**Комплекс упражнений речевой гимнастики** составлен по рекомендациям С.Т. Никольской, содержащимся в работе «Техника речи» (М. , 1978).

1.Тренировка речевого дыхания.

1) «Теплый воздух». Представьте себе, что у вас замерзли руки, – отогрейте их дыханием. Выдох должен быть ровным, медленным. Одну руку держите на животе.

2) «Свеча». Медленно дуйте на пламя. Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2 – 3 см и длиной 10 см.

3) «Свечи». На одном вдохе (без добора) погасите 3 свечи (4, 5... 10), разделив выдох на порции.

4) «Насос». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед и возьмитесь за рукоятку воображаемого автомобильного насоса двумя руками. Начните накачивать воздух: выпрямляясь, делайте вдох, а наклоняясь, – выдох на звуке «ф».

5) «Пильщики». Возьмитесь вдвоем за руки крест-накрест. Правые руки – ваша пила, левые бревно. Один тянет на себя «пилу», имитируя на выдохе звук «з», другой берет пилу на себя: «с».

6) «Старт». Возьмите в руки часы с секундной стрелкой и начните вслух вести отсчет времени по секундам: «Десять! Девять... Один! Пуск!». Отсчет ведите громко, отрывисто, равномерно, на одном дыхании, без добора воздуха.

7) «Егорки». Распределите выдох на три порции, читая громко, равномерно текст, делайте паузу после каждого третьего (пятого, восьмого, одиннадцатого) «Егорки»: «Как на горке, на пригорке (вдох), стоят тридцать три Егорки (вдох): раз Егорка, два Егорка, три Егорки (вдох), четыре Егорки, пять Егорок, шесть Егорок (вдох) и т. д.

II. Голосовые упражнения.

1) «Баюканье». Вам предстоит убаюкать малыша тихим мычанием сквозь сомкнутые губы: «м».

2) «Колокола». Имитируйте голосом звучание большого колокола: «бом - м - м! бим - м -м ! , бам - м - м !» , стараясь «тянуть» согласный. Изменяйте регистры: от низкого (бом) до высокого (бим) и среднего (бам).

3) Постепенно и плавно повышайте и понижайте голос, делайте его то громким, то тихим от начала до конца текста:

*Раскинулось поле волнистою тканью*

*И с небом слилось темно – синюю гранью,*

*И в небе прозрачном щитом золотым*

*Блестящее солнце сияет над ним.*

4) Если у вас чересчур тихий голос, то прочитайте громко клич глашатая из пьесы А. Н. Островского «Снегурочка» на открытом воздухе или в большом, шумном помещении:

*Слушайте – послушайте,*

*Государевы люди,*

*Государеву волю!*

*Идите в красные ворота*

*На красный царский двор!*

*С красного двора в новы сени,*

*На частые ступени,*

*В дубовые двери,*

*В государевы палаты,*

*Суд судить, ряд рядить.*

5) Определите, какой у вас темп речи, прочитав за одну минуту стихотворение С. Есенина «Не жалею, не зову, не плачу ...». Стремитесь выработать нормальный темп.

6) Произнесите фразу «*Вам не интересно*», обращенную к слушателям, не соблюдающим тишину, с разными интонациями: с гневом, с угрозой, с удивлением, порицанием, в виде просьбы, равнодушно, с обидой. Обратитесь к присутствующим: «*Дамы и господа*», выражая голосом чувства (равнодушно, торжественно, иронично, радостно, с просьбой).

7) Попробуйте произносить слова: «*здравствуйте», «я слушаю вас», «добрый день», «добрый вечер», «приятно вас видеть», «привет», «алло*» и подобные с максимальной доброжелательностью в голосе. Используйте для тренировки целый день.

8) Прочитайте строки К.С. Паустовского выразительно, находя в каждой фразе слово с логическим ударением, сделайте магнитофонную запись: «*Чайковский садился за рояль. Сейчас начнется удивительное и веселое: рассохшийся дом запоет от первых же звуков рояля. Самая простая музыкальная тема разыгрывалась этим домом, как симфония.*

*Иногда ночью, просыпаясь, Чайковский слышал, как, потрескивая, пропоет то одна, то другая половица, как бы вспомнив его дневную музыку и выхватив из нее любимую ноту.*

*Прислушиваясь к ночным звукам, он часто думал, что вот проходит жизнь, а ничего толком не сделано ... Ни разу не удалось передать тот легкий восторг, что возникает от зрелища радуги, от ауканья крестьянских девушек в чаще, от самых простых явлений окружающей жизни. Он никогда не ждал* вдохновенья. Он работал, работал ... И вдохновенье рождалось в работе».

III. Артикуляционные упражнения.

1) Широко открывая рот, четко произносите звуки и слоги:

*-И, Э, А, О, У, Ы;*

*-Е, Я, Й, Ю;*

*-иа, эа, аа, оа, уа, ыа;*

*-еа, яа, йа, юа;*

*-Б - П, Г - К, Д - Т, В - Ф;*

*-АБ, АБИ, АБЭ, АБА, АБУ, АБЫ;*

*-БИБ - БИБ - БИП; БЭБ - БЭБ - БЭП;*

*БАБ - БАБ - БАП; БОБ - БОБ - БОП;*

*БУБ - БУБ - БУП; БЫБ - БЫБ - БЫП;*

*-ДА, ДИ, ДО, ДУ, ГА, ГИ, ГО, ГУ, ВА, ВИ,*

*ВО, ВУ, БА, БИ, БО, БУ;*

*-ша, шо, шу, ши,*

*шо, шу, ши, ше,*

*шу, ши, ше, ша,*

*ши, ше, ша, шо;*

*-ша, жа, жа, жа, ша,*

*шо, жо, жо, жо, шо,*

*ши, жи, жи, жи, щи,*

*ше, же, же, же, ше;*

*-С - З - З -...; ТР - Р ..., ДР - Р ...;*

*-ПТК, ПКТ, КТП*

2) Читайте чистоговорки (фразы с неоднократно повторяющимися звуками или сочетаниями звуков):

*Б-ык тупогуб, тупогубенький бычок; у быка бела губа была тупа.*

*От топота копыт пыль по полю летит.*

*Редька редко росла на грядке, грядка редко была в порядке.*

*Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, к Лавру пойдет, Лавру на Фрола наврет.*

*Кукушка кукушонку сшила капюшон. Надел кукушонок капюшон: как в капюшоне он смешон.*

*Цапля мокла, цапля сохла, цапля чахла, цапля сдохла.*

*Протокол про протокол протоколом запротоколировали.*

*Щетинка у чушки, чешуйка у щучки.*

*В Чите течет Читинка.*

*Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на дело туп.*

3) Читайте скороговорки (они построены на сочетаниях слов, включающих звуки, требующие непрерывной перестройки речевого аппарата, смены артикуляций) сначала по слогам, затем, делая небольшие остановки перед каждым фонетическим словом, а после этого – убыстряя темп:

*На дворе – трава, на траве – дрова;*

*не руби дрова на траве двора.*

*Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.*

*Король - орел.*

*Либретто «Риголетто».*

*Прецедент с претендентом.*

*Константин констатировал.*

*Тщетно тщится щука ущемить леща.*

4) Прочитайте реплики в диалоге, выделяя интонационно важные по смыслу слова:

|  |  |
| --- | --- |
| Реплика – стимул | Реплика - реакция |
| 1. Вопрос – сомнение  *Яблоко от яблони недалеко падает?*  *Шила в мешке не утаишь?!*  *До поры остры топоры?!*  *Топоры остры до поры?!*  *Около кола - колокола?!* | Утверждение  *Яблоко от яблони* ***недалеко падает****.*  *Шила в мешке* ***не утаишь****!*  *Топоры* ***остры*** *до поры!*  ***До поры*** *остры топоры!*  ***Около кола*** *- колокола!*  *Около кола* ***колокола****!* |
| 2. Вопрос – удивление  *Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом?* | Восхищение  ***Съел*** *молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом!* |
| 3. Восхищение.  *Стоит поп на копне, колпак на попе! Копна - под попом! Сам под колпаком!*  *Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка.* | Сомнение (недоверие).  *Стоит поп* ***на копне****!*  ***Колпак*** *на попе?*  *Копна* ***под попом****?*  *Сам -* ***под колпаком****?*  *Шагал шакал с кошелкой, нашел* ***кушак******из шелка****?* |

5) Читайте «информационное сообщение» четко, спокойно:

*«Из-под Костромы, из-под Костромищи везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева – тень тетерева, мол, у гусыни усов не ищи, не сыщешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил, да так всех скороговорок и не перевыскороговорил».*

6) Просклоняйте имена числительные: *253, 749,* следя за артикуляцией.

7) Произносите слова шепотом, но ясно и отчетливо, чтобы их слышал человек, сидящий на некотором расстоянии от вас:

*корреспонденция, предшествовавший, неистовствовать, обусловливаемый, транспортируемая, катастрофический, взгромоздившееся, искренность, изданный, обыкновенно, усовершенствование, присутствие, делопроизводство, артиллерия, забаррикадироваться, спектрограф*