

Сборник упражнений по учебному предмету «Художественное слово» для самостоятельной работы учащихся отдела «Искусство театра»

*Составитель
преподаватель МОУ ДО
«Петрозаводская детская школа искусств
им. М.А. Балакирева»*

Черная Наталья Ивановна

Сборник включает в себя базу упражнений по учебному предмету «Художественное слово» для самостоятельной работы учащихся. Обучение по программе учебного предмета ПО.01.УП.03. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области театрального искусства «Искусство театра» проходит в групповой форме (8-12 человек) 1 раз в неделю (1 учебный час). Это, безусловно, мало для достижения хороших результатов по данному предмету.

Для более эффективного усвоения материала, улучшения качества практических навыков ученику необходимо самостоятельно заниматься дома, укреплять и отрабатывать (оттачивать) свои умения и навыки по технике и логике речи, приобретённые на уроке в классе.

Упражнения в сборнике носят игровой, развивающий характер, помогут внести оживление в сложный процесс самостоятельной работы по предмету.

Предполагается, что самостоятельно заниматься речевым тренингом дома ребёнок будет 2-3 раза в неделю по 10-15 минут.

Для выполнения упражнений ребёнку необходимо:

- удобная одежда и обувь;
- зеркало;
- свободное пространство в комнате.

Сборник упражнений включает разделы:

1. разминка;
2. артикуляция;
3. гласные фонемы. Скороговорки;
4. согласные фонемы. Скороговорки;
5. речевые этюды.

Все разделы сборника осваиваются в тесной взаимосвязи.

Для более успешной самостоятельной работы ребёнка дома, педагог составляет карточки для детей, где в определённом порядке указаны упражнения из каждого раздела сборника. Предварительно на уроке педагог объясняет, как правильно выполнять то или иное упражнение, задание.

В основу составления сборника положены методические разработки, теоретические и практические работы преподавателей сценической речи, театроведов.

I. Разминка.

Цель: Подготовить организм к работе, освободить от мышечных зажимов для ощущения полной свободы мышц, участвующих в процессе дыхания, звукообразования, артикуляции.

Упр.1. «Вспомнить – вообразить»

- а) Вспомнить и вдохнуть запах моря (работает нижняя часть лёгких);
- б) Вспомнить, представить, вообразить запах луга, клевера и т.д. (средняя часть лёгких);

в) Вспомнить (вообразить!) и вдохнуть запах гор (верхняя часть).

Упр. 2. «Сломались – растаяли»

а) Зажали ступни ног, голень, бёдра, подтянули ягодицы, напрягли мышцы рук, позвоночник и шею, лицо, после этого на вдохе руки через сопротивление пошли вверх, затем сразу «сломалось» одновременно с выдохом всё тело. При выдохе можно использовать звук «ха!»;

б) То же самое сначала, только на выдохе не «сломались», а «растаяли».

(Упр. Выполняется 5-6 раз).

Упр.3. «Разминка рук»

Всевозможные плавные манипуляции как кистей рук, так и работа рук «от локтя» и от «плеча». Работа и пластика пальцев рук связана с подвижностью голосовых связок!

Упр. 4. «Шарик»

Исходный звук «Х»

У вас внутри шарик, куда он движется, та часть тела выпирает со звуком «Х» (при движении шарика тренируется длинный выдох со звуком, при остановке – короткий).

Упр. 5. «Свечки»

Исходный звук «Л» (раскрепощение плечевого пояса).

На ладошках воображаемые свечки. Не погасив их, выворачиваем руки вперёд, назад, в стороны со звуком «Л». Поднося к лицу, делаем короткий вдох и пробуем задуть их со звуком «Ф».

Упр.6. «ЭТАЖИ»

Плечи «подняли» на 1 этаж, 2, 3, 4, 5 в различных вариантах и различной последовательности, в дальнейшем можно подключить звук (сонорный) или любое звукосочетание с обильными гласными (алга, амма, анна)

II. АРТИКУЛЯЦИЯ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

1. Опускание нижней челюсти «АМ»;
2. «Обезьянки» - челюсть вперёд – назад;
3. «Пила» - челюсть вправо- влево (плавно и медленно);
4. «Жернова» - круговые движения челюсти;
5. «Велосипед» - челюсть вперёд, вниз, вверх (по кругу), имитирующее движение педалей велосипеда.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

1. «Арлекин» - губы в трубочку, затем в стороны «на улыбку».
2. «Маятник» - губы в трубочку вперёд, затем отвести в сторону до предела, зафиксировать, затем в другую сторону.
3. «Мельница» - губы трубочку, круговые движения в одну, затем в другую сторону.
4. «Птенец» - одними губами, вытянутыми вперёд, произнести «Пить».
5. «Бабушка» - натянуть губы на зубы, расслабить, снова повторить.
6. «К носу – к подбородку» - поочерёдно: верхняя губа к носу, открыть зубы, нижняя к подбородку – открыть зубы.
7. «Хоботок» - вытянуть губы хоботком, напрячь, затем расслабить. Губы не напряжены и расслаблены.

Подражаю я слону – губы хоботком тяну,

А теперь их опускаю и на место возвращаю.

8. «Лягушки» - движение губ соответствует артикуляции звука «и». Губы не напряжены и расслаблены.

Тянем губы прямо к ушкам,

Потяну – перестану и нисколько не устану!

9. «Орешек» - представим, что разгрызаем орешек, крепко сжаты зубы, челюсти напряжены. Разжать челюсти, рот приоткрыть, всё расслабить.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

1. «Жало» - резко высунуть и спрятать кончик языка.
2. Круговые движения по альвеолам в одну стороны.
3. «Уколы» щёк языком.
4. «Стук» - со звуком «Т» постучать о стенки зубов, убыстряя удары.
5. «Леденец» - кончиком языка проводим от верхних зубов по нёбу до горла.
6. «Цокот» - пощёлкать языком.
7. «Трубочка – чашечка – ребро» - поставить соответственно язык.
8. «Зевающий лев» - высунуть язык полностью, чтобы потянулся корень языка и спрятать.
9. Пожевать язык.
10. Кончиком языка своё имя.
11. «Детский сад»- произвольное «болтание» языком со звуком.

III. ГЛАСНЫЕ ФОНЕМЫ

ТАБЛИЦА ГЛАСНЫХ

И – Э – А – О – У – Ы

И – Е – Я – Ё – Ю – И

<i>И.</i> - Руки в стороны, ладони вверх.	<i>И.</i> - Губы растянуты в улыбке, зубы обнажены, между зубами меньше мизинца, кончик языка у нижних зубов.
<i>Э.</i> - Ладони в стороны, как бы раздвигают.	<i>Е.</i> - Губы растянуты меньше, форма овала, зубы слегка обнажены, между ними большой палец, кончик языка у нижних зубов.
<i>А.</i> - Ладони показывают круг, но не сомкнуты.	<i>Я.</i> - Челюсть слегка опущена, между зубами два пальца, язык лежит плоско, кончик у нижних зубов.
<i>О.</i> - Ладони показывают круг, сомкнуты.	<i>Ё.</i> - Губы чуть выдвинуты вперёд и закруглены, кончик языка слегка отходит от нижних зубов.
<i>У.</i> - Ладони вверх и руки выбрасывают их вверх.	<i>Ю.</i> - Губы сильно выдвинуты вперёд, закруглены виде воронки, язык ещё больше отходит назад.
<i>Ы.</i> - Руки в стороны, ладони вверх.	<i>И.</i> - Речевой аппарат, как при «И», но язык отходит от нижних зубов.

СКороговорки на гласные

И	– С родной земли, умри – не сходи. – Хвались, да не поперхнись.
Э	– Энэ-бэнэ-рэц, квэнтэр-мэнтэр-жец, Энэ-бэнэ-раба, квэнтэр-мэнтэр-жаба. – Электрик, этаж, эклер, экипаж.
А	– Не красна изба углами, а красна пирогами. – Рыбак рыбака видит издалека. – На чужой каравай рта не разевай. – Ума палата, да разума маловато. – Наш Архип совсем охрип.
О	– У осы не усы, не усищи, а усики.

	<ul style="list-style-type: none"> - Видит кот молоко, да рыло коротко. - Врёт, что блины печёт. - Не вызнав броду, не суйся в воду.
У	<ul style="list-style-type: none"> - Для друга – всё не туго. - Сух сук нёс барсук. - Не сиди, сложа руки, так не будет скуки. - Кукушка кукушонку купила капюшон, Надел кукушонок капюшон, Как в капюшоне он смешон.
Ы	<ul style="list-style-type: none"> - На безрыбье и рак рыба. - Каков Мартын, таков у него и алтын.

IV. СОГЛАСНЫЕ ФОНЕМЫ

Б	Подушечки пальцев ударяются друг о друга (по типу молоточков ладони круглые пальцы напряжены).
П	Хлопок в ладоши.
Д – Т	Быстрые крепкие удары кулака в ладонь.
В	Коротко оттолкнуть ладонями от себя.
Ф	Отталкивание более интенсивное (на прямых руках).
Г – К	Крепкое смыкание большого и указательного пальцев за головой (с растягиванием рук в стороны).
З	Крепкое смыкание большого пальца и мизинца (руки перед собой).
С	Удары указательного и большого пальцев друг о друга.
Р	Ввинчивающее движение руками перед собой.
Л	Ввинчивающее движение руками над головой (ввернуть лампочку).
М	Поглаживание рукой от плеча до кисти.
Н	Ладонь «красит», отводящие движения слева направо тыльной стороной ладони и справа налево ладонью.
Ж	Собрать ладони перед собой в кулак ВНИЗ.
Ш	Собрать ладони перед собой в кулак ВВЕРХ.
Ч	Крепко собрать руки в кулак перед собой (захватывающие движения).
Щ	Вытягивающие движения руками снизу вверх.
Ц	Руки в стороны, ладони в кулак, как бы «растягивают резинку».
Х	Руки крест накрест со взмахом.

СКОРОГОВОРКИ

Б – П	<ul style="list-style-type: none"> -Маланья болтунья молоко болтала-болтала, выбалтывала - выбалтывала, да не выболтала. -Все бобры добры для своих бобрят. -Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа была тупа. -Говорит попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю!». -Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком. -Добыл бобов бобыль. -Мимо баров и бань бей барабан! Барабан, барабань! -Расскажи-ка про покупки! Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки мои. -Пётр Петру пёк пироги. -Поля пошла полоть петрушку в поле. -Баран Буян залез в бурьян.
-------	--

	<p>-Наш Полкан попал в капкан. -Батон, буханку, баранку пекарь испёк спозаранку.</p>
Д - Т	<p>-От топота копыт пыль по полю летит. -Течёт речка, печёт печка -Ткёт ткач ткани на платье Тане. -Дятел на дубу сидит и в дубу дупло долбит. -Тимошка Трошке крошит в окрошку крошки. -Дед Данила делил дыню: Дольку Диме, дольку Дине. -На дворе трава: раз дрова, два дрова, три дрова. -У двора на траве коли дрова. -Тётя Тина купила тмина.</p>
В – Ф	<p>-Водолаз вёз воду из водопровода. -У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча. -Съел Валерик вареник, а Валюшка – ватрушку. -Купили Валере и Валеньке варежки и валенки. -Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит. -Была у Флора, Фролу на Лавра наврала. К Лавру пойду, Лавру на Фрола навру. -Соломы воз возница вёз. -Проворонила ворона воронёнка.</p>
К – Г	<p>-На горе гогочут гуси, под горой горит огонь. -Как на горке на пригорке стоят 33 Егорки: раз Егорка, два Егорка... -Дали Глаше простокваши, а у Глаши – каша. -На рынке Кирилл крынку и кружку. -Кукушка кукушонку купила капюшон, надел кукушонок капюшон, как в капюшоне он смешон. -Коля колет колья. -Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет. -Гога гнал гусей на гору, гнал Егор гусей под гору. -Купи кипу пик! Кипу пик купи! Пик кипу купи! -Шёл косой козёл с косой. Пришёл косой козёл с косой. -Сшит колпак, да не по-колпаковски, надо колпак переколпоковать, перевыколпоковать. -Заяц косой сидит за осокой-травой. Смотрит косой, как девушка с косой косит траву косой.</p>
З – С	<p>-У осы не усы, а усища. -Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках, санки скок, Сенька с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб – все в сугроб. -Носит Сеня в сени сено, спать на сене будет Сеня. -Сорок сорок для своих сорочат, сорок сорочек не ссорясь, строчат. Сорок сорочек прострочены в срок. Сразу поссорились сорок сорок. -У Сени и Сани в сетях сом с усами. -Сшила Саша Сашке шапку, Сашка шапкой шишку сшиб. -У Саши в каше сыворотка из-под простокваши.</p>
Р – Л	<p>-Проворонила ворона воронёнка. -Корабли лавировали – лавировали, лавировали-лавировали, да не выловировали. -Ехал грека через реку, видит грека в реке рак, сунул грека руку в реку – рак за руку грека цап. -Во дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора. -Карл у Клары украл кораллы...</p>
М – Н	<p>-Маланья Болтунья Молоко болтала...</p>

	<p>-На мели мы лениво налима ловили и меняли налима мы на линия. -О любви, не меня ли мило молили и в туманы Лимана манили меня. -Мам, мёду нам!</p>
Ж – Ш	<p>-Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться. Уж уж от ужаса стал уже, ужица съест ужа на ужин. -Мыши на крыше. – У ежа ежата, у ужа – ужата. -Шесть мышат в камышах шуршат. -В шалаше шесть шалунов. -Шла Саша по шоссе и сосала сушку. -Жужжит жужелица, жужжит – кружится. -Сшила Саша шапку Саше, Саша шапкой шишку сшиб. -Поезд мчится скрежеща – Ж - Ш, Ч – Щ, Ж - Ш, Ч – Щ, Ж - Ш, Ч – Щ.</p>
Ч – Щ	<p>-Поезд мчится скрежеща – Ж - Ш, Ч – Щ, Ж - Ш, Ч – Щ, Ж - Ш, Ч – Щ. -Щели, щёлочки и щёчки. -Чешуя у щучки, щетинка у чушки. -Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертёж. -Два щенка щека к щеке щиплют щётку в уголке. -У четырёх черепах по четыре черепашонка.</p>
Ц – Х	<p>-Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла. -Жили-были три японца: Як, Як-Цедрак, Як-Цедрак- Цедроне. -Жили-были три японки: Циппи, Циппи- Дриппе, Циппи- Дриппе- Лямпомпоне. Поженились: Як на Ципе, Як-Цедрак на Циппи- Дриппе, Як-Цедрак-Цедроне на Циппи-Дриппе-Лямпомпоне. -Родилось у них по сыну; у Яка с Циппой - Шах, Як-Цедрак и Циппи- Дриппи – Шах - Шахмон, у Як-Цедрак-Цедроне и Циппи- Дриппе-Лямпомпоне – Шах- Шахмон- Шахмоне.</p>

V. РЕЧЕВЫЕ ЭТЮДЫ.

«РАЗ, ДВА - КРУЖЕВА»

РАЗ, ДВА - КРУЖЕВА;
 ТРИ, ЧЕТЫРЕ – НОС В ЧЕРНИЛЕ;
 ПЯТЬ, ШЕСТЬ – КАШУ ЕСТЬ;
 СЕМЬ, ВОСЕМЬ – СЕНО КОСИМ;
 ДЕВЯТЬ. ДЕСЯТЬ - АКУЛИНА ТЕСТО МЕСИТ.

«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ»

ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ СИДЕЛ НА СТЕНЕ (ВДОХ)
 ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ СВАЛИЛСЯ ВО СНЕ (ВДОХ)
 ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ КОННИЦА,
 ВСЯ КОРОЛЕВСКАЯ РАТЬ (ВДОХ)
 НЕ МОГУТ ШАЛТАЯ, НЕ МОГУТ БОЛТАЯ,
 ШАЛТАЯ - БОЛТАЯ, БОЛТАЯ – ШАЛТАЯ,
 ШАЛТАЯ - БОЛТАЯ СОБРАТЬ.
 (НА ОДНОМ ДЫХАНИИ)

«С К А К А Л К А»

СО СКАКАЛКОЙ Я СКАЧУ,
 НАУЧИТЬСЯ Я ХОЧУ
 ТАК ВЛАДЕТЬ ДЫХАНЬЕМ, ЧТОБЫ
 ЗВУК ДЕРЖАТЬ ОНО МОГЛО БЫ,

ГЛУБОКО, РИТМИЧНО БЫЛО
И МЕНЯ НЕ ПОДВОДИЛО.

Я СКАЧУ БЕЗ ПЕРЕДЫШКИ
И НЕ ЧУВСТВУЮ ОДЫШКИ.
ГОЛОС ЗВУЧЕН, ЛЬЁТСЯ РОВНО
И НЕ ПРЫГАЮ Я СЛОВНО.
РАЗ – ДВА, РАЗ – ДВА, РАЗ – ДВА – РАЗ!
МОЖНО ПРЫГАТЬ ЦЕЛЫЙ ЧАС.
(ПАУЗА)
КОНЧУ ПРЫГАТЬ. СЯДУ Я –
РЕЧЬ ЛЕГКО ЗВУЧИТ МОЯ.

1. добор дыхания через две сточки, без скакалки, затем со скакалкой;
2. добор дыхания после каждого стихия, без скакалки, затем со скакалкой;
3. всё на одном дыхании;
4. варианты повторяются несколько раз:
со скакалкой, в присяде; на коленях; лёжа на животе; лёжа на спине; делая ногами свечу.