

Алфёрова: «Артикуляционная гимнастика является подготовительным этапом в работе над дикцией. Каждое упражнение нужно делать **8—16 раз**». Дикционный тренинг проводится систематически и всегда начинается отсюда.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГУБ

1. **Улыбка** — На счет «раз» — губы вытянуть как для поцелуя. На счет «два» — растянуть в улыбку, не обнажая зубов.
2. **Уголки** — Собрать губы в «пятачок» (вытянуть губы вперед, но не так сильно, как для поцелуя). На счет «раз» — «пятачок» двигается вправо. На счет «два» — «пятачок» двигается влево, т.е. «пятачок» стремится то к правому, то к левому уголкам губ.
3. **Вертикаль** — На счет «раз» — «пятачок» двигается вверх, к носу. На счет «два» — пяточок двигается вниз, к подбородку, т.е. «пятачок» совершает движения по вертикали.
4. **Крест** — На счет «раз» — «пятачок» двигается вверх. На счет «два» — пяточок двигается вниз. На счет «три» — «пятачок» двигается влево. На счет «четыре» — «пятачок» двигается вправо.
5. **Круги** — Собрать губы в «пятачок» и делать «пятачком» круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Работают только губы.
6. **Шторки** — На счет «раз» — верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы. На счет «два» — губа возвращается на место. На счет «три» — нижняя губа опускается и обнажает нижние зубы. На счет «четыре» — губа возвращается на место. Движения губ напоминают движение шторок, которые поочередно открываются и закрываются. Упражнение рекомендуется делать в медленном темпе.
7. **Почесывание** — На счет «раз» — нижние зубы почесывают верхнюю губу. На счет «два» — верхние зубы почесывают нижнюю губу. Упражнение можно делать довольно быстро, если проводить зубами по губе одним почесывающим движением, с быстрой сменой губ.
8. **Жвачка** — На счет «раз» — губы вытягиваются вперед. На счет «два» — растягиваются на улыбку, обнажая верхние зубы, челюсти размыкаются. Движения губ и челюстей напоминают активное жевание.
9. **Вибрация** — Губы слегка сомкнуты и расслаблены. Сильной струей воздуха заставить губы вибрировать с подключением звука, напоминающего губное звучание, которым извозчики останавливают лошадь, натягивая поводья: тпр-р-р-у. На каждый счет — выдох с вибрацией.

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». Пособие для самостоятельной работы. СПбГАТИ, 2003. С. 8–12.

Эти упражнения вырабатывают полноценные движения языка, без которых не встают ни сонорные Р и Л, ни шипящие. Те же **8—16 повторов** на каждое.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА

- 1. Часовая стрелка** — Вращать языком за сомкнутыми губами по часовой стрелке. Челюсти разомкнуты. Язык по кругу гладит верхние и нижние десны. Вращать языком за губами против часовой стрелки.
- 2. Жало** — Узкий язык высунуть как можно дальше изо рта. Кончик языка должен быть острым. На счет «раз» — острым языком «ужалить» противника. На счет «два» — язык убрать в глубь рта.
- 3. Шпага** — Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Кончиком языка «уколоть» щеку с внутренней стороны. На счет «раз» — «укол» в правую Щеку. На счет «два» — «укол» в левую щеку.
- 4. Чашечка** — Рот раскрыть. Широкий язык высунуть изо рта и поднять кверху. Поддержать язык в таком положении 8-10 секунд и убрать в рот. На счет «раз» — высунуть язык, загнув кверху. На счет «два» — убрать, расслабив.
- 5. Качели** — Высунуть узкий язык. Тянуться языком то к носу, то к подбородку. Рот не закрывать. На счет «раз» — язык тянется к носу. На счет «два» — язык тянется к подбородку.
- 6. Горка** — Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык (или спинку языка) «выкатывать» вперед горкой и убирать в глубь рта. На счет «раз» — спинка языка выкатывается. На счет «два» — спинка языка убирается назад. Рот открыт и зафиксирован в одном положении.
- 7. Цоканье** — Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком, сильно отрывая язык со звуком. Рот широко открыть. Тянуть подъязычную связку. «Поцокать», убыстряя темп.
- 8. Поглаживание** — Рот приоткрыт. Язык начинает поглаживающее движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому нёбу и, загибаясь вовнутрь, гладит мягкое нёбо. Возвращается по нёбу к зубам. На счет «раз» — язык двигается от зубов к мягкому нёбу. На счет «два» — язык двигается от мягкого нёба к зубам. Упражнение способствует хорошей растяжке подъязычной связки.
- 9. Пулемет** — Рот приоткрыт. Кончик языка касается корней верхних зубов. Строчить языком как из пулемета со звуками т-т-т-т-т-т, затем со звуками д-д-д-д-д-д.

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». Пособие для самостоятельной работы. СПбГАТИ, 2003. С. 8-12.

Зажатая челюсть — прямая причина «говорит сквозь зубы» и съеденных окончаний. Контроль пальцами: при свободном движении они попадают в околоушные ямки.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЧЕЛЮСТЕЙ ОТ ЗАЖИМА

1. **Ямки** — Мягко опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока указательные пальцы рук не ощутят околоушные впадины или ямки, которые образуются перед козелком (небольшим отростком, находящимся перед входом в ухо). При хорошем расслаблении мышц пальцы легко попадают в ямки. На счет «раз» — медленно опускать челюсть, погружая кончики указательных пальцев в образовавшиеся ямки. На счет «два» — поднять челюсть, убрав указательные пальцы из ямок.
2. **Ленивый алфавит** — Мягко, лениво опускать нижнюю челюсть, контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении челюсти вниз произносить согласные звуки в алфавитном порядке с добавлением гласного «а». Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко. Ба-а-а Ва-а-а Га-а-а Да-а-а Жа-а-а За-а-а Ка-а-а Ла-а-а Ма-а-а На-а-а Па-а-а Ра-а-а Са-а-а Та-а-а Фа-а-а Ха-а-а Ца-а-а Ча-а-а Ша-а-а Ща-а-а
3. **Кивающая голова** — Мягко наклоняем голову вперед. Пальцы рук сплетены за головой, ладони обхватывают шею сзади. Медленно откидывая голову назад, расцепляем пальцы и поглаживающим движением задней и боковых частей шеи снимаем руки. Затем — кивок вперед. При каждом откидывании головы назад произносим звуки ленивого алфавита: Ба-о, Ва-о, Га-о, Да-о, Жа-о, За-о, Ка-о, Ла-о, Ма-о, На-о, Па-о, Ра-о, Са-о, Та-о, Фа-о, Ха-о, Ца-о, Ча-о, Ша-о, Ща-о Упражнение снимает зажимы с затылочных мышц и мышц, держащих нижнюю челюсть.

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». Пособие для самостоятельной работы. СПбГАТИ, 2003. С. 8-12.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

Односложные сочетания

ПТКУ – ПТКО – ПТКА – ПТКЭ – ПТКИ – ПТКЫ
БДГУ – БДГО – БДГА – БДГЭ – БДГИ – БДГЫ
КПТУПТ-КПТОПТ-КПТАПТ-КПТЭПТ-КПТИПТ-КПТЫПТ
ГБДУПТ-ГБДОПТ-ГБДАПТ-ГБДЭПТ-ГБДИПТ-ГБДЫПТ
ТПКУПТ-ТПКОПТ-ТПКАПТ-ТПКЭПТ-ТПКИПТ-ТПКЫПТ
ДБГУПТ-ДБГОПТ-ДБГАПТ-ДБГЭПТ-ДБГИПТ-ДБГЫПТ

Двусложные сочетания

ПРУШ–ПУС	ПРОШ–ПОС	ПРАШ–ПАС
ПРЭШ–ПЭС	ПРИШ–ПИС	ПРЫШ–ПЫС
БРУШ–ПУС	БРОШ–ПОС	БРАШ – ПАС
БРЭШ–ПЭС	БРИШ – ПИС	БРЫШ–ПЫС
ПТКУ–БДГУ	ПТКО – БДГО	ПТКА–БДГА
ПТКЭ – БДГЭ	ПТКИ–БДГИ	ПТКЫ – БДГЫ

Трёхсложные сочетания

ПТКУ - ПУ - РУЦ	ПТКО - ПО - РОЦ	ПТКА - ПА - РАЦ
ПТКЭ - ПЭ - РЭЦ	ПТКИ - ПИ - РИЦ	ПТКЫ - ПЫ - РЫЦ
БДГУ - БУ - ДУЦ	БДГО - БО - ДОЦ	БДГА - БА - ДАЦ
БДГЭ - БЭ - ДЭЦ	БДГИ - БИ - ДИЦ	БДГЫ - БЫ - ДЫЦ
ПРУ - ПУ - БУСТ	ПРО - ПО - БОСТ	ПРА - ПА - БАСТ
ПРЭ - ПЭ - БЭСТ	ПРИ - ПИ - БИСТ	ПРЫ - ПЫ - БЫСТ

СКОРОГОВОРКИ — 13 ШТ.

1. От топота копыт пыль по полю летит.

2. Бык тупогуб тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.

3. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.

4. Для своих бобрят все бобры добры.

5. Убил бобра, да не добыл добра.

6. Пришел Прокоп — кипит укроп, ушел Прокоп — кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

7. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
8. Говорит попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю!» Попугаю в ответ попугай: «Попугай, попугай, попугай!»

9. Стоит копна с подприкопёночком.

10. Шли три попа, три Прокопия попа, три Прокопьевича. Говорили про попа, про Прокопия попа, про Прокопьевича.

11. Бобыль Бобров добыл бобров.

12. Пётр Петру пироги пёк.

13. Наш перепел всех перепелов перепел.

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». СПбГАТИ, 2003. Тренировочные дикционные таблицы.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

Односложные сочетания

ФСПУ—ФСПО—ФСПА—ФСПЭ—ФСПИ—ФСПЫ
 ВЗБУ—ВЗБО—ВЗБА—ВЗБЭ—ВЗБИ—ВЗБЫ
 ФПРОУСТ-ФПРОСТ-ФПРАСТ-ФПРЭСТ-ФПРИСТ-ФПРЫСТ
 ВБРУСТ-ВБРОСТ-ВБРАСТ-ВБРЭСТ-ВБРИСТ-ВБРЫСТ
 ФСКРУС-ФСКРОС-ФСКРАС-ФСКРЭС-ФСКРИС-ФСКРЫС
 ВЗГРУС-ВЗГРОС-ВЗГРАС-ВЗГРЭС-ВЗГРИС-ВЗГРЫС

Двусложные сочетания

ВРУВЛ—ФУР ВРОВЛ—ФОР ВРАВЛ—ФАР
 ВРЭВЛ—ФЭР ВРИВЛ—ФИР ВРЫВЛ—ФЫР
 ФРУ—ФРУВЛ ФРО — ФРОВЛ ФРА — ФРАВЛ
 ФРЭ — ФРЭВЛ ФРИ—ФРИВЛ ФРЫ—ФРЫВЛ
 ВРУВЛ—ФРУВЛ ВРОВЛ—ФРОВЛ ВРАВЛ—ФРАВЛ
 ВРЭВЛ—ФРЭВЛ ВРИВЛ—ФРИВЛ ВРЫВЛ—ФРЫВЛ

Трёхсложные сочетания

ВЗБУ-ВУ-НУС ВЗБО-ВО-НОС ВЗБА-ВА-НАС
 ВЗБЭ-ВЭ-НЭС ВЗБИ-ВИ-НИС ВЗБЫ-ВЫ-НЫС
 ФСПУ-ФУ-НУС ФСПО-ФО-НОС ФСПА-ФА-НАС
 ФСПЭ-ФЭ-НЭС ФСПИ-ФИ-НИС ФСПЫ-ФЫ-НЫС
 ВЗДРУЖ-БУ-ФУС ВЗДРОЖ-БО-ФОС ВЗДРАЖ-БА-ФАС
 ВЗДРЭЖ-БЭ-ФЭС ВЗДРИЖ-БИ-ФИС ВЗДРЫЖ-БЫ-ФЫС

СКОРОГОВОРКИ — 14 ШТ.

- Верзила Вавила весело ворочал вилы.
- Водовоз вёз воду из-под водопровода.
- Разнервничавшаяся Варвара разнервничала в Вавилоне Вавилу Вавилонейского.
- На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали.
- Фельдфебель и ефрейтор метят в фельдмаршалы.
- В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
- Франт с франтом фехтовали за два франка.
- Вязью вязал вяз — долговяз.
- Варвара варево варила-сываривала, варила-вываривала, да не выварила.
- У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
- Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку.
- Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
- На улице Феофан, Феофанов брат, Феофанов деверь. А мне не до Феофана, не до Феофанова брата, не до Феофанова деверя.
- Взвинчен и взведён развесёлый взводный.

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». СПбГАТИ, 2003. Тренировочные дикционные таблицы.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

Односложные сочетания

ГРУСТ-ГРОСТ- ГРАСТ- ГРЭСТ-ГРИСТ- ГРЫСТ
ХРУСТ- ХРОСТ- ХРАСТ- ХРЭСТ- ХРИСТ- ХРЫСТ
КРУКТ- КРОКТ- КРАКТ- КРЭКТ- КРИКТ- КРЫКТ
ГЗУМЦ-ГЗОМЦ- ГЗАМЦ- ГЗЭМЦ- ГЗИМЦ- ГЗЫМЦ
ХМУРЦ-ХМОРЦ-ХМАРЦ- ХМЭРЦ- ХМИРЦ- ХМЫРЦ
КЛУКЦ-КЛОКЦ- КЛАКЦ- КЛЭКЦ- КЛИКЦ- КЛЫКЦ

Двусложные сочетания

ХУМ—МУХ	ХОМ—МОХ	ХАМ—МАХ
ХЭМ—МЭХ	ХИМ—МИХ	ХЫМ—МЫХ
ТУК—КУСТ	ГОК—КОСТ	ГАК —КАСТ
ГЭК—КЭСТ	ГИК—КИСТ	ГЫК—КЫСТ
КРУ— КУСТ	КРО — КОСТ	КРА —КАСТ
КРЭ — КЭСТ	КРИ — КИСТ	КРЫ — КЫСТ

Трёхсложные сочетания

ГРУ-ГРУ-БУСТ	ГРО-ГРО-БОСТ	ГРА-ГРА-БАСТ
ГРЭ-ГРЭ-БЭСТ	ГРИ-ГРИ-БИСТ	ГРЫ-ГРЫ-БЫСТ
ВЗГРУС-НУ-ТУС	ВЗГРОС-НО-ТОС	ВЗГРАС-НА-ТАС
ВЗГРЭС-НЭ-ТЭС	ВЗГРИС-НИ-ТИС	ВЗГРЫС-НЫ-ТЫС
ХРУСТ-ХУ-ХУСТ	ХРОСТ-ХО-ХОСТ	ХРАСТ-ХА-ХАСТ
ХРЭСТ-ХЭ-ХЭСТ	ХРИСТ-ХИ-ХИСТ	ХРЫСТ-ХЫ-ХЫСТ

СКОРОГОВОРКИ — 15 ШТ.

- | | |
|---|--|
| 1. Колпак на колпаке, под колпаком колпак. | 9. Архип охрип, Осип осип. Не надо Архипу кричать до хрипу. |
| 2. Краб крабу сделал грабли. | 10. Наш голова вашего голову переголовил, перевыголовил. |
| 3. У ёлки иголки, иголки — колки. | 11. Клюёт курица крупку, курит турок трубку. |
| 4. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон! | 12. Хорохорились хорьки: ха-ха-ха, да хи-хи-хи. |
| 5. Купи кипу пик! Купи кипу пик! | 13. Хавронья хворала, хавронья хирела, Хавронья совсем на халву не смотрела. |
| 6. Хвалю халву! Хвалю халву! | 14. Ткёт ткач ткани на платки Тане. |
| 7. Хорь глух и глуп, а хориха глупа и глуха. | 15. Волховал волхв в хлеву с волхвами. |
| 8. Глухариха глуха, но не глупа. | |

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».



Односложные сочетания

СТРУМ—СТРОМ—СТРАМ—СТРЭМ—СТРИМ—СТРЫМ
 ЗДРУМ—ЗДРОМ—ЗДРАМ—ЗДРЭМ—ЗДРИМ—ЗДРЫМ
 УСТР — ОСТР — АСТР — ЭСТР — ИСТР — ЫСТР
 ЗУСТ—ЗОСТ—ЗАСТ— ЗЭСТ—ЗИСТ— ЗЫСТ
 ЦВУМ— ЦВОМ— ЦВАМ—ЦВЭМ—ЦВИМ—ЦВЫМ
 ЦМУСТ—ЦМОСТ—ЦМАСТ—ЦМЭСТ—ЦМИСТ - ЦМЫСТ

Двусложные сочетания

СУС—МУСТ	СОС —МОСТ	САС — МАСТ
СЭС — МЭСТ	СИС — МИСТ	СЫС — МЫСТ
ЗБРУ—КУС	ЗБРО — КОС	ЗБРА —КАС
ЗБРЭ — КЭС	ЗБРИ—КИС	ЗБРЫ—КЫС
СЦУ— ГУЛЬЦ	СЦО — ГОЛЬЦ	СЦА — ГАЛЬЦ
СЦЭ — ГЭЛЬЦ	СЦИ—ГИЛЬЦ	СЦЫ—ГЫЛЬЦ

Трёхсложные сочетания

СТРУ-ТУС-МУС СТРО-ТОС-МОС СТРА-ТАС-МАС
 СТРЭ-ТЭС-МЭС СТРИ-ТИС-МИС СТРЫ-ТЫС-МЫС
 ЗДРУ-ДУ-ЗУСТ ЗДРО-ДО-ЗОСТ ЗДРА-ДА-ЗАСТ
 ЗДРЭ-ДЭ-ЗЭСТ ЗДРИ-ДИ-ЗИСТ ЗДРЫ-ДЫ-ЗЫСТ
 ЦВУН-ЧУН-ЦУН ЦВОН-ЧОН-ЦОН ЦВАН-ЧАН-ЦАН
 ЦВЭН-ЧЕН-ЦЭН ЦВИН-ЧИН-ЦЫН ЦВЫН-ЧИН-ЦЫН

СКОРОГОВОРКИ — 15 ШТ.

- | | |
|---|---|
| 1. У осы не усы не усищи, а усики. | 9. Всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить. |
| 2. У Сени и Сани в сетях сом с усами. | 10. Истериически разнервничавшегося конституционалиста Константина нашли акклиматизировавшимся в конституционном Константинополе. |
| 3. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб. | 11. Около колодца кольцо не найдётся. |
| 4. Коси, коса, пока роса, роса долой, и мы домой. | 12. Только у молодца и золотца, что пуговка из оловца. |
| 5. По семеро в саниуселися сами. | 13. Цыплёнок цапли цепко цеплялся за цеп. |
| 6. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза развалился кузов. | 14. Из соседнего колодца целый день водица льётся. |
| 7. Жал Зямка замшу в замке. | 15. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла, наконец. |
| 8. Пошел спозаранку Назар на базар. Купил там козу и корзинку Назар. | |

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

Односложные сочетания

ШТРУ— ШТРО — ШТРА — ШТРЭ — ШТРИ—ШТРЫ
ЖДРУ—ЖДРО—ЖДРА —ЖДРЭ —ЖДРИ—ЖДРЫ
ШМУСТ-ШМОСТ-ШМАСТ-ШМЭСТ-ШМИСТ-ШМЫСТ
ЖМУСТ-ЖМОСТ-ЖМАСТ- ЖМЭСТ- ЖМИСТ- ЖМЫСТ
ШРУСТ-ШРОСТ-ШРАСТ-ШРЭСТ-ШРИСТ-ШРЫСТ
ЖРУСТ-ЖРОСТ-ЖРАСТ-ЖРЭСТ —ЖРИСТ—ЖРЫСТ

Двусложные сочетания

ШТРУЦ - МУЦ	ШТРОЦ - МОЦ	ШТРАЦ - МАЦ
ШТРЭЦ - МЭЦ	ШТРИЦ - МИЦ	ШТРЫЦ - МЫЦ
ЖДРУЦ - МУЦ	ЖДРОЦ - МОЦ	ЖДРАЦ - МАЦ
ЖДРЭЦ - МЭЦ	ЖДРИЦ - МИЦ	ЖДРЫЦ - МЫЦ
ФШУС—ЖУС	ФШОС—ЖОС	ФШАС—ЖАС
ФШЕС—ЖЕС	ФШИС—ЖИС	ФШИС—ЖИС

Трёхсложные сочетания

ШТУТ - ГУРТ - ШУРТ	ШТОТ - ГОРТ - ШОРТ	ШТАТ - ГАРТ - ШАРТ
ШТЭТ - ГЭРТ - ШЕРТ	ШТИТ - ГИРТ - ШИРТ	ШТЫТ - ГЫРТ - ШИРТ
ЖДУТ - КУС - ЖУС	ЖДОТ - КОС - ЖОС	ЖДАТ - КАС - ЖАС
ЖДЭТ - КЭС - ЖЕС	ЖДИТ - КИС - ЖИС	ЖДЫТ - КЫС - ЖИС
ШТУР - МУ - БУРТ	ШТОР - МО - БОРТ	ШТАР - МА - БАРТ
ШТЭР - МЭ - БЭРТ	ШТИР - МИ - БИРТ	ШТЫР - МЫ - БЫРТ

СКОРОГОВОРКИ — 16 ШТ.

- | | |
|---|--|
| 1. Шла Саша по шоссе и сосала сушку. | 8. В шалаше шуршит шелками жёлтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира. |
| 2. Шагал шакал с кошёлкой, нашёл кушак из шёлка. | 9. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится. |
| 3. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шутливо шарят гроши. | 10. Жутко жуку жить на суку. |
| 4. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши. | 11. У ежа ежата, у ужа — ужата. |
| 5. Ваш жеребёнок ржёт во ржи и жрёт во ржи. | 12. Яшма в замше замшела. |
| 6. Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться. Уж от ужа стал уже, ужа ужица съест на ужин. | 13. У Верки-вертушки во рту две ватрушки. |
| 7. Ложечка ты моя, желобоковыгибистая. | 14. Самшит, самшит! Ты крепко сшит! |
| | 15. На крылечке, на приступочке Шура с Сашей шутят шуточки. |
| | 16. С мышками во ржи подружились ежи. Ушли в камыши, и во ржи — ни души. |

Источник: Алфёрова Л.Д. «Речевой тренинг: дикция и произношение». СПбГАТИ, 2003. Тренировочные дикционные таблицы.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».



Односложные сочетания

ЧТУ - ЧТО - ЧТА - ЧТЭ - ЧТИ - ЧТЫ
ЧВУНЦ - ЧВОНЦ - ЧВАНЦ - ЧВЭНЦ - ЧВИНЦ - ЧВЫНЦ
ЧРЮК - ЧРЁК - ЧРЯК - ЧРЕК - ЧРИК - ЧРИК
ЧЛУНС - ЧЛОНС - ЧЛАНС - ЧЛЭНС - ЧЛИНС - ЧЛЫНС
ЩУЧ - ЩЁЧ - ЩАЧ - ЩЕЧ - ЩИЧ - ЩИЧ
ЧУЩ - ЧОЩ - ЧАЩ - ЧЕЩ - ЧИЩ - ЧИЩ

Двусложные сочетания

ЧТУ	—	ЧУМ	ЧТО	—	ЧОМ	ЧТА	—	ЧАМ
ЧТЭ	—	ЧЕМ	ЧТИ	—	ЧИМ	ЧТЫ	—	ЧИМ
ЧНУ	—	ЧУЩ	ЧНО	—	ЧОЩ	ЧНА	—	ЧАЩ
ЧНЭ	—	ЧЕЩ	ЧНИ	—	ЧИЩ	ЧНЫ	—	ЧИЩ
ЩУ	—	КУС	ЩЁ	—	КОС	ЩА	—	КАС
ЩЕ	—	КЭС	ЩИ	—	КИС	ЩИ	—	КЫС

Трёхсложные сочетания

КРЮЧ - МЮ - ЧУЧ	КРЁЧ - МЁ - ЧЁЧ	КРЯЧ - МЯ - ЧАЧ
КРЕЧ - МЕ - ЧЕЧ	КРИЧ - МИ - ЧИЧ	КРИЧ - МИ - ЧИЧ
ЧУК - ЧУР - ЧУК	ЧОК - ЧОР - ЧОК	ЧАК - ЧАР - ЧАК
ЧЕК - ЧЕР - ЧЕК	ЧИК - ЧИР - ЧИК	ЧИК - ЧИР - ЧИК
ЩУЛ - КУ - МУЧ	ЩЁЛ - КО - МОЧ	ЩАЛ - КА - МАЧ
ЩЕЛ - КЭ - МЭЧ	ЩИЛ - КИ - МИЧ	ЩИЛ - КЫ - МЫЧ

СКОРОГОВОРКИ — 13 ШТ.

- Плавниками трепеща, ходит щука вокруг леща.
Тщетно тщится щука ущемить леща.
- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
- Течёт речка, печёт печка.
- По Чите течёт Читинка.
- Щипцы да клещи — вот наши вещи.
- Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ
- Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертеж. Чрезвычайно чисто.
- Четыре с четвертью четверика чечевицы без червоточины.
- У гусыни усов ищи не ищи, не сыщешь.
- Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины, говорили про покупки, про крупу, да про подкрупки.
- Уточка—вострохвосточка вывострохвостила вострохвостят.
- Наш чеботарь всем чеботарям чеботарь. Никому нашего чеботаря не перечеботарить.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

20 проходов

Односложные сочетания

МНУР - МНОР - МНАР - МНЭР - МНИР - МНЫР
 НМУР - НМОР - НМАР - НМЭР - НМИР - НМЫР
 МЛРУ - МЛРО - МЛРА - МЛРЭ - МЛРИ - МЛРЫ
 ЛРУМ - ЛРОМ - ЛРАМ - ЛРЭМ - ЛРИМ - ЛРЫМ
 ВРУВЛ - ВРОВЛ - ВРАВЛ - ВРЭВЛ - ВРИВЛ - ВРЫВЛ
 МНУЛР - МНОЛР - МНАЛР - МНЭЛР - МНИЛР - МНЫЛР

Двусложные сочетания

ФЛУ - ВЛУР	ФЛО - ВЛОР	ФЛА - ВЛАР
ФЛЭ - ВЛЭР	ФЛИ - ВЛИР	ФЛЫ - ВЛЫР
ЛКУ - ЛГУН	ЛКО - ЛГОН	ЛКА - ЛГАН
ЛКЭ - ЛГЭН	ЛКИ - ЛГИН	ЛКЫ - ЛГЫН
ЛРУ - РЛУ	ЛРО - РЛО	ЛРА - РЛА
ЛРЭ - РЛЭ	ЛРИ - РЛИ	ЛРЫ - РЛЫ

Трёхсложные сочетания

ЛЮ - ЛЮ - ЛЮЛЬ	ЛЁ - ЛЁ - ЛЁЛЬ	ЛЯ - ЛЯ - ЛЯЛЬ
ЛЕ - ЛЕ - ЛЕЛЬ	ЛИ - ЛИ - ЛИЛЬ	ЛИ - ЛИ - ЛИЛЬ
ЛВУН - ЛУ - МУН	ЛВОН - ЛО - МОН	ЛВАН - ЛА - МАН
ЛВЭН - ЛЭ - МЭН	ЛВИН - ЛИ - МИН	ЛВЫН - ЛЫ - МЫН
ЛБУР - МУ - БУР	ЛБОР - МО - БОР	ЛБАР - МА - БАР
ЛБЭР - МЭ - БЭР	ЛБИР - МИ - БИР	ЛБЫР - МЫ - БЫР

СКОРОГОВОРКИ — 12 ШТ.

- Маланья-болтунья молоко болтала-выбалтывала, болтала-выбалтывала, да не выболтала.
- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
- Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
- Король-орёл. Король-орёл. Король-орёл.
- Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
- Около кола колокола, а около ворот коловорот.
- Не жалела мама мыла. Молча Милу мылом мыла. Мила мыло не любила.
- А мне не до недомогания.
- Козёл-мукомол, кому муку молот, а кому не молот.
- Коваль ковал коня, конь — копытом коваля, коваль — кнутом коня.
- Около кола вьют и хмель вьются-перевиваются, вьются-перевиваются.
- Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Пойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

проходов

Односложные сочетания

ТРУ- ТРО - ТРА - ТРЭ - ТРИ- ТРЫ
 ДРУ-ДРО -ДРА -ДРЭ -ДРИ-ДРЫ
 ТРЮРЬ - ТРЁРЬ - ТРЯРЬ - ТРЕРЬ - ТРИРЬ - ТРИРЬ
 ДРЮРЬ -ДРЁРЬ -ДРЯРЬ -ДРЕРЬ -ДРИРЬ -ДРИРЬ
 ШРУ- ШРО - ШРА - ШРЭ - ШРИ - ШРЫ
 ЖРУ-ЖРО-ЖРА - ЖРЭ- ЖРИ - ЖРЫ

Двусложные сочетания

ЛРЮ-РЮРЬ ЛРЁ-РЁРЬ ЛРЯ-РЯРЬ
 ЛРЕ - РЕРЬ ЛРИ - РИРЬ ЛРИ-РИРЬ
 РЖУ-ЖРУ РЖО-ЖРО РЖА-ЖРА
 РЖЭ-ЖРЭ РЖИ-ЖРИ РЖИ-ЖРЫ
 ВРЮ - ФРЮ ВРЁ - ФРЁ ВРЯ - ФРЯ
 ВРЕ - ФРЕ ВРИ - ФРИ ВРИ - ФРИ

Трёхсложные сочетания

КРЮЧ-МЮ-ЧУР КРЁЧ-МЁ-ЧЁР КРЯЧ-МЯ-ЧАР
 КРЕЧ-МЕ-ЧЕР КРИЧ-МИ-ЧИР КРИЧ-МИ-ЧИР
 ТРУ-ДУ-НУР ТРО -ДО- НОР ТРА-ДА - НАР
 ТРЭ-ДЭ-НЭР ТРИ-ДИ-НИР ТРЫ-ДЫ-НЫР
 РСУ-РСУ-НУРС РСО-РСО-НОРС РСА-РСА-НАРС
 РСЭ-РСЭ-НЭРС РСИ-РСИ-НИРС РСЫ-РСЫ-НЫРС

СКОРОГОВОРКИ — 14 ШТ.

- На дворе трава, на траве дрова. Раз дрова, два дрова, три дрова. Не вместит двор дров. Дрова надо выдворить на дровяной двор.
- Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
- Тридцать три корабля лавировали-лавировали, лавировали- лавировали, да не вылавировали.
- Клара-кряля кралась к Ларе.
- У нас на дворе-подворье погода размокропогодилось.
- Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
- На горе Арарат растёт крупный виноград.
- Тарелка с траулера «Тауэр» стоит талер.
- Курьера курьер обгоняет в карьер.
- Жри во ржи, да не ржи во ржи.
- Либретто «Риголетто»! Либретто «Риголетто»!
- Интервьюер интервента интервьюировал.
- Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
- Из-под пригорка, из-под подвыподверта зайчик приподвыподвернулся.

Сочетания читаются вслух сверху вниз: сначала медленно и предельно чётко, потом с увеличением темпа. Скороговорки — после того, как сочетания идут без запинок. «При увеличении темпа, при скороговорении желательно не терять смысл, заложенный в тексте».

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	проходов																	

Односложные сочетания

ТЮТЬ - ТЁТЬ - ТЯТЬ - ТЕТЬ - ТИТЬ - ТИТЬ
 ДЮТЬ - ДЕТЬ - ДЯТЬ - ДЕТЬ - ДИТЬ - ДИТЬ
 ЮТЮ - ЁТЁ - ЯТЯ - ЕТЕ - ИТИ - ИТИ
 ЮДЮ - ЁДЁ - ЯДЯ - ЕДЕ - ИДИ - ИДИ
 СТЮСЬ - СТЁСЬ - СТЯСЬ - СТЕСЬ - СТИСЬ - СТИСЬ
 ЗДЮТЬ - ЗДЁТЬ - ЗДЯТЬ - ЗДЕТЬ - ЗДИТЬ - ЗДИТЬ

Двусложные сочетания

ЛТЮ - ЛТЮ	ЛТЁ - ЛТЁ	ЛТЯ - ЛТЯ
ЛТЕ - ЛТЕ	ЛТИ - ЛТИ	ЛТИ - ЛТИ
ЛДЮ - ЛДЮ	ЛДЁ - ЛДЁ	ЛДЯ - ЛДЯ
ЛДЕ - ЛДЕ	ЛДИ - ЛДИ	ЛДИ - ЛДИ
КТЮ - МТЮ	КТЁ - МТЁ	КТЯ - МТЯ
КТЕ - МТЕ	КТИ - МТИ	КТИ - МТИ

Трёхсложные сочетания

ЖДЮ-ШТЮ-НУС ЖДЁ-ШТЁ-НОС ЖДЯ-ШТЯ-НАС
 ЖДЕ-ШТЕ-НЭС ЖДИ-ШТИ-НИС ЖДИ-ШТИ-НЫС
 РТЮ-ТЮ-РЮРЬ РТЁ-ТЁ-РЁРЬ РТЯ-ТЯ-РЯРЬ
 РТЕ-ТЕ-РЕРЬ РТИ-ТИ-РИРЬ РТИ-ТИ-РИРЬ
 РДЮ-ДЮ-РЮРЬ РДЁ-ДЁ-РЁРЬ РДЯ-ДЯ-РЯРЬ
 РДЕ-ДЕ-РЕРЬ РДИ-ДИ-РИРЬ РДИ-ДИ-РИРЬ

СКОРОГОВОРКИ — 14 ШТ.

- | | |
|---|--|
| 1. Тетерев сидел на дереве, под деревом тень тетерева. | 9. У нас гость унес трость. |
| 2. Тетёрка с тетеревятами, тетёрка с тетеревятами. | 10. Наш деготник вашего деготника передеготнит, перевыдеготнит. |
| 3. В один, Клим, клин колоти! | 11. В редьке три блюда: редька триха, да редька ломтиха, да редечка так. |
| 4. В карете корнет играл на кларнете. | 12. Дятел дерево долбит, день-деньской кору дробит. |
| 5. Грабли — грести, метла — мести. | 13. Тать у татя украл утятя, украл утятя тать у татя. |
| 6. Говорил Терентий про покупки, а Терентыха про подкрутки. | 14. Тигр бывает тих с тигрицей, так как сам её боится. |
| 7. Просо реденько, так и каша жиденька. | |
| 8. Есть Федька с водкой редьку. Ест водка Федьку с редькой. | |