***Тренинг по технике и культуре речи.***

**Цель:** Помочь педагогам сформировать грамотную, логичную, лексически и интонационно богатую, живую и образную речь, которая поможет ему решать многие важные учебно-воспитательные задачи.

***Тема: «Дыхание»***

**Занятие № 1**

**Цель:**Развивать диафрагмально-реберный тип дыхания, являющийся оптимальным для осуществления речевого акта.

**Задачи:**

* Вдыхать глубоко носом и ртом;
* Вдыхать бесшумно (незаметно);
* Не перебирать дыхание при вдохе;
* Пополнять запас воздуха при малейшей возможности;
* Не задерживать дыхание в паузах и не расходовать запас воздуха, чтобы не захлебнуться.

***Упражнение № 1***

Встать. Плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую на ребра (для контроля). Глубокий вдох на счет «раз» (про себя), задержка дыхания и выдох с плав-

ным счетом от 1 до 5 (вслух).

***Упражнение № 2***

Исходное положение то же. Глубокий вдох на счет от 1 до 3 (про себя), задержка воздуха на счет «раз» (про себя), медленный плавный выдох на звуках «ф», «с», «ш» (каждый в отдельности,

затем все вместе).

***Упражнение № 3 «Свеча»***

Возьмите узкую полоску бумаги и, представив себе, что это свеча, дуйте на нее. Выдыхаемая струя воздуха должна быть без резких колебаний – бумажка контролирует ровность выдоха.

Вариант этого упражнения: задуйте 3,5, …, 10 воображаемых свечей на одном выдохе или медлен-

но выдыхая на каждую свечу.

***Упражнение № 4 «Проколотый мяч»***

Представьте себе, что у вас на уровне груди большой резиновый мяч. Он проколот. Если на него нажимать, слышно как выходит воздух. Имитируйте звук подражательным «с-с-с…». Нажимайте на мяч ладонями легко, без усилий, выдох должен быть плавным, энергичным, не ослабевающим к концу.

***Упражнение № 5 «Поймай комара»***

Руки раздвигаются в стороны – делается вдох; сдвигаются постепенно внизу ладонями друг к другу – делается выдох. На расстоянии вытянутых рук находится комар, его надо поймать, но так,

чтобы не спугнуть. Руководитель говорит участникам: «Медленно, медленно сводите руки (не спугните комара), произносите непрерывно звук «з-з-з…», прихлопните комара, быстро разведите руки в стороны, произойдет автоматический вдох».

***Упражнение № 6 «Длинный выдох»***

Вдохнуть, набрать как можно больше воздуха и говорить до тех пор, пока хватит воздуха.

Текст: Как на горке, на пригорке

Стоят тридцать три Егорки:

Раз Егорка,

Два Егорка… (и так далее до тридцати трех Егорок).

***Упражнение № 7 «Правильно-неправильно»***

На предложенном литературном материале подготовиться к двум вариантам чтения:

1) С правильным распределением дыхания;

2) С неправильным дыханием (с несвоевременным добором воздуха, шумами и т.д.)

***Упражнение № 8 «Коротко-длинно»***

Взять дыхание и на выдохе произнести предложенные пословицы (поговорки, фразы):

1. Без добора воздуха;
2. С добором воздуха.

Пример:

1. (вдох) Подальше положишь, поближе возьмешь.
2. (вдох) Не тот глуп, кто на слова скуп, (добор воздуха) а тот глуп, кто на деле туп.

***Тема: «Голос»***

**Занятие № 2**

**Цель:** Формировать гибкий, послушный, достаточно громкий и звонкий голос.

**Задачи:**

* Уметь правильно понижать и повышать голос;
* Уметь варьировать силу голоса (громко-тихо);
* Уметь пользоваться так называемой атакой звука (мягкой, твердой).

***Упражнение № 1«Мягкая и твердая атака звука»***

Воскликнуть:

1. с радостным ощущением: «Ах, как хорошо!»
2. с ощущением испуга: «Ах, какой ужас!»
3. с ощущением восторга: «Ах, какая прелесть!»

***Упражнение № 2 «От 1 до 10»***

1. Просчитать от 1 до 10 на одной высоте, затем – повышая голос, а потом понижая.
2. Просчитать от 1 до 10, начиная медленно, кончая быстро
3. Просчитать от 1 до 10, начиная тихо, кончая громко и наоборот.

***Упражнение № 3 «Пословицы»***

Произнести пословицы – сначала равномерно, затем постепенно усиливая голос и к концу,

наоборот, ослабляя.

Худо летом, когда солнца нету.

Птицам – воздух, рыбам – море,

а человеку – Отчизна дороже всего.

***Упражнение № 4 «Разбуди человека»***

Разбудить человека фразой «Проснись» тихо, громче, громко, очень громко.

***Упражнение № 5 «Колыбельная»***

Прочитать обрывок колыбельной М.Ю.Лермонтова постепенно затихая, но не шепотом.

Спи, младенец мой прекрасный,

Баюшки-баю, (не очень громко)

Тихо смотрит месяц ясный

В колыбель твою. (тише)

Стану сказывать я сказки,

Песенку спою; (еще тише)

Ты ж дремли, закрывши глазки,

Баюшки-баю. (тихо, но не шепотом)

***Упражнение № 6«Прыжок в воду»***

Произнося строки стихотворения, вы «пробегаете» от низкого тона до высокого и обратно.

взлетаю и

как птица, я вниз

взбегаю стрелой

я легко скрываюсь

На вышку под водой.

***Тема: «Дикция и орфоэпия»***

**Занятие № 3**

**Цель:** Формировать правильную, четкую дикцию; исключить дикционную неряшливость, непра-

вильные ударения в словах, фонематические отклонения.

**Задачи:**

* Тренировать фонематический слух;
* Тренировать правильную артикуляцию каждого звука;
* Тренировать в постановке ударений.

***Упражнение № 1 «Артикуляционная гимнастика»***

Смоделировать проведение артикуляционной гимнастики. Педагоги выступают в роли детей.

(руководители меняются по очереди).

***Упражнение № 2 «Шутки-чистоговорки»***

Составить и проговорить шутки-чистоговорки на следующие слоги:

Ре-ре-ре, ри-ри-ри, ко-ко-ко, ли-ли-ли, лю-лю-лю;

Пример: Ле-ле-ле – катались на осле.

***Упражнение № 3 «Скороговорки»***

Читать скороговорки по приведенному ниже алгоритму. Следить за правильностью дыхания и за своевременным добором воздуха.

Алгоритм: 1.

Чтение про себя

2. Беззвучное чтение с подчеркнутой артикуляцией.

3. Чтение медленно, шепотом.

4. Чтение тихо

5. Чтение громко

6. Чтение громко и быстро.

Скороговорки:

Проворонила ворона вороненка

У бычка губа была тупа

Шла Саша по шоссе и сосала сушку

Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

У осы не усы, не усищи, а усики

Вариант усложнения: текст скороговорки читается с каким-либо намерением: удивить, осудить,

насмешить, предостеречь.

Вариант усложнения: скороговорки читаются с орешками во рту.

***Упражнение № 4 «Ударение»***

Определить место ударения в словах: алфавит, строчная (буква), задали, поняло, повторим,

свекла, щавель, картофель, документ, красивее, начался, досуг, столяр, ремень, мусоропровод,

цепочка, звонят.

***Тема: «Интонация»***

**Занятие № 4**

**Цель:** Формировать интонационную выразительность речи.

**Задачи:**

* Тренировать динамику речи (громкость, паузы, логическое ударение)
* Тренировать темп и ритм речи
* Тренировать эмоциональный тон речи.

***Упражнение № 1 «Передай фразу»***

Передавать по кругу звук («ах»), слово («хорошо»), фразу («Открывайте дверь») с разными

интонациями.

***Упражнение № 2 «Пиктограммы»***

Произнести и дополнить предложенную незаконченную фразу в соответствии с вытянутой

пиктограммой («Погода сегодня…»)

***Упражнение № 3 «Грамзапись»***

Прослушать предложенную грамзапись. Прокопировать интонационно. («Храбрый заяц»)

***Упражнение № 4***

Определите, какой вариант расстановки логических ударений является верным и почему.

1. а) Уж небо осенью дышало, б) Уж небо осенью дышало,

Уж реже солнышко блистало, Уж реже солнышко блистало,

Короче становился день... Короче становился день...

2. а) Зима недаром злится: Зима недаром злится:

Прошла ее пора. Прошла ее пора

Весна в окно стучится Весна в окно стучится

И гонит со двора. И гонит со двора.

***Упражнение № 5 «Смысл фразы»***

В предложенных фразах ставить логическое ударение каждый раз на новое слово. Посмотреть как меняется от этого смысл фразы. Объяснить данный смысл.

1. а) Я пришел сюда (т.е. я, а не кто-то другой)

б) Я пришел сюда (т.е уже пришел)

в) Я пришел сюда (т.е. именно сюда, а не в другое место)

2.а) Разве вы это сделали? (т.е. неужели – удивление)

б) Разве вы это сделали? (т.е. вы, а не кто-то другой)

в) Разве вы это сделали? (т.е. именно это, а не что-то другое)

г) Разве вы это сделали? (т.е. неужели в самом деле сделали, сумели, решили сделать)

3. Я памятник себе воздвиг нерукотворный. (каждый раз смысл меняется)

***Упражнение № 6 «Декламирование»***

Декламируйте предложенные тексты (стихи и проза):

* контролируя силу голоса;
* удерживая темп и ритм речи;
* расставляя логические ударения;
* выдерживая логические и психологические паузы;
* выбирая эмоциональный тон при чтении

(по очереди, всё вместе)