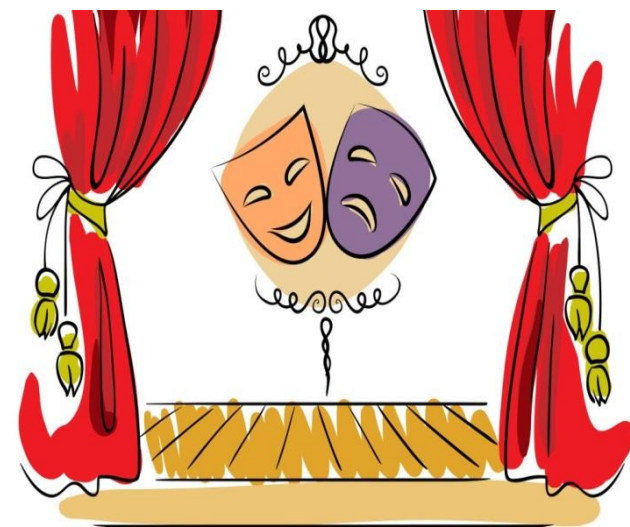


**Развивающие занятия по актёрскому мастерству,
в рамках проекта «Театр.Клуб»,
на тему «Основы сценической речи».**
Методист Шолкунова О.А.

Здравствуйте! Дорогие друзья, хочу представить вашему вниманию занятия по совершенствованию сценической речи. Наша речь является важным орудием не только на сцене, но и в обычной жизни. Нередко убедить человека в чём-либо помогает грамотно сформулированная и чётко поставленная речь. А для человека, который часто выступает перед людьми на сцене или в школе, просто необходима ясная и выразительная речь. Хороших результатов можно добиться с помощью применения артикуляционной и дыхательной гимнастики.



Артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения, для правильного произношения звуков и развития дикции. Дыхательная гимнастика применяется для постановки голоса и интонационной выразительности.

Начнём наше занятие с **дыхательной гимнастики.**

Важно помнить, хорошее дыхание обеспечивается при соблюдении следующих требований:

- Вдыхать глубоко носом и ртом;
- вдыхать бесшумно;
- пополнять запас воздуха при малейшей возможности (и незаметно!);
- не задерживать дыхания в паузах;
- не расходовать весь запас воздуха.



I Упражнение.

Для выполнения первого упражнения, вам необходимо ровно встать, плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую - на рёбра. Глубокий вдох на счёт «раз» (про себя), задержка дыхания и выдох с плавным счётом от 1 до 5 (вслух).

II Упражнение.

Остаёмся в прежнем исходном положении. Насчёт 1-2 (про себя) – глубокий вдох, на счёт «раз» задержка дыхания и на выдохе плавный счёт вслух от 1 до 10. Затем добрать воздух и продолжать счёт до 15, ещё добрать и считать до 20. Затем до 25 и 30. Считать надо стараться ровно, спокойно, не снижая голоса, так, чтобы в лёгких всегда оставался запас воздуха.

III Упражнение.

Исходное положение прежнее. Глубокий вдох на счёт от 1 до 3 (про себя), задержка воздуха на счёт «раз» (про себя), медленный, плавный выдох на звук «ф», «с», «ш» (звуки надо произносить сначала каждый в отдельности, затем все вместе).

IV Упражнение.

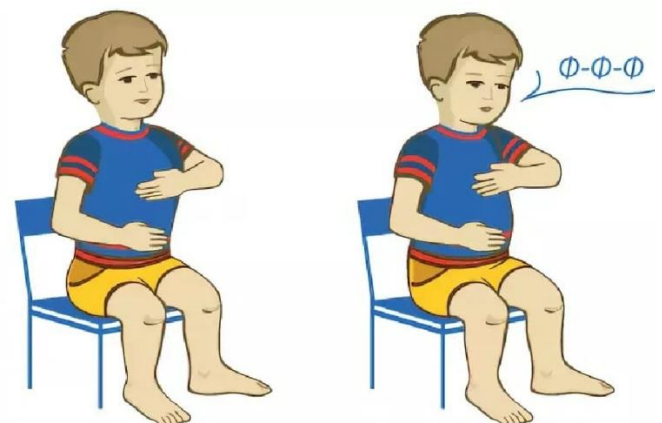
Полностью выдохнуть воздух. Не дышать в течение нескольких секунд. Затем наполнить лёгкие воздухом, но не за один вдох. А за несколько коротких активных вдохов. После каждого из таких коротких вдохов делать небольшую остановку, не вдыхая и не выдыхая. Когда лёгкие будут наполнены, задержать воздух, проследив, чтобы грудная клетка была полностью расширена. После этого сделать спокойный выдох.

V Упражнение.

Для следующего упражнения нужно изменить исходное положение в положение сидя. Плечи развернуть, голову держать прямо. Сделав глубокий вдох произнести плавно и протяжно поочерёдно согласные звуки м, л, н: ммм... ллл... ннн...

VI Упражнение.

К согласным звукам м, л, н, поочерёдно прибавить гласные и, э, а, о, у, ы. Произнести плавно и протяжно: мми, ммэ, мма, ммо, мму, ммы; лли, ллэ, лла, лло, ллу, ллы; нни, ннэ, нна, нно, нну, нны. Эти звуки могут быть заменены счётом от 1 до 10.



Дорогие друзья, вы большие молодцы! Я уверена, что вы ответственно подошли к заданиям и всё выполнили на «отлично»! А мы продолжаем занятие по сценической речи артикуляционной гимнастикой. Предлагаю для выполнения, следующие простые упражнения.

1. Улыбка.

Удержание губ в улыбке. Зубы не видны.

4. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо- влево, вращать по кругу.

2. Трубочка (Хоботок).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

5. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносятся глухой звук).

3. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

6. Маляр.

Рот открыть. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведём от верхних резцов до мягкого нёба.



И напоследок, для улучшения дикции предлагаю повторить несколько скороговорок.

1. Около кола колокола, около ворот коловорот.

4. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!

2. Птёт ткач ткани на платки Пани.

5. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!

3. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.

6. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.

Дорогие друзья, спасибо вам за внимание! Следующее занятие по актёрскому мастерству будет посвящено сценическому движению и пластике. Удачи в выполнении заданий!

Интернет-ресурсы:

https://zen.yandex.ru/media/tajnymira/samye-luchshie-skorogovorki-dlia-trenirovki-dikcii--59611a5e4ffd13097577c52e?utm_source=serp

http://vologa.blogspot.com/p/blog-page_60.html

<https://vseorechi.ru/ritorika/orator/stsenicheskaya-rech-uprazhneniya-na-diktsiyu.html>