нескольких согласных в конце слова.

Бокс борт борщ верх волк  
Гонг диск Ейск зюйд иезд  
Лувр люфт лязг матч мозг  
Непр порт корт пунш рижт  
Факт финт фунт шурф щедр

Фразы для чтения

Морж мёрз, но полз.  
Майкл ел борщ и торт.  
На борт жал болт.

**Упражнение 4.** Чтение однослоговых слов со стечением согласных в начале слова.

Где глуп граф грач гриф  
Джаз дни дней дроф друг ждал  
Жрец звон злой знак зной клёв

Фразы для чтения

Её плащ был плох.  
Класс встал у парт.  
Мой друг щедр.

**Упражнение 5.** Чтение наиболее трудных однослоговых слов.

Вверх взмах взнос взмыл вклад  
Гвалт тракт Днепр Днестр дрозд  
Монстр перст пёстр пункт склад

Смысл спорт столб стаж треск  
Хвост Холмс штамп штурм

1. **Выполнение упражнений на развитие координации и воображения.**

***Теоретический материал***

**Координация** (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

**Воображени**е — способность человека к спонтанному созданию или преднамеренному построению образов, представлений, которые в пережитом опыте воображающего в целостном виде ранее не воспринимались или же вообще не могут быть восприняты посредством органов чувств.

Актер должен обладать хорошей координацией и воображением. Эти качества позволяют выполнять сложные упражнения на сцене, выполнять несколько движений одновременно.

***Выполнение практических упражнений***

**Упражнения на развитие координации:**

* **«Плаванье».** Вытянуть прямые руки параллельно полу. Одной рукой совершать круговые движения назад, другой – вперед. Двигать руками одновременно, периодически менять направление движений каждой руки.
* **«Постучать — погладить».** Одну руку положить на голову и начать гладить. Другую руку поместить на живот, легко постукивать. Движения делать одновременно, не забывая менять руки.
* **«Дирижер».** Руки вытянуть. Одна рука совершает движения вверх-вниз на 2 такта. Другая – совершает произвольные движения на 3 такта. Или рисует геометрическую фигуру. Действовать обеими руками одновременно, периодически менять руки.
* **«Путаница».** Вытянуть одну руку, прямой рукой совершать круговые движения по часовой стрелке, при этом одновременно вращать кистью в другом направлении.

**Выполните упражнения, которые делают руки «послушными»:**

* плавные волны от одного плеча к другому;
* невидимая стена – необходимо руками прикасаться к невидимой поверхности, ощупывать ее;
* гребля невидимыми веслами;
* выкручивание белья;
* перетягивание невидимого каната.

**Упражнения на развитие воображения:**

**«Красим забор»**

Хорошо развивает и воображение, и пластику кистей и рук.

* Необходимо «красить забор», используя кисти рук вместо кисточки.

**«Собери по частям»**

Более сложное задание – «собери по частям».

* Надо собрать по частям какой-нибудь сложный механизм – велосипед, вертолет, самолет, создать из досок лодку. Взять невидимую деталь, ощупать руками, показать размер, вес и форму. Зритель должен представлять, какая запчасть находится в руках у актера. Установить деталь – чем лучше пластика, тем быстрее зритель поймет, что собирает актер.

**«Гладим животное»**

Упражнение «гладим животное».

* Задача актера – погладить животное, взять его на руки, покормить, открыть и закрыть клетку. Зритель должен понимать – это пушистый заяц или скользкая, извивающаяся змея, маленькая мышка или большой слон.