**23.03 25.03**

Тема занятия- артикуляционная гимнастика**.**

**Артикуляционная гимнастика, упражнения**

|  |
| --- |
| Артикуляционные упражнения и гимнастика направлены на то, чтобы натренировать мышцы речевого аппарата, добиться их свободной подвижности. Обратите внимание на то, чтобы во время выполнения артикуляционной гимнастики нагрузка была направлена только на необходимые для работы мышцы. Особенно следите за свободой мышц шейно-плечевого отдела. Для достижения максимальной эффективности темп артикуляционных упражнений должен быть замедленный. Проде­лав артикуляционную гимнастику и убедившись, что все части ре­чевого аппарата по отдельности работают активно, обратите вни­мание на общую артикуляцию во время разговора или чтения тек­стов. Речь должна быть внятной, но ненавязчивой!Итак, приступим к артикуляционной гимнастики.**Разработка мягкого неба.**1)«Пасть льва» – зевок с закрытым ртом.2)«Маляр» – расслабленным языком в виде лопатки достать до мягкого неба и вернуться к верхним альвеолам (основания нижних и верхних зубов).3) Произносить гласные звуки с позевыванием.4) Имитировать полоскание горла.**Разработка нижней челюсти.**1) «Противостояние» – нижняя челюсть давит вниз, кулачки да­вят снизу на челюсть, рот слегка приоткрыт.2) Движения челюсти вперед – назад, вниз до максимальной точки, круговые.**Разработка щёк**артикуляционная гимнастика - разработка щек1) «Полоскание» – надувание и втягивание обеих щек одновре­менно.2) «Шарик» – перегонка воздуха из одной щеки в другую, затем под верхнюю губу и под нижнюю.3) «Шарик-2» – напрягаем губы и щёки, пытаемся преодолеть их сопротивление и вытолкнуть шарик – воздух из полости рта наружу (после упражнения в губах должно быть легкое пока­лывание).4) «Рыбка» – втянуть щёки в ротовую полость, нижняя челюсть опущена, губы собраны в рыбий рот, поработать – смыкать и размыкать.**Разработка губ.**1) «Улыбка – хоботок» – зубы сомкнуты, улыбнуться с напря­жением, обнажив зубы, затем с напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать на счет 10.2) «Хоботок» – вверх, вниз, в стороны, круговые, зубы всегда сомкнуты.3) «Скольжение» – пожевали верхнюю и нижнюю губу. Рот приоткрыли, губы натягиваются на зубы, затем растягивают­ся в улыбке.4)«Кролик» – верхняя губа подтягивается кверху, обнажая верхние зубы, затем нижняя – вниз, обнажая нижние зубы. Представьте, что губу тянут за невидимые ниточки.5)«Лошадка» – пофыркали.6)«Бублик» – хоботок, затем округлить губы (зубы сомкнуты), чтобы были видны зубы. Удерживать до 10 секунд.**Разработка языка.**1) «Вертушка» – вращать языком по кругу между челюстями и губами с задержкой и уколом языка то в правую щеку, то в левую (челюсти неподвижны).2) «Печем пироги»а) «Месим тесто» – размять язык зубами,б) «Лепим пирог» – похлопать губами по языку,в) «Остужаем пирог» – подуть на кончик языка, находящий­ся в распластанном положении на нижней губе.**артикуляционная гимнастика - язык**3) «Лопаточка-иголочка» – язык тянуть «иголочкой» до противоположной стены, затем положить «лопаточкой» на нижнюю губу, т.е. расслабить – все выдерживать на счет 10.4) «Качели» – дотянуться кончиком языка до носа и до подбородка.5) «Трубочка» – сложить язык трубочкой, выдвигать вперед-назад, затем выдувать в трубочку воздух.6) «Спираль» – поворачивать язык то на один бок, то на другой.7) «Чашечка» – кончик языка поднять, слегка приподнять края языка, сначала вынести «чашечку-язык» перед губами, затем внести в середину рта. Подуть на кончик носа.8 ) «Горка» – кончик языка у основания нижних зубов, середина поднята к небу и выгибается дугой, прикасаясь к верхним зу­бам. Рот приоткрыт, челюсть неподвижна.9) «Внутренний крестик» – кончик языка к верхним альвеолам и к нижним, затем уколы в правую и левую щеку. Не размазы­ваться, все делать точно и четко.10) «Наружный крестик» – кончик языка к верхней губе, за­тем к нижней, в правый уголок губ и в левый. Движения точ­ные и чистые.11) «Зонтик» – кончик языка вверх к нёбу, удерживать, затем расслабить.12) «Прилипала» – присосать широкий язык к небу, не отры­вая языка, открывать и закрывать рог. Закончить щелканьем языка.13) «Болтушка» – бла-бла-бла- расслабленный язык колеблет верхнюю губу.14) «Лошадка» – пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот приоткрыт, кончик языка не вытянут и не за­острен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, нижняя челюсть неподвижна.15) «Барабан» – язык упирается в верхние зубы, рот приот­крыт, многократно и отчетливо произносим Д-Д-Д, затем ТД -ТД-ТД.16) «Комарик» – язык поднять за верхние зубы, длительно произносим звук 3-3-3-3.17) «Моторчик» – во время длительного произнесения звука Д-Д-Д или 3-3-3 прямым указательным пальцем производить частые колебательные движения из стороны в сторону под языком.18) «Ослик» – кончик языка упирается в нижние основания зубов, с силой произносить звукосочетание ИЕ.19) «Поймаем звук Л» – во время произнесения звука А ши­рокий кончик языка закусить зубами. Постепенно увеличи­вая темп движения, вы услышите звук Л.Перед тем как перейти к упражнениям для дикции обязательно сделайте артикуляционную гимнастику и разогрейте свой речевой аппарат. Очень полезно делать артикуляционную гимнастику по утрам (перед работой или учебой). Уделяйте этому 5 минут утром, и хороший тонус мышц речевого аппарата на целый день Вам обеспечен.После артикуляционной гимнастики можно переходить к развитию дикции. Хорошая [дикция](http://www.mastergolosa.ru/dikciya-uprazhneniya-dlya-dikcii) очень важна не только актерам, лекторам и певцам, но и всем другим людям, хотя бы потому, что мы живем в обществе и постоянно общаемся с людьми**30.03, 1.04 и 6.04-**  **Самостоятельная работа над пьесой. Читаем, репетируем свою роль.****8.04-** **повторяем курс артикуляционной гимнастики.** |