

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №1

Тема: Комплексная тренировка всех разделов техники речи.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. Упражнение «Свеча»: ровный интенсивный выдох.
2. Упражнение «Проколотый мяч»: плавный энергичный выдох, не ослабевающий к концу.
3. Упражнение «звукоподражание»: различный выдох (плавный, спокойный, энергичный).
4. Произвольное управление выдохом.
5. Тренировка добора воздуха.
6. Упражнения для контроля дыхания.
7. Упражнение «Гекзаметр».

Литература: [1, 4, 9].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №2

Тема: Овладение мастерством словесного действия на материале скороговорок и других упражнений по дикции, дыханию, голосу.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. Скороговорки.
2. Упражнение «Свеча»: ровный интенсивный выдох.
3. Упражнение «Проколотый мяч»: плавный энергичный выдох, не ослабевающий к концу.
4. Упражнение «звукоподражание»: различный выдох (плавный, спокойный, энергичный).
5. Произвольное управление выдохом.
6. Тренировка добора воздуха.

Литература: [1, 4, 9].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №3

Тема: Работа над упражнениями на развитие темпо-ритма.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

Темпо-ритм речи, соотношение фраз и частей по темпу как одно из средств выражения соотношения главного и второстепенного, соотношения темпо-ритма в речи разных действующих лиц.

1. Метроном

За материал для работы можно взять поэзию (Например, «У Лукоморья дуб зеленый...») или любую подводку. Задание: отхлопывая себе ритм руками, говорить под него. Хлопать надо так, как на прослушивании в музыкальную школу. Например, ТА-ТА-ТААА ... ТА-ТА - синкопа (через небольшую паузу) -ТА-ТА. Вариаций ритмов может быть множество.

2. Коробка передач

Задание: выбрать любой ритм из предыдущего упражнения и говорить в заданном ритмическом рисунке на разной скорости, то очень быстро, то медленно, то нормально. Задание посложнее – говорить вначале медленно, а потом ускоряться.

3. Радийное чтение.

«Талантливый человек, талантлив во всем! Вот ребята из Led Zeppelin, например, и шьют, и вяжут, и крестиком вышивать умеют! А нет, ... это не отсюда.....и на барабанах, и на гитаре сыграют и вообще...они, между прочим, занимают первое место в списке ста Величайших артистов хард-рока. На этом умолкаю».

Задание: прочитав подводку, будто в эфире и одновременно засечь время. Получившиеся секунды умножить на 1000 и разделить на 241. Значения должны быть в пределах 60-70 – это радийный вариант.

Литература: [2, 5, 8].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №4

Тема: Работа над анализом и воплощением художественных произведений: басни, сказки.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

Структура работы над басней:

1. Восприятие содержания басни. Для начала необходимо подробно разобрать басню, детально рассмотреть все действия героев.

2. Раскрытие композиции басни. Рассматривается каждый ее герой, его поступки, их причины и особенности, свойства характера каждого героя и его индивидуальные признаки.

3. Определение смысловой части конкретного действия. Выбирается отдельная сцена или действие героя и определяется ведущая мысль этого действия.

4. Раскрытие аллегии басни. Необходимо выявить иносказание и преобразовать его, чтобы понять реальность ситуации, происходящей в басне.

5. Анализ произведения. Здесь предполагается проанализировать моральный смысл басни и закрепить его в своем сознании.

Этапы работы над сказкой:

1. Сведения об авторе сказки.
2. Жанровые особенности сказки.
3. Словарная работа: язык сказки (изобразительно-выразительные средства), объяснение непонятных слов.

4. Первичное восприятие текста сказки с установкой (рассказывание, использование фонохрестоматии).

5. Проверка первичного восприятия текста.

6. Чтение по частям и анализ прочитанного текста.

7. Составление плана прочитанного.

8. Пересказ.

9. Подготовка к чтению по ролям.

10. Чтение по ролям.

Литература: [2, 5, 8].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №5

Тема: Работа над упражнениями с активным пластическим движением для тренировки изменений ритма.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. Медленноговорки.

Задание: каждая следующая медленноговорка короче предыдущей, поэтому смысл их чтения в том, чтобы темп от первой десятой замедлять. Прочеть первую медленноговорку в обычном темпе и засечь время. Затем прочеть за это же время каждую следующую медленноговорку.

1. Когда у противника шестнадцать шашек, а у меня четырнадцать, то я только на одну восьмую слабее его; а когда я поменяюсь тринадцатью шашками, то он будет втрое сильнее меня.

2. Выстроились перед Мухоловом-Тонконосом Дубонос, Крестонос, Долгонос, Шилонос, Широконос, Сетконос, Мешконос и Долбонос.

3. Темная и безветренная сентябрьская ночь окружала меня и так же, как море, защищала от всяких помех.

4. Зачем же взваливать на деньги вину за те мерзости и преступления, которые они порождают?

5. Иванушка лежал неподвижно со счастливым, спокойным лицом, дышал глубоко, ровно и редко.

6. Вы, наглы вихри, не дерзайте реветь, но кротко разглашайте прекрасны наши времена.

7. Холод прошел по спине Ставрогина, и он в испуге вырвал свою руку.

8. Мужичище был быком, а рожа у него ровно нарошно придумана.

9. Иван Петрович так же глуп, Семен Петрович так же скуп.

10. Суета сует, суета сует, и всё суета!

2. Упражнения для ускорения и замедления темпа

По крутой тропинке горной	неторопливо
шел домой барашек черный	размерно
и на мостике горбатым	повествование
повстречался с белым братом.	повествование
И сказал барашек белый:	повествование
«Братец, вот какое дело:	сердится
здесь двоим нельзя пройти —	начинается ускорение слов
ты стоишь мне на пути».	ещё убыстряет речь
Черный брат ответил: «Мэ-э,	раздражается
ты в своем, баран, уме?	говорит еще быстрее
Пусть мои отсохнут ноги,	быстро
не сойду с твоей дороги!»	быстро и с восклицанием
Помотал один рогами,	с высокой энергетикой
уперся другой ногами...	очень быстро
Как рогами ни крути,	начать замедление
а вдвоем нельзя пройти.	пауза и полностью замедлить темп

Литература: [1, 3, 6].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №6

Тема: Работа над упражнениями с активным пластическим движением для тренировки изменений регистров.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. Упражнение на ощущение нижнего регистра.

Стать прямо, ноги слегка расставлены, левая рука лежит на верхней части грудной клетки, правая, согнутая в локте, энергично разгибаясь, движется вниз, как бы ударяя мяч об пол, при одновременном произнесении звукосочетания «БА, БА, БА, БА, БА». Постараться ощутить вибрацию звука в грудной полости и опору его на диафрагму при этом. Звук посылать как можно ниже. После каждого звукосочетания делать добор воздуха.

2. Упражнение на ощущение верхнего регистра.

Стать прямо. Ноги слегка расставлены, положение тела «на колок», ладонь левой руки положить на темя, ладонь правой руки, согнутой в локте, будто подбрасывает мяч вверх. Одновременно произносить звукосочетания «МИ, МИ, МИ, МИ, МИ». Посылать звук как можно выше. Постараться ощутить ладонью левой руки вибрацию звука в головных резонаторах, почувствовать опору на диафрагму.

3. Упражнение на ощущение среднего регистра.

Стать прямо, ноги слегка расставлены, положение тела «на колок», ладонь левой руки положить на темя, ладонь правой руки на верхнюю часть грудной клетки. Произносить звукосочетания «МА, МА, МА, МА, МА», посылая звук вперёд, как бы бросая мяч в стенку. Постараться ощутить вибрацию звука во всех резонаторах – как в нижних, так и в верхних. Одновременное участие нижнего и верхнего регистров даёт среднее звучание, так называемый «средний регистр».

4. Выполнить упражнение 1 в нижнем регистре, произнося сочетания: БА – БА – БА; БА – БА – БА; БА – БА – БА.

Сразу же после этого упражнения перейти к третьему, произнося в среднем регистре сочетания: МА – МА – МА; МА – МА – МА; МА – МА – МА, а затем уже ко второму, произнося сочетания: МИ – МИ – МИ; МИ – МИ – МИ; МИ – МИ – МИ.

При этом как бы ударяем мячом об пол, о стену, об потолок; то же самое выполнить в обратном порядке, посылая звук вверх, вперёд, вниз: МИ – МИ – МИ... МА – МА – МА... БА – БА – БА.

5. Выполнить то же упражнение со звукосочетанием: ДА, ДА, ДА, ДА, ДА; ДА – ДА – ДА, ДА – ДА – ДА, ДА – ДА – ДА в нижнем, среднем, верхнем регистрах и обратно.

6. Выполнить то же упражнение со звукосочетаниями: ОН, ОН, ОН; ОМ, ОМ, ОМ; с использованием слов: ЛИМОН, ЛИМОН, ЛИМОН; СОМ, СОМ; МИМОЗА, МИМОЗА, МИМОЗА в нижнем, среднем, верхнем регистрах и обратно. Следить, чтобы вибрация

звука ощущалась в резонаторах и соответствовала тренируемому регистру.

7. Выполнить упражнение 1 с повышением голоса по хроматической гамме, а затем с понижением на звуко сочетании «БА» в нижнем регистре – на 4–5 полутонов, постепенно раз от раза увеличивая количество повышений и понижений, расширяя тем самым диапазон голоса.

8. Выполнить упражнение 2 с повышением и понижением голоса по хроматической гамме на звуко сочетании «МА» в среднем регистре.

9. Выполнить упражнение 3 с повышением и понижением голоса по хроматической гамме на звуко сочетании «МИ» в верхнем регистре.

10. Выполнить упражнения 7, 8,9 с использованием звуко сочетаний: *ДА; ДА – ДА – ДА; ОН; ОМ;* слов: *ЛИМОН, МИМОЗА.*

11. Выполнить все указанные выше упражнения, повышая голос речитативом, как бы шагая по «ступенькам» вначале вверх, а затем вниз. При этом используется интонация запятой при перечислении, когда голос повышается и понижается равномерно.

Литература: [1, 3, 6].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №7

Тема: Работа над упражнениями для развития диапазона голоса.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. Голосовая гимнастика по системе А.Н. Стрельниковой.

1. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно висят вдоль тела. Выполнять полунаклоны корпуса вперёд с одновременным отведением рук назад; в то же время произносить следующие звуко сочетания в среднем регистре и в указанной последовательности: *МИ – МА, НИ – НА, ЛИ – ЛА, РИ – РА, ЗИ – ЗА, СИ – СА, ЦИ – ЦА, ДИ – ДА, ТИ – ТА, ЖИ – ЖА, ШИ – ША, ЧИ – ЧА, ЩИ – ЩА, БИ – БА, ПИ – ПА, ВИ – ВА, ФИ – ФА, ТИ – ГА, КИ – КА, ХИ – ХА, Я – Я.*

2. Исходное положение то же. Делая полные наклоны корпуса вниз, руками как бы собираем «охапку сена» и выпрямляемся. Одновременно произносим те же звуко сочетания и в той же последовательности, но в верхнем регистре.

3. Исходное положение то же. Делать полуприседания, слегка откинув корпус тела назад, мышцы ног натянуты, голова на «толстой шее». Руки, полусогнутые в локтях, сжимая грудную клетку, движутся крест-накрест, касаясь большими пальцами плеч (правая рука левого плеча, а левая рука правого плеча). Одновременно произносить звукосочетания предыдущих двух упражнений, только в нижнем регистре.

4. Все дыхательные упражнения с фиксированным выдохом можно выполнять с использованием указанных выше звукосочетаний. Голос должен звучать ровно на одной высоте в среднем регистре.

5. Все вышеуказанные упражнения по развитию резонаторов выполнять со звукосочетаниями:

МНИЛ – МНЭЛ – МНАЛ – МНОЛ – МНУЛ – МНЫЛ;

ЛИЛ – ЛЭЛ – ЛАЛ – ЛОЛ – ЛУЛ – ЛЫЛ;

НИН – НЭН – НАЛ – НОН – НУН – НЫН;

РИР – РЭР – РАР – РОР – РУР – РЫР.

2. Тренировка голоса в повышении и понижении на коротких стихотворных строчках, на удлинённой строчке, по словам, на использование различных темпов, на развитие силы звука

1. Произнести на одном дыхании и ровном среднем звучании сначала одну строчку стихотворного текста, затем две, потом три и затем четыре строчки, как одну строку.

Н.А. Некрасов «Мороз красный нос»:

Не ветер бушует над бором;

Не ветер бушует над бором,

Не с гор побежали ручьи;

Не ветер бушует над бором,

Не с гор побежали ручьи —

Мороз воевода дозором;

Не ветер бушует над бором,

Не с гор побежали ручьи —

Мороз воевода дозором

Обходит владенья свои.

2. Произнести этот текст на ровном звучании в среднем регистре, верхнем и нижнем регистрах, делая добор воздуха после каждой строки:

Не ветер бушует над бором – добор воздуха

Не с гор побежали ручьи – добор воздуха

Мороз воевода дозором – добор воздуха

Обходит владенья свои.

3. Произнести те же слова с повышением и понижением голоса на полтона по строчкам.

4. Повышение и понижение голоса по строчкам нараспев.

5. Произнести те же слова, повышая и понижая голос, читая одну строчку речитативом, а вторую нараспев, после каждой строки делать добор воздуха:

Не ветер бушует над бором, – речитативом

Не с гор побежали ручьи – нараспев

Мороз воевода дозором – речитативом

Обходит владенья свои. – нараспев

6. Повышение и понижение голоса по словам с добором воздуха после каждого слова:

Не ветер

бушует

над бором,

Не с гор

побежали

Ручьи —

Мороз

воевода

дозором

Обходит

владенья

свои

7. Произнести этот же текст с ускорением и замедлением темпоритма.

8. Чередование медленных и быстрых строчек при одновременном повышении и понижении голоса при чтении того же текста (речитативом).

9. Чередование медленных и быстрых строк напевным произнесением при одновременном повышении или понижении по строчкам, повышение по полутонам.

10. Чередование одной медленно произносимой строки речитативом с одной быстрой строкой нараспев. После каждой строки – добор воздуха.

11. Чередование одной медленной строки (нараспев) с одной быстрой (речитативом) при одновременном повышении или понижении тона в пределах установленного диапазона. Следить, чтобы медленный темп обеспечивался не паузами между словами, а медленным произнесением самих слов.

12. Прodelать то же упражнение в обратном порядке, т. е. начинать с быстрой строки, а вторую произносить медленно.

13. Ускоренное повышение и понижение голоса по словам речитативом.

14. Ускоренное повышение и понижение голоса по словам нараспев (по хроматической гамме). Следить за плавным переходом от слова к слову.

15. Повышение голоса по словам речитативом в медленном темпе и понижение по словам речитативом в быстром темпе. Работа проводится по всему диапазону.

16. Выполнить то же упражнение в обратном порядке.

17. Постепенное изменение скорости при одновременном повышении или понижении по строчкам речевым способом. Каждая строчка изменяется в темпе. На самых верхних (удобных для голоса) ступенях речевого диапазона строчки произносятся с наибольшей скоростью и лёгкостью, после чего проводится понижение и одновременно замедление каждой строчки по речевым ступеням. На самой нижней ступени диапазона строчки произносятся наиболее медленно.

18. Повышение или понижение голоса по строчкам с одновременным изменением скорости (нараспев). Это упражнение проводится так же, как предыдущее. Только повышение и понижение голоса происходит по полутонам плавно, без резкого перехода от медленного темпа к быстрому.

19. Чередование одной медленной строчки и двух быстрых речитативом на одном дыхании и на одной высоте. Цель упражнения – выработать устойчивость дыхания и звука на большом речевом периоде при резких сменах темпа.

20. Чередование одной медленной строки и двух быстрых нараспев на одном дыхании и на одной высоте. Упражнение следует выполнять так же, как предыдущее, но повышение и понижение происходит по полутонам.

21. +21. Чередование одной медленной строчки нараспев и трёх быстрых речитативом. Все четыре строчки должны звучать на одной высоте. Последние три строки произносятся без пауз, как одна строка, на одном выдохе.

Литература: [1, 4, 9].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №8

Тема: Работа над упражнениями для развития навыка распределения звука в сценическом пространстве.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

1. «Эхо».

Используем текст поэмы Н.А. Некрасова «Мороз красный нос». Произнести первую строку громко, прислушиваясь, как «летит» звук, но не очень низко (чтобы не терять полётности). Затем произнести ту же строчку на той же высоте, имитируя отзвук (эхо), какой мы слышим в лесу или в горах. Вдох делать после каждой строки.

Громко

(вдох) *Не ветер бушует над бором,*

(вдох) *Не с гор побежали ручьи -*

(вдох) *Мороз воевода дозором*

(вдох) *Обходит владенья свои.*

Тихо (эхо)

(вдох) *Не ветер бушует над бором,*

(вдох) *Не с гор побежали ручьи -*

(вдох) *Мороз воевода дозором*

(вдох) *Обходит владенья свои.*

С каждой новой строчкой голос повышается по речевым ступенькам. Достигнув удобного предела высоты, повторить упражнение, понижая голос на каждой новой строчке по речевым ступеням. Необходимо внимательно прислушиваться к отзвуку своего голоса и воспроизводить его.

2. Прodelать то же упражнение нараспев, повышая и понижая голос по полутонам построчно.

3. Прodelать то же упражнение речитативом с постепенным усилением голоса при одновременном повышении или понижении тона по строчкам. Первую строку следует начать с самого тихого звучания на нижней ступени диапазона. Повышать голос на каждой строчке, одновременно усиливая звучание голоса относительно предыдущей ступени. Рассчитать так, чтобы самое сильное звучание голоса совпадало с самой удобной для него высотой (где голос звучит без напряжения, свободно), и затем продолжать повышать звук по речевым ступеням до предела высоты, постепенно затихая. После этого понижать голос с каждой строчкой. Опять усилить звук в середине диапазона и снова постепенно снижать его силу.

4. Выполнить то же упражнение, постепенно усиливая голос с одновременным повышением и понижением по строчкам нараспев. Повышение и понижение голоса совершается по полутонам.

5. Прodelать то же упражнение, изменяя силу звука в течение одной строки после каждого слова, произнося все слова строки речитативом на одной высоте.

Первое слово строки начать с сильного звучания, но не с самого низкого звука. Постепенно при произнесении каждого слова ослаблять силу звука, удерживая его в резонаторах. Последнее слово строки должно прозвучать совсем тихо.

Следующая строчка повышается с тихого звука. С каждым словом звук усиливается, расширяется и доходит к концу строки до самого сильного звучания. Так, то ослабевая, то усиливаясь, происходит повышение голоса по речевым ступенькам. (Тренировочный текст тот же.)

6. Выполнить то же упражнение, усиливая голос в пределах одной строки при произнесении нараспев. Каждая строчка должна повышаться и понижаться по полутонам, начинаясь с самого сильного звучания и кончаясь наиболее тихим, так же как в предыдущем упражнении.

7. Одновременное изменение силы и высоты звука при повышении и понижении каждого слова речитативом, затем то же самое упражнение нараспев.

8. Упражнение выполняется нараспев (по хроматической гамме). При произнесении каждого слова голос, повышаясь в речевой или в напевной интонации, одновременно усиливается по отношению к предыдущему. Несколько сильных звуков (3–4) придётся на середину диапазона; затем они начнут ослабевать, доходя до предельной высоты. Когда идёт понижение голоса по словам, сначала звук усиливается, а затем каждое слово звучит тише предыдущего, затихая внизу.

Литература: [[1](#), [4](#), [9](#)].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №9

Тема: Знакомство с творчеством мастеров эстрадного разговорного жанра.

Количество часов: 2 часа.

Практическая работа

Запись на камеру пятиминутного «Стендапа» на свободную тему.

Литература: [[2](#), [5](#), [8](#)].

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ №10

Тема: Работа над анализом и воплощением монолога.

Количество часов: 6 часов.

Практическая работа

Выбор монолога из кинофильма, его анализ по следующим пунктам:

1. Тема.

2. Идея.
3. Актуальность.
4. Конфликт.
5. Сверхзадача персонажа.
6. Сквозное действие.
7. Разбивка на части и постановка задач ко всем частям.

Литература: [[1](#), [3](#), [6](#)].