

РЕЧЬ И ГОЛОС

Рабочая тетрадь 1 · дни 1–30

ИМЯ

начал(а) — дата

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Тетрадь печатается целиком и сшивается слева. Дни сквозные: берёшь следующую страницу и идёшь по ней сверху вниз. Внизу пара линеек — записать, что заметил, и число. Компьютер для этого не нужен ни разу.

К календарю ничего не привязано намеренно: пропустил день — просто берёшь следующую страницу, ничего не «сгорает» и не надо догонять. Дату, если нужна, вписываешь сам в поле наверху страницы.

Порядок на странице всегда один: **разминка → основной блок → скороговорки → речь и общение**. Разминка целиком напечатана на каждой странице, листать не надо: пять пунктов из пятнадцати, они меняются день ото дня.

Разминка одна и та же все тридцать дней и напечатана на каждой странице целиком: зевок-вздых, мычание, SOVT-трель, перенос в речь, разгон артикуляции — три-четыре минуты. Оральной гимнастики в ней нет намеренно, почему — на листе «Р».

Последний блок дня меняется: обычно это упражнение на речь, каждый третий день — самопрезентация, два раза в неделю — пересказ. В дни пересказа сразу за страницей дня идёт страница с текстом: прочитать вслух два раза, закрыть и рассказать своими словами.

Последний блок дня пишешь на диктофон — каждый день, одним файлом «день 1», «день 2» и так далее. Слушать их по ходу не надо, это не проверка: просто копится архив. Разбираешь его в последний день тетради, сравнивая первую запись с последней. Так прогресс видно в ушах, а не в ощущениях.

В самом низу страницы — круг с номером дня. Закрасил — день закрыт. Больше отмечать нечего, галочек по блокам нет.

Шесть треков идут по кругу, поэтому каждый аспект возвращается примерно раз в неделю, а два одинаковых дня подряд не попадают. Материал внутри треков не повторяется: скороговорки все месяц новые, упражнения тоже.

ЧТО В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

1. ДИКЦИЯ · ТАБЛИЦА — 5 дн.
2. НИЗ И ГРУДНОЙ РЕГИСТР — 5 дн.
3. ДЫХАНИЕ И ОПОРА — 5 дн.
4. ДИКЦИЯ · СОГЛАСНЫЕ — 5 дн.
5. ГРОМКОСТЬ И СИЛА — 5 дн.
6. ДИАПАЗОН — 2 дн.
7. ТЕМПО-РИТМ И ЗНАКИ — 2 дн.
8. КОНТРОЛЬ — 1 дн.

Стоп-сигналы. Першит в горле · голос садится · хрипота после занятия · устаёт шея. Любое из этого — на сегодня закончил и поставил прочерк. Низкий голос берётся опорой и резонансом; от вдавливания вниз получается только зажим.

Сколько это занимает. 10–15 минут. Если совсем нет времени — одна разминка, две минуты, и на этом всё. Пропущенный день привычку не ломает, ломает пропущенная неделя.

Порядок не случайный: сначала снять зажим, потом завести фонацию в облегчённом режиме, потом перенести полученное в речь. Последние два пункта — самые важные и самые пропускаемые.

1. **Зевок-вздых** 4 раза

Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.

На что смотреть. Пальцы на кадык: он должен мягко ходить, а не стоять колом. Плечи остаются внизу.

2. **Мычание** 1 минута

Тихое «мммм» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.

На что смотреть. Под ладонью должно щекотать. Щекочет — попал в свою высоту. Не щекочет — сдвинь ноту на полтона вниз и ещё раз.

3. **Трель** 2 минуты

Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.

На что смотреть. К концу второй минуты должно стать легче, чем в начале. Стало тяжелее или зачесалось в горле — останови, на сегодня хватит.

4. **Перенос в речь** 30 секунд

Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.

На что смотреть. Лёгкость должна остаться той же. Пропала — вернись на мычание на полминуты и попробуй снова.

5. **Разгон** 30 секунд

Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

На что смотреть. Слушай последний слог каждого слова: он должен быть слышен целиком. Это то, что ты обычно съедаешь.

ПОЧЕМУ ЗДЕСЬ НЕТ ОРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Покусывания языка, «иголочка», жевание языка и прочая неречевая гимнастика в разминку не вошли намеренно. Системный обзор ASHA по неречевым оральным упражнениям (McCauley, Strand, Lof, Schooling, Frymark, 2009) заключает, что доказательств их влияния на речь нет и применение «следует считать экспериментальным». Причина простая и механическая: **моторный навык специфичен задаче** — неречевые движения на речь не переносятся, как мысленный подъём штанги не переносится на штангу.

Что вместо них: **SOVT** — фонация в полуперекрытый речевой тракт (трубочка, губная или язычная трель) — почти единственный класс разминочных упражнений, дающий устойчивое снижение порога фонации, то есть давления, нужного чтобы связки завибрировали. Хватает двух-трёх минут в удобной середине диапазона. Отклик индивидуален: ни одна из трёх трелей не подошла всем испытуемым, поэтому выбирай ту, что легче идёт лично у тебя, и держись её.

ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ХОЧЕТСЯ ОРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Полный комплекс ФМРГ Емельянова, пятнадцать упражнений, оставлен справочно — делать сверх разминки, а не вместо неё: Покусывание кончика языка · «Шинковать» язык · Жевание языка · Щёлканье языком · «Иголочка» · «Щёточка» · Покусывание губ · «Обида» и «Радость» · Массаж лица · Подъём щёк · Работа переносицы · Массаж челюстных суставов · Круговое открывание рта · Открывание рта верхней губой · Полное открывание рта. Описания — в sources/emelyanov-fmrg.md.

ЧЕТЫРЕ ШАГА

рабочая тетрадь ЯГТИ, 2014

1. Прочитать в обычном темпе одну за другой. Где спотыкаешься — отметить: это и есть твоя скороговорка на сегодня.
2. Разбить на группы слов и произносить каждую группу очень медленно, ясно и отчетливо. Пошло легко — сказать всю фразу на одном дыхании.
3. Повторять, варьируя части. Обычный темп, максимальная артикуляция: каждая буква в каждом слове должна звучать правильно.
4. Добился свободы и лёгкости — разогнать до максимально быстрого темпа, следя за всеми звуками и не допуская проглатывания.

ПОЧЕМУ СКОРОГОВОРКА «НЕ ИДЁТ»

В трудных скороговорках рядом стоят слова с одними и теми же звуками, но в разном порядке. При быстром произнесении язык не успевает перестроиться и вязнет в похожих сочетаниях. Поэтому шаг второй — разбить на группы слов и очень медленно развести эти сочетания, и только потом темп.

СЛГОВЫЕ ТАБЛИЦЫ

Алфёрова, СПбГАТИ

Слоговые таблицы предназначены для тренировки правильного произношения согласных в сложных звуковых комплексах. Трудновыговариваемые сочетания, составленные в слоговые цепочки, дают возможность максимально нагрузить речевые мускулы, развить их активность и подвижность. Слоговые цепочки даны с тренировочной линейкой гласных, принятых в Санкт-Петербургской театральной школе: У - О - А-Э-И-Ы Ю - Ё -Я-Е -И-И При отработке односложных цепочек полезно многократно повторять их с переменной ударения: стру - стро - стра - стрэ - стри - стры стру - стро - стра - стрэ - стри - стры стру - стро - стра - стрэ - стри - стры и т.д. Перемена ударения вводит в дикционный тренинг ритм, а это влечет за собой качественные изменения в артикулировании и акустической характеристике речевых звеньев. При отработке двусложных и трехсложных сочетаний необходимо стараться произносить их как единое слово, с ударением на 1-м слоге: стру - нус сиун - чун - иун

Очень полезно делать слоговые упражнения под ритм какой-либо мелодии. Это снимает мышечное и психологическое напряжение, помогает легче освоить непривычные звуко сочетания. Например: используя мелодию русской народной песни «Во поле береза стояла», вместо слов произносите, напевая: На 1-ю строчку мелодии стру - стру - стру и т.д. На 2-ю строчку стро - стро - стро и т.д. На 3-ю строчку стра - стра - стра и т.д. На 4-ю строчку стрэ - стрэ - стрэ и т.д. На 5-ю строчку стри- стри- стри и т.д. На 6-ю строчку стры - стры - стры и т.д. На 7-ю строчку стру - стру - стру и т.д.

Про повторение. Одна и та же скороговорка каждый день тренирует саму фразу, а не речь. Поэтому в тетради они не повторяются: за месяц проходит 5 × 30 штук, и в следующей тетради идут новые. Возвращаются они только через несколько месяцев — и уже на другом темпе.

Челюсть опущена и не ходит вместе с языком. Каждый согласный договорён до конца, окончания не глотаются. Темп добавляешь только после чистоты.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

- Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
- Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
- Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
- Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
- Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

ТАБЛИЦА 1 (П—Б)

Как делать. По строкам сверху вниз, каждую строку **три раза**: медленно, обычно, быстро. В односложных на каждом повторе бей ударением по новому слогу; двусложные и трёхсложные говори слитно, как одно слово, ударение на первом слоге. Работают язык и губы, челюсть висит и в работу не лезет. Устал язык — так и надо; устало горло — жмёшь, сбавь темп. Вся таблица 4 минуты, подробности на листе «М».

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 ДНЯ · П—Б

- Бык тупогуб тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.
- Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
- Для своих бобрят все бобры добры.
- Убил бобра, да не добыл добра.
- Пришел Прокоп — кипит укроп, ушел Прокоп — кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 минуты по часам · пиши на диктофон

Поток сознания

Возьми любой предмет в комнате и говори про него три минуты не умолкая. Кончились факты — переходи на то, как он сделан, кто его придумал, что было бы без него, при чём тут ты.

Что чувствуешь. «Эээ» и «ну» считаются за молчание. Поймал себя — засекай три минуты заново. С первого раза почти ни у кого не выходит, это нормально.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 1» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Кадык мягкий и подвижный, не задран — проверяй пальцами. Низ берётся резонансом, а не вдавливанием вниз. Сжалось горло — тише и медленнее.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Емельянов **Согласные с бесшумным вдохом**

Сильное, активное произнесение согласных в последовательности ш, с, ф, к, т, п, б, д, г, в, з, ж, каждая по 4–8 раз. Между повторами — исходное положение [А] с бесшумным вдохом: он и прекращает фонацию согласного, поэтому озвученного выброса воздуха на конце быть не должно. Челюсть при этом остаётся опущенной, к смычке тянутся только губы и язык. На «т» и «д» — лёгкое покусывание кончика языка передними зубами. «К» и «г» произносятся при полностью открытом рте и без движения челюсти.

Емельянов **«Страшная сказка»**

Гласные в низком нефальцетном режиме, с угрожающей интонацией: У-О-А-Э-Ы и в обратном порядке Ы-Э-А-О-У. Рот открыт свободно, губы расслаблены, глаза широко открыты, брови подняты, выражение лица испуганное. Пальцы поставлены на щёки и вдвинуты между верхними и нижними зубами, чтобы не давать рту закрыться. Произносить тихим низким голосом, слитно, как legato в пении, без видимых движений губ и челюсти.

Емельянов **«Вопросы — ответы»**

Осознание двух режимов работы гортани: «У» произносится сначала нефальцетным («толстым») голосом, затем фальцетным («тонким»).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
2. У ёлки иголки, иголки — колки.
3. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!
4. Хорь глух и глуп, а хориха глупа и глуха.
5. Глухариха глуха, но не глупа.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Толстый и тонкий» · часть 1 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 2», слушать сегодня не надо.

**День пройден**

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

На вокзале Николаевской железной дороги встретились два приятеля: один толстый, другой тонкий. Толстый только что пообедал на вокзале, и губы его, подёрнутые маслом, лоснились, как спелые вишни. Пахло от него хересом и флёр-д'оранжем. Тонкий же только что вышел из вагона и был навьючен чемоданами, узлами и картонками. Пахло от него ветчиной и кофейной гущей. Из-за его спины выглядывала худенькая женщина с длинным подбородком — его жена, и высокий гимназист с прищуренным глазом — его сын.

— Порфирий! — воскликнул толстый, увидев тонкого. — Ты ли это? Голубчик мой! Сколько зим, сколько лет!

— Батюшки! — изумился тонкий. — Миша! Друг детства! Откуда ты взялся?

Приятели троекратно облобызались и устремили друг на друга глаза, полные слёз. Оба были приятно ошеломлены.

— Милый мой! — начал тонкий после лобызания. — Вот не ожидал! Вот сюрприз! Ну, да погляди же на меня хорошенько! Такой же красавец, как и был! Такой же душонок и щёголь! Ах ты, господи! Ну, что же ты? Богат? Женат? Я уже женат, как видишь... Это вот моя жена, Луиза, урождённая Ванценбах... лютеранка... А это сын мой, Нафанаил, ученик III класса. Это, Нафаня, друг моего детства! В гимназии вместе учились!

Нафанаил немного подумал и снял шапку.

— В гимназии вместе учились! — продолжал тонкий. — Помнишь, как тебя дразнили? Тебя дразнили Геростратом за то, что ты казённую книжку папироской прожёг, а меня Эфиальтом за то, что я ябедничать любил. Хо-хо... Детьми были! Не бойся, Нафаня! Подойди к нему поближе... А это моя жена, урождённая Ванценбах... лютеранка.

Нафанаил немного подумал и спрятался за спину отца.

— Ну, как живёшь, друг? — спросил толстый, восторженно глядя на друга. — Служишь где? Дослужился?

Плечи не поднимаются, рёбра расходятся вбок. Выдох ровный, без толчков и дрожи. Последние слова не дожимать горлом: кончился воздух — добрал.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 2 **На колок** — *Правильное положение тела*

Чтобы легче ощутить работу дыхательных мышц, надо найти правильное положение тела. Встаньте, ссутультесь, расслабьте мышцы спины, плеч. Потом попробуйте как бы приподнять свое тело (плечи, грудь) и, откинув его назад и вниз, «надеть» на позвоночник, как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи — свободные, легкие. Такое положение — «тело на колок» (выражение Станиславского) — должно стать привычным, естественным не только в моменты работы над дыханием, голосом, но и вообще в жизни. Изящен, красив, строен, всегда как «натяннутая струна» должен быть человек и на сцене и в жизни. Путем постоянной тренировки сделайте такое положение тела привычным.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Ключёт курица крупку, курит турок трубку.
2. Хорохорились хорьки: ха-ха-ха, да хи-хи-хи.
3. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
4. Шагал шакал с кошёлкой, нашёл кушак из шёлка.
5. Ложечка ты моя, желобоковыгибистая.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

3 подхода по 30 секунд · пиши на диктофон

Кто я за тридцать секунд

Представься так, будто познакомился с человеком на конференции. Имя, чем занимаешься, что тебе в этом интересно. Три подхода подряд, каждый раз заново.

Что чувствуешь. К третьему подходу формулировка должна стать короче, а не длиннее. Если растёт — ты объясняешь, а надо называть.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 3» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Согласный должен звучать, а не шуметь: он такая же часть голоса, как гласный. Челюсть свободна, звук идёт вперёд, а не назад в горло.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 35 Стрелок

«Стреляйте» из ружья: пиф-паф! пиф-паф! пиф-паф! Чтобы добиться резкого взрыва звука я, выбрасывающего гласную (пуля вылетает из ствола), нажимайте пальцем на курок воображаемого ружья. Легкое напряжение в пальце передается на губы (они сжаты) и служит сигналом для толчка воздушной струи, с силой разрывающей губы.

Савкова · упр. 36 Поезд

Передайте стук колес поезда в разном темпе. Поезд отходит: — Ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к-ту к. Прибавляет ход: — Ту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кту кт у к-туктук... Быстрее! Быстрее! Быстрее!..И вот: Вагоны вперед покатили, к ак мячики: Т ак-чики, так-чики, так-чи ки, так-чики! (Ю. Т у в и м)

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
2. Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
3. Около кола колокола, а около ворот коловорот.
4. Коваль ковал коня, конь — копытом коваля, коваль — кнутом коня.
5. Просо реденько, так и каша жиденька.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 пары, по 30 секунд каждая · пиши на диктофон

Связывание несвязуемого

Назови два случайных слова — «космос» и «сосиска» — и свяжи их историей за полминуты. Потом ещё две пары.

Что чувствуешь. Связь должна найтись в первые пять секунд. Не ищи удачную — бери первую попавшуюся и разворачивай.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 4» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Громко — это работа опоры и тела, а не горла. Заперхало или сжалось — уровень взят неверно, шаг назад. Нельзя шуметь — см. тихий вариант ниже.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Aurora Долгое «А» в полный голос

Глубокий вдох и «А-а-а» громко, посылая голос через всю комнату. Тянуть столько, сколько хватит воздуха. Повторить 5 раз. Громко — это не крик: работает опора, горло остаётся свободным.

Aurora Скольжение по звукоряду

На «А» или «О-о-о» вести голос вверх и вниз по нотам, вслушиваясь в изменение высоты. Если так проще — петь «ля-ля-ля». Вдох перед началом, вести громко. Повторить 5 раз.

Aurora Счёт до десяти громко

Считать 1-10 в полный голос, добирая воздух там, где нужно, чтобы громкость не падала. Менять точки добора: 1 2 3 4 5 / 6 7 8 9 10; потом 1 2 3 / 4 5 6 / 7 8 9 10; потом 1 2 / 3 4 / 5 6 / 7 8 / 9 10.

Aurora От тихого к очень громкому

Произносить ряды, начиная тихо и доводя до очень громкого, затем в обратную сторону: 1 2 3 4 5 · 10 9 8 7 6 · А Б В Г Д · Э Ю Я. Потом дни недели, потом месяцы года — тем же нарастанием.

Если нельзя шуметь. Долгое «А» в полный голос: Тянуть «А» на средней громкости, но с той же работой живота — ладонь на животе контролирует. Тренируется опора, не громкость. Скольжение по звукоряду: То же на мычании с закрытым ртом или через трубочку — слышно только тебе, а связки работают в том же диапазоне. Счёт до десяти громко: Считать вполголоса, но каждую цифру толкать животом. Смысл упражнения в точках добора воздуха, он сохраняется и тихо. От тихого к очень громкому: Сдвинуть всю шкалу вниз: от шёпота до обычного разговорного. Тренируется управление громкостью, а не её потолок. Учти: тихий вариант тренирует опору и управление голосом, но не саму громкость — её накачать тихо нельзя. В подушку не кричать: она убирает слух на себя, и вместо опоры включается нажим.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Тигр бывает тих с тигрицей, так как сам её боится.
2. Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, матросы две недели карамель на мели ели.
3. Вылит колокол, кован колокол, да не по-колоколовски.
4. Надо колокол переколоковать, да перевыколоковать.
5. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждёт на тракте трактор домкрат.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Толстый и тонкий» · часть 2 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 5», слушать сегодня не надо.

**День пройден**

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

— Служу, милый мой! Коллежским ассессором уже второй год и Станислава имею. Жалованье плохое... ну, да бог с ним! Жена уроки музыки даёт, я портсигары приватно из дерева делаю. Отличные портсигары! По рублю за штуку продаю. Если кто берёт десять штук и более, тому, понимаешь, уступка. Пробавляемся кое-как. Служил, знаешь, в департаменте, а теперь сюда переведён столоначальником по тому же ведомству... Здесь буду служить. Ну, а ты как? Небось, уже статский? А?

— Нет, милый мой, поднимай повыше, — сказал толстый. — Я уже до тайного дослужился... Две звезды имею.

Тонкий вдруг побледнел, окаменел, но скоро лицо его искривилось во все стороны широчайшей улыбкой; казалось, что от лица и глаз его посыпались искры. Сам он съёжился, сгорбился, сузился... Его чемоданы, узлы и картонки съёжились, поморщились... Длинный подбородок жены стал ещё длиннее; Нафанаил вытянулся во фрунт и застегнул все пуговицы своего мундира...

— Я, ваше превосходительство... Очень приятно-с! Друг, можно сказать, детства и вдруг вышли в такие вельможи-с! Хи-хи-с.

— Ну, полно! — поморщился толстый. — Для чего этот тон? Мы с тобой друзья детства — и к чему тут это чинопочитание!

— Помилуйте... Что вы-с... — захихикал тонкий, ещё более съёживаясь. — Милостивое внимание вашего превосходительства... вроде как бы живительной влаги... Это вот, ваше превосходительство, сын мой Нафанаил... жена Луиза, лютеранка, некоторым образом...

Толстый хотел было возразить что-то, но на лице у тонкого было написано столько благоговения, сладости и почтительной кислоты, что тайного советника стошнило. Он отвернулся от тонкого и подал ему на прощанье руку.

Тонкий пожал три пальца, поклонился всем туловищем и захихикал, как китаец: «хи-хи-хи». Жена улыбнулась. Нафанаил шаркнул ногой и уронил фуражку. Все трое были приятно ошеломлены.

cs:Telustý a tenký en:Fat and Thin hr:Debeli i tanki hu:A pufók meg a nyurga pl:Gruby i cienki

Место, где голос «переключается», проходить мягче и тише, а не громче. Края диапазона расширяются сами; тянуть их силой — прямой путь к срыву.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrrr» губами или «rrrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 69 **Сплетник**

Используйте междометия: «но, ну, ни». Товарищ хочет открыть ваш секрет другому. «Но-но-но-но-но!» — говорите вы («не смей этого делать — предупреждаю»). Голос звучит спокойно в среднем регистре. Товарищ, однако, уже нагибается к уху соседа... «Ну-ну-ну-ну!» — останавливаете вы его («приказываю — прекрати!»). Фраза звучит несколько выше. Не бойтесь этого естественного повышения. Только сохраняйте свободу фонационных путей. Проверьте свободу звучания голоса в головном регистре. Товарищ послушался — остановился. «Ни-ни-ни-ни-ни!» — сказали вы ему (строгое предупреждение — «не делай таких вещей никогда»). Тональность понизилась. Голос звучит в грудном регистре. Интервалы повышения и понижения голоса увеличивайте постепенно. Не торопитесь! В этом упражнении хорошо ощущается сила давления на связки «воздушного столба». В первом случае умеренная, чуть усиливающаяся на последнем ударном слоге; во втором сила давления увеличивается, воздух выталкивается более быстрыми толчками; в третьем сила давления уменьшается, толчки замедляются.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
2. Говорит попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю!» Попугаю в ответ попугай: «Попугай, попугай, попугай!»
3. Стоит копна с подприкопёночком.
4. Шли три попа, три Прокопия попа, три Прокопьевича. Говорили про попу, про Прокопия попу, про Прокопьевича.
5. Бобыль Бобров добыл бобров.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Чем я занимаюсь

Объясни свою работу человеку не из твоей сферы. Минута, без единого профессионального слова.

Что чувствуешь. Проверка простая: понял бы тебя твой сосед. Не понял — значит, ты пересказал обязанности вместо того, чтобы сказать суть.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 6» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Челюсть опущена и не ходит вместе с языком. Каждый согласный договорён до конца, окончания не глотаются. Темп добавляешь только после чистоты.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до « соль » и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

ТАБЛИЦА 2 (В — Ф)

Как делать. По строкам сверху вниз, каждую строку **три раза**: медленно, обычно, быстро. В односложных на каждом повторе бей ударением по новому слогу; двусложные и трёхсложные говори слитно, как одно слово, ударение на первом слоге. Работают язык и губы, челюсть висит и в работу не лезет. Устал язык — так и надо; устало горло — жмёшь, сбавь темп. Вся таблица 4 минуты, подробности на листе «М».

Односложные сочетания

ФСПУ—ФСПО—ФСПА—ФСПЭ—ФСПИ—ФСПЫ
ВЗБУ—ВЗБО—ВЗБА—ВЗБЭ—ВЗБИ—ВЗБЫ
ФПРУСТ—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 ДНЯ · В—Ф

1. Верзила Вавила весело ворочал вины.
2. Водовоз вёз воду из-под водопровода.
3. Разнервничавшаяся Варвара разнервничала в Вавилоне Вавилу Вавилонейского.
4. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали.
5. Фельдфебель и ефрейтор метят в фельдмаршалы.

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

6 раз, около 2 минут · пиши на диктофон

Переводчик

Возьми фразу «я пошёл в магазин за хлебом» и скажи то же самое шесть раз подряд другими словами. Главные слова — «магазин», «хлеб», «пошёл» — повторять нельзя.

Что чувствуешь. Со второго-третьего раза синонимы кончатся, и придётся менять всю конструкцию. Вот с этого места упражнение и начинает работать.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 7» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Кадык мягкий и подвижный, не задран — проверяй пальцами. Низ берётся резонансом, а не вдавливанием вниз. Сжалось горло — тише и медленнее.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Емельянов «Канючим» — введение штро-баса

Штро-бас (нем. «соломенно шуршащий бас») — шумовой режим работы гортани, при котором мышцы голосовых складок расслаблены; механизм похож на вибрацию губ «пр-р-р». Расслабленный язык лежит на нижней губе, чередуется штро-бас и гласная «А». Перевод штро-баса в грудной режим — без перерыва, без дополнительной атаки и без придыхания.

Емельянов «Вопросы — ответы» с псевдословами

У-ШУ, У-СУ, У-ФУ, У-КУ, У-ТУ, У-ПУ, и то же с О, А, Э, И.

Емельянов Бесшумный выдох

Греть руки дыханием, контроль ладонью.

Емельянов Переход в шипение

Чередовать бесшумный выдох с «Ш», «С», «Ф» и звуком «А».

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Кафель не кефаль, а кефаль не кафель.
2. Клара - краля кралась с крокодилом к Ларе.
3. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
4. Король - орёл.
5. Краб крабу сделал грабли. Продал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 раза по 60 секунд · пиши на диктофон

ПОРП, три темы

Схема на каждый ответ: Позиция — «я считаю, что...». Обоснование — «потому что...». Рисунок — «например...». Последствие — «поэтому...». Возьми три любых вопроса и ответь на каждый по минуте.

Что чувствуешь. Все четыре шага обязательны, даже если кажется, что и так понятно. Схема держит мысль — а «эээ» лезет как раз там, где мысль потерялась.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 8» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.

**День пройден**

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Плечи не поднимаются, рёбра расходятся вбок. Выдох ровный, без толчков и дрожи. Последние слова не дожимать горлом: кончился воздух — добрал.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 3 Цветочный магазин — Медленный вдох

Представьте, что вы в цветочном магазине. Воздух наполнен запахами различных цветов. Захотелось определить: запах какого цветка преобладает? Действуйте и назовите этот цветок! Еще раз. А теперь, действуя, проследите за дыханием. Заметили, как медленно, спокойно, глубоко вдохнули? Как бесшумно, через расширенные ноздри вливался воздух? Если вдох был слышен, значит, торопливо втягивали воздух и он стлался по стенкам ноздрей, создавая шум. Не торопитесь! Надо ведь во время вдоха угадать запах. Струя воздуха плавно входит в середину ноздрей. Сделайте еще раз упражнение, а руки положите на ребра (не на талию, а выше) так, чтобы большие пальцы были направлены к спине. Руки ощутили движение грудной клетки. Она, клетка, расширилась, и руки отошли с нею в стороны. Следите за тем, чтобы грудная клетка расширялась, а не поднималась. Не забывайте о том, что плечи ваши «висят на вешалке» при положении «тело на колок», не поднимайте их воздухом. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 3).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Пётр Петру пироги пёк.
2. Наш перепел всех перепелов перепел.
3. Краб крабу сделал грабли.
4. Купи кипу пик! Купи кипу пик!
5. Архип охрип, Осип осип. Не надо Архипу кричать до хрипу.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Смерть чиновника» · часть 1 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 9», слушать сегодня не надо.

**День пройден**

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

В один прекрасный вечер не менее прекрасный экзекутор, Иван Дмитрич Червяков, сидел во втором ряду кресел и глядел в бинокль на «Корневильские колокола». Он глядел и чувствовал себя на верху блаженства. Но вдруг... В рассказах часто встречается это «но вдруг». Авторы правы: жизнь так полна внезапностей! Но вдруг лицо его поморщилось, глаза подкатились, дыхание остановилось... он отвел от глаз бинокль, нагнулся и.... апчи!!! Чихнул, как видите. Чихать никому и нигде не возбраняется. Чихают и мужики, и полицеймейстеры, и иногда даже и тайные советники. Все чихают. Червяков нисколько не сконфузился, утерся платочком и, как вежливый человек, поглядел вокруг себя: не беспокоил ли он кого-нибудь своим чиханьем? Но тут уж пришлось сконфузиться. Он увидел, что старичок, сидевший впереди него, в первом ряду кресел, старательно вытирал свою лысину и шею перчаткой и бормотал что-то. В старичке Червяков узнал статского генерала Брижжалова, служащего по ведомству путей сообщения.

«Я его обрызгал! — подумал Червяков. — Не мой начальник, чужой, но все-таки неловко. Извиниться надо».

Червяков кашлянул, подался туловищем вперед и зашептал генералу на ухо:

— Извините, ваше —ство, я вас обрызгал... я нечаянно...

— Ничего, ничего...

— Ради бога, извините. Я ведь... я не желал!

— Ах, сидите, пожалуйста! Дайте слушать!

Червяков сконфузился, глупо улыбнулся и начал глядеть на сцену. Глядел он, но уж блаженства больше не чувствовал. Его начало помучивать беспокойство.

В антракте он подошел к Брижжалову, походил возле него и, поборовши робость, пробормотал:

— Я вас обрызгал, ваше —ство... Простите... Я ведь... не то чтобы...

— Ах, полноте... Я уж забыл, а вы всё о том же! — сказал генерал и нетерпеливо шевельнул нижней губой.

«Забыл, а у самого ехидство в глазах, — подумал Червяков, подозрительно поглядывая на генерала. — И говорить не хочет. Надо бы ему объяснить, что я вовсе не желал... что это закон природы, а то подумает, что я плюнуть хотел. Теперь не подумает, так после подумает!..»

Придя домой, Червяков рассказал жене о своем невежестве. Жена, как показалось ему, слишком легкомысленно отнеслась к происшедшему; она только испугалась, а потом, когда узнала, что Брижжалов «чужой», успокоилась.

— А все-таки ты сходи, извинись, — сказала она. — Подумает, что ты себя в публичке держать не умеешь!

Согласный должен звучать, а не шуметь: он такая же часть голоса, как гласный. Челюсть свободна, звук идёт вперёд, а не назад в горло.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 37 **Ножницы**

Резкими, короткими движениями пальцев руки (в руке ножницы) разрезайте воображаемую бумагу. Сопровождайте движение пальцев (ножниц) звуками тик». Чикайте: — Чик! чик! чик! чик! — медленно (приноравливаетесь). — Чик-чик-чик-чик-чик-чик-чик! — быстрее (приноровились). — Чик! — чикнули в последний раз. Оправдайте движение (обрезаете края фотографической карточки или подрезаете челку и т. д.). Увидели себя в зеркале, оценили: «Челка! Чудно!» Или: «Челка! Чепуха!» И т. д.

Савкова · упр. 38 **Цокот копыт**

Прислушайтесь. Слышите? — Цок-цок-цок-цок! — цокают копыта. Передайте услышанный цокот копыт. Легче! Изящнее! Короче — звук! Ц бк — цок! Ц ок—цок Ц ок — копытце! Под копытцем пыль клубится!

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Наш голова вашего голову головой переоголовил, перевыоголовил.
2. Около кола колокола, около ворот коловорот.
3. Пришёл Прокоп, кипел укроп, ушёл Прокоп, кипел укроп, как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
4. Разнервничавшегося конституционалиста (Пропроколокро- пенко) нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.
5. Стоит копна с подприкопеночком.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

2 минуты · пиши на диктофон

Объясни пятилетнему

Возьми сложную тему — налоги, крипта, как работает двигатель — и объясни её вслух так, чтобы понял ребёнок. Ни одного термина.

Что чувствуешь. Место, где тянет сказать умное слово, — это место, где ты сам понимаешь нетвёрдо. Притормози и разбери его словами попроще.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 10» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Громко — это работа опоры и тела, а не горла. Заперхало или сжалось — уровень взят неверно, шаг назад. Нельзя шуметь — см. тихий вариант ниже.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Aurora Фразы в полный голос

Громко и выразительно: «Закрой дверь». «Передай, пожалуйста». «Как дела?». «Мне нужна помощь». «Ничего страшного». «Я хочу вот это». «Ответь на звонок». «Всё в порядке». «Кто это?». «Садись, пожалуйста». Если голос к концу гаснет — добавь в конце слово «БУМ»: «Закрой дверь БУМ».

Aurora Предложения на вдохе-выдохе

Вдох — и на выдохе целиком, сильным голосом: «Куда ты идёшь?» · «Я бы выпил кофе» · «Во сколько мы выходим?» · «Сегодня отличная погода». Вдох перед каждым, ни одного предложения на остатках воздуха.

Если нельзя шуметь. *Фразы в полный голос:* Говорить вполголоса, но адресуя фразу в дальнюю стену — направление важнее децибел. Работает посыл, не сила. *Предложения на вдохе-выдохе:* Тихо, но строго по одному предложению на выдох. Это и есть главное в упражнении — тишина ему не мешает. Учти: тихий вариант тренирует опору и управление голосом, но не саму громкость — её накачать тихо нельзя. В подушку не кричать: она убирает слух на себя, и вместо опоры включается нажим.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины, говорили про покупки, про крупу, да про подкрупки.
2. Наш чеботарь всем чеботарям чеботарь. Никому нашего чеботаря не перечеботарить.
3. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
4. Из-под пригорка, из-под подвыподверта зайчик приподвыподвернулся.
5. Батон, буханку, баранку пекарь испек спозаранку.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

5 прочтений, около 3 минут · пиши на диктофон

Пять эмоций

Возьми любой текст под рукой, хоть инструкцию от освежителя. Прочитай вслух пять раз: со злостью, с восторгом, со страхом, томно и шёпотом.

Что чувствуешь. Слова не меняешь, меняешь только голос. Утрируй так, чтобы было слышно из соседней комнаты, — вполсилы упражнение не работает.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 11» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Смысл впереди темпа. Пауза — это знак, а не провал и не потеря мысли. Медленно — не скучно, а разборчиво.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 90 **Словарь**

Решили прочитать товарищам строфы из стихотворения С. Маршака «Словарь» с тем, чтобы они задумались над глубиной мысли и чувств, картин и действий, заложенных в словах, чтобы они полюбили слово, понимали его силу, бережно и любовно относились к нему. Навсех сл о вах — события печать. Они д ал и сь недаром человеку. Читаю: — В ек. О т в ека. В ековать. В ек дож и вать. Б ог сыну не дал веку. Век заедать, век заж и в ать чужой... — В словах зв у ч ат у кор, и гнев, и совесть. Н ет, не сл о вар ьлежитпередо мной, А древн яя рассу пан ная повесть. Как медленно поворачиваются слова, какие они увесистые, крупные, наполненные вашими ощущениями, чувствами, видениями, мыслями, подтекстом! Если верно действуете (сами видите за каждым словом конкретное событие, картину жизни, понимаете, о чем говорите, знаете, для чего и кому предназначены ваши слова, ярко передаете свои видения и подтекст), тогда именно так: «весомо и зримо» звучит каждое слово.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. У ёлки иголки колки.
2. Шакал шагал, шакал скакал.
3. Я кавалеров королев катал на каравеллах.
4. Хвалю халву. Халву хвалю.
5. Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: «Ха-ха-ха-ха-ха!» Современные трудноговорки Ампула лампы, апломбом наполненная, на пол упала и лопнула, полая.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Смерть чиновника» · часть 2 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 12», слушать сегодня не надо.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

— То-то вот и есть! Я извинялся, да он как-то странно... Ни одного слова путного не сказал. Да и некогда было разговаривать.

На другой день Червяков надел новый вицмундир, подстригся и пошел к Бризжалову объяснить... Войдя в приемную генерала, он увидел там много просителей, а между просителями и самого генерала, который уже начал прием прошений. Опросив несколько просителей, генерал поднял глаза и на Червякова.

— Вчера в «Аркадии», ежели припомните, ваше —ство, — начал докладывать экзекутор, — я чихнул-с и... нечаянно обрызгал... Изв...

— Какие пустяки... Бог знает что! Вам что угодно? — обратился генерал к следующему просителю.

«Говорить не хочет! — подумал Червяков, бледнея. — Сердится, значит... Нет, этого нельзя так оставить... Я ему объясню...»

Когда генерал кончил беседу с последним просителем и направился во внутренние апартаменты, Червяков шагнул за ним и забормотал:

— Ваше —ство! Ежели я осмеливаюсь беспокоить ваше —ство, то именно из чувства, могу сказать, раскаяния!.. Не нарочно, сами изволите знать-с!

Генерал соорудил плаксивое лицо и махнул рукой.

— Да вы просто смеетесь, милостисдарь! — сказал он, скрываясь за дверь.

«Какие же тут насмешки? — подумал Червяков. — Вовсе тут нет никаких насмешек! Генерал, а не может понять! Когда так, не стану же я больше извиняться перед этим фанфароном! Чёрт с ним! Напишу ему письмо, а ходить не стану! Ей-богу, не стану!»

Так думал Червяков, идя домой. Письма генералу он не написал. Думал, думал, и никак не выдумал этого письма. Пришлось на другой день идти самому объяснять.

— Я вчера приходил беспокоить ваше —ство, — забормотал он, когда генерал поднял на него вопрошающие глаза, — не для того, чтобы смеяться, как вы изволили сказать. Я извинялся за то, что, чихая, брызнул-с..., а смеяться я и не думал. Смею ли я смеяться? Ежели мы будем смеяться, так никакого тогда, значит, и уважения к персонам... не будет...

— Пошел вон!! — гаркнул вдруг посиневший и затрясшийся генерал.

— Что-с? — спросил шёпотом Червяков, млея от ужаса.

— Пошел вон!! — повторил генерал, затопав ногами.

В животе у Червякова что-то оторвалось. Ничего не видя, ничего не слыша, он попятился к двери, вышел на улицу и поплелся... Придя машинально домой, не снимая вицмундира, он лег на диван и... помер.

en:The Death of a Government Clerk hu:A hivatalnok halála zh:小官吏之死

Челюсть опущена и не ходит вместе с языком. Каждый согласный договорён до конца, окончания не глотаются. Темп добавляешь только после чистоты.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевек-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «мммм» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до « соль » и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

ТАБЛИЦА 3 (К, Г, Х)

Как делать. По строкам сверху вниз, каждую строку **три раза**: медленно, обычно, быстро. В односложных на каждом повторе бей ударением по новому слогу; двусложные и трёхсложные говори слитно, как одно слово, ударение на первом слоге. Работают язык и губы, челюсть висит и в работу не лезет. Устал язык — так и надо; устало горло — жмёшь, сбавь темп. Вся таблица 4 минуты, подробности на листе «М».

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 ДНЯ · К—Г—Х

1. Бессмысленно осмысливать смысл неосмысленными мыслями!
2. Баркас приехал в порт Мадрас. Матрос принёс на борт матрас. В порту Мадрас матрас матроса порвали в драке альбатросы.
3. Геннадий Андреевич корректировал бизнес-журнал, редактировал корреспонденцию, опоздал на пресс- конференцию.
4. Деидеологизировали-деидеологизировали, и додеидеологи- зировались.
5. Дипломированный дантист долбит дупло долотом.

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

по числу слов, около 2 минут · пиши на диктофон

Ударение по очереди

Возьми фразу «я этого не говорил» и скажи её пять раз, каждый раз выделяя новое слово: сначала «я», потом «этого» и так до конца.

Что чувствуешь. Смысл должен меняться на слух. Ударное слово не громче остальных, а длиннее и весомее — почувствуй эту разницу.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 13» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Кадык мягкий и подвижный, не задран — проверяй пальцами. Низ берётся резонансом, а не вдавливанием вниз. Сжалось горло — тише и медленнее.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Емельянов «Волна»

Чередовать штро-бас со звуком «А», наращивая громкость.

Емельянов Динамика речи

Счёт от 1 до 10 с ростом громкости: шёпот → тихий → средний → громкий → крик, завершая четырьмя криками «А!».

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Бомбардир бомбардировал Бранденбург.
2. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
3. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородач.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа тупа.
5. Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобряток добры.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 минуты · пиши на диктофон

Разбор записи

Возьми вчерашнюю запись и послушай её один раз. Выпиши на полях все «блин», «короче», «типа», «как бы» и посчитай их.

Что чувствуешь. Сегодня каждое из этих слов заменяешь молчанием на секунду. Молчание звучит увереннее, чем мычание.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 14» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Плечи не поднимаются, рёбра расходятся вбок. Выдох ровный, без толчков и дрожи. Последние слова не дожимать горлом: кончился воздух — добрал.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 4 Свеча — *Ровный, медленный выдох*

Глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Постарайтесь сделать так, чтобы «пламя легло», и держите его в таком положении до конца выдоха. Теперь оторвите узкую полоску бумаги (шириной 2—3 см, длиной 7—10 см) и используйте ее, как свечу. Возьмите эту бумажку — «свечу» и дуйте на нее. Она отклоняется от вас — это отклонилось «пламя». Такая «свеча» позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемой струи воздуха: выдох ровный — бумажка до конца выдоха находится в одном положении, отклонившись; выдох прерывистый — бумажка то поднимается, то опускается, то дрожит. Ощущаете небольшое напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц? Крепкий «поясок» сохраняет ровность выдыхаемой струи воздуха.

Савкова · упр. 5 Упрямая свеча — *Интенсивный выдох*

Как ощутить движение мышц нижней части живота, которые тоже принимают участие в фонационном дыхании? Вдохнули, на секунду задержали дыхание (готовитесь действовать), затем дуете на «свечу». Пламя положено. Захотели погасить его — усиливаете интенсивность выдоха. Сильнее! Еще сильнее! Чувствуете, как подтянулся низ живота? А свеча-то не погасла!..

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
2. Вашему понамарю нашего пономаря не перепонамарить; наш пономарь вашего пономаря перепонамарит, перевыпономарит.
3. Вбили кол в частокол, подприколошматили.
4. Во поле затопали кони.
5. В пруду у Поликарпа □ три карася, три карпа.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

90 секунд · пиши на диктофон

Расскажите о себе

Тот самый вопрос на собеседовании. Полторы минуты: откуда пришёл, что умеешь, куда идёшь. В таком порядке.

Что чувствуешь. Не биография по годам. Три опорные точки и связка между ними — слушатель должен понять, куда ты движешься.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 15» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата _____

Согласный должен звучать, а не шуметь: он такая же часть голоса, как гласный. Челюсть свободна, звук идёт вперёд, а не назад в горло.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrrr» губами или «rrrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 39 **Бадминтон**

Встаньте друг против друга. Ощутили вес «ракетки», которая находится в правой руке? (Вообразите, что она действительно есть.) «Волан» — в левой. «Пристройтесь» к партнеру. Начинать игру: — Ббу! — И «волан» летит к товарищу. — Ббо! — И товарищ посылает его обратно к вам. — Бба! — Удар рукой вперед и вверх. — Ббэ! — Этим же отвечает товарищ. — Бби! — Вы отбиваете волан ракеткой. — Ббы! — Он делает то же самое. Включайте другие согласные: чту! что! чта! чтэ! чти! чты! Движение руки, отбивающей «волан», легкое, свободное. «Волан» летит вверх и вперед, — так же летит и звук (в головной резонатор и в «зрительный зал»). Добивайтесь правды в исполнении упражнения. Следите друг за другом, за направлением полета «волана» и т. д.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Интернетчики интерпретировали инерцию мышления.
2. Их пестициды не перепестицидят наши по своей пестицидности.
3. Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.
4. Лысый джазист пальцаст, рукаст, вихраст, головаст.
5. Может быть, что быть не может; только то не может быть, что, быть может, быть не может, остальное может быть.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Хамелеон» · часть 1 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 16», слушать сегодня не надо.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

Через базарную площадь идёт полицейский надзиратель Очумелов в новой шинели и с узелком в руке. За ним шагает рыжий городской с решетом, доверху наполненным конфискованным крыжовником. Кругом тишина... На площади ни души... Открытые двери лавок и кабаков глядят на свет божий уныло, как голодные пасти; около них нет даже нищих.

— Так ты кусаться, окаянная? — слышит вдруг Очумелов. — Ребята, не пущай её! Нынче не велено кусаться! Держи! А... а!

Слышен собачий визг. Очумелов глядит в сторону и видит: из дровяного склада купца Пичугина, прыгая на трёх ногах и оглядываясь, бежит собака. За ней гонится человек в ситцевой крахмальной рубаше и расстёгнутой жилетке. Он бежит за ней и, подавшись туловищем вперёд, падает на землю и хватается собаку за задние лапы. Слышен вторично собачий визг и крик: «Не пущай!» Из лавок высовываются сонные физиономии, и скоро около дровяного склада, словно из земли выросши, собирается толпа.

— Никак беспорядок, ваше благородие!.. — говорит городской.

Очумелов делает полуоборот налево и шагает к сборищу. Около самых ворот склада, видит он, стоит вышеписанный человек в расстёгнутой жилетке и, подняв вверх правую руку, показывает толпе окровавленный палец. На полупьяном лице его как бы написано: «Ужо я сорву с тебя, шельма!» да и самый палец имеет вид знамени победы. В этом человеке Очумелов узнаёт золотых дел мастера Хрюкина. В центре толпы, растопырив передние ноги и дрожа всем телом, сидит на земле сам виновник скандала — белый борзой щенок с острой мордой и жёлтым пятном на спине. В слезящихся глазах его выражение тоски и ужаса.

— По какому это случаю тут? — спрашивает Очумелов, врезываясь в толпу. — Почему тут? Это ты зачем палец?.. Кто кричал?

— Иду я, ваше благородие, никого не трогаю... — начинает Хрюкин, кашляя в кулак. — Насчёт дров с Митрий Митричем, — и вдруг эта подлая ни с того, ни с сего за палец... Вы меня извините, я человек, который работающий... Работа у меня мелкая. Пущай мне заплатят, потому — я этим пальцем, может, неделю не пошевелю... Этого, ваше благородие, и в законе нет, чтоб от твари терпеть... Ежели каждый будет кусаться, то лучше и не жить на свете...

— Гм!.. Хорошо... — говорит Очумелов строго, кашляя и шевеля бровями. — Хорошо... Чья собака? Я этого так не оставлю. Я покажу вам, как собак распускать! Пора обратить внимание на подобных господ, не желающих подчиняться постановлениям! Как оштрафуют его, мерзавца, так он узнает у меня, что значит собака и прочий бродячий скот! Я ему покажу Кузькину мать!.. Елдырин, — обращается надзиратель к городскому, — узнай, чья это собака, и составляй протокол! А собаку истребить надо. Немедля! Она наверное бешеная... Чья это собака, спрашиваю?

— Это, кажись, генерала Жигалова! — кричит кто-то из толпы.

— Генерала Жигалова? Гм!.. Сними-ка, Елдырин, с меня пальто... Ужас как жарко! Должно полагать, перед дождём... Одного только я не понимаю: как она могла тебя укусить? — обращается Очумелов к Хрюкину. — Нешто она достанет до пальца? Она маленькая, а ты ведь вон какой здоровила! Ты, должно быть, расковырял палец гвоздиком, а потом и пришла в твою голову идея, чтоб сорвать. Ты ведь... известный народ! Знаю вас, чертей!

Громко — это работа опоры и тела, а не горла. Заперхало или сжалось — уровень взят неверно, шаг назад. Нельзя шуметь — см. тихий вариант ниже.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 101 **Верни цветы!**

Сидите дома в комнате общежития — нездоровится (болит горло). В вазочке стоит букетик ландышей. Его принесли одной из ваших подруг, Ларе. В комнату вбегает, торопясь на свидание, другая подруга и, увидев букетик, забирает его. Надо вернуть цветы! Трижды повторяете требование вернуть чужие цветы. «Ландыши Ларе» (напоминаю — они не твои. Верни.) «Ландыши Ларе» (предупреждаю — отдай!) «Ларе — ландыши!..» (приказываю — сейчас же верни!) Произносите эти два слова — слитно (пользуйтесь сонорными согласными.) Не забывайте, что вы «больны» — бережете горло. Первый раз слова звучат слитно, полунапевно, тихо (только напоминаете). Второй раз увеличивается сила звука, но также слитно звучат два слова (предупреждаете). В третий раз — еще сильнее звук. Слова звучат staccato. После слова «Ларе!» ощущается люфтпауза — приказ. С каждым разом все упорнее стоите на своем — вернуть цветы, и с каждым разом прибавляется сила звука в речи. Не просто громкость, а сила. Ведь вы проявляете в речи и силу характера (способность подчинить своей воле другую волю), а значит, растёт и сила чувств и сила речи. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 101).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.
2. Говорил попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю».
3. Отвечает ему попугай: «Попугай, попугай, попугай!» Граф Пото играл в лото. Графиня Пото знала про то, что граф Пото играл в лото, а граф Пото не знал про то, что графиня Пото знала про то, что граф Пото играл в лото.
4. Добыл бобов бобыль Бобров.
5. Добр бобр до бобрят.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

2 минуты · пиши на диктофон

Пауза на точке

Рассказывай что угодно две минуты, но на каждой точке молчи два счёта. Ровно на каждой.

Что чувствуешь. Изнутри пауза кажется бесконечной, на записи её почти не слышно. Проверь на своей же записи — это главное открытие упражнения.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 17» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.

**День пройден**

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Место, где голос «переключается», проходить мягче и тише, а не громче. Края диапазона расширяются сами; тянуть их силой — прямой путь к срыву.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 70 **Маляр**

Вы веселый «маляр». Кисть руки — это «кисть» маляра. Надо «выкрасить карниз». Он (карниз) перед вами стоит вертикально, а не лежит горизонтально. Движение руки сопровождается словами: Краско й краш у я карни з: Вверх и вниз, и вверх, и вниз... Сначала маленькие мазки (надо приноровиться) только кистью руки. За «кистью» идут слова — такие же короткие («поддайте» их): Движения становятся увереннее, шире (от локтя) и слова крупнее, а голос поднимается все выше, вместе с движением руки. Затем рука заработала от плеча! Широкий мазок вверх и вниз. Гласная в слове еще шире, голос поднимается еще выше и опускается еще ниже. В последний раз голос (вместе с рукой) идет наверх и затем вниз «на дно», и вы говорите: «Вот и выкрашен карниз». Добивайтесь синхронности движения руки и речи. Темп, амплитуда, свобода движения руки будет сказываться на характере речи. Легко поднимайте и опускайте звук! Никакого напряжения! Ощущайте предел своих возможностей в высоких и низких тональностях. Не торопитесь расширять диапазон! Все постепенно! От занятия к занятию! От упражнения к упражнению! [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 70).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Мокрые волосы фиолетового оттенка фильтровали, фиксировали и сушили новым феном «Филипс».
2. На ура у гуру инаугурация прошла.
3. Не видно □ ликвидны акции или неликвидны.
4. Недопереквалифицировавшийся.
5. Нищий шуршит тыщами и пятидесятитысячными.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Сильная сторона с примером

Назови одну свою сильную сторону и сразу подтверди случаем из жизни. Без примера не засчитывается.

Что чувствуешь. Пример должен быть конкретный: что была за ситуация, что ты сделал, чем кончилось. Общие слова тут слышно за версту.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 18» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Челюсть опущена и не ходит вместе с языком. Каждый согласный договорён до конца, окончания не глотаются. Темп добавляешь только после чистоты.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

- Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
- Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
- Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до « соль » и обратно.
- Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
- Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

ТАБЛИЦА 4 (С—З—Ц)

Как делать. По строкам сверху вниз, каждую строку **три раза**: медленно, обычно, быстро. В односложных на каждом повторе бей ударением по новому слогу; двусложные и трёхсложные говори слитно, как одно слово, ударение на первом слоге. Работают язык и губы, челюсть висит и в работу не лезет. Устал язык — так и надо; устало горло — жмёшь, сбавь темп. Вся таблица 4 минуты, подробности на листе «М».

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 ДНЯ · С—З—Ц

- В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
- У осы не усы не усищи, а усики.
- У Сени и Сани в сетях сом с усами.
- Коси, коса, пока роса, роса долой, и мы домой.
- По семеро в саниуселися сами.

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Хамелеон» · часть 2 из 2

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 19», слушать сегодня не надо.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

— Он, ваше благородие, цыгаркой ей в харю для смеха, а она — не будь дура и тяпни... Вздорный человек, ваше благородие!

— Врёшь кривой! Не видал, так, стало быть, зачем врать? Их благородие умный господин и понимают, ежели кто врёт, а кто по совести, как перед богом... А ежели я вру, так пущай мировой рассудит. У него в законе сказано... Нынче все равны... У меня у самого брат в жандармах... ежели хотите знать...

— Не рассуждать!

— Нет, это не генеральская... — глубокомысленно замечает городской. — У генерала таких нет. У него всё больше легавые...

— Ты это верно знаешь?

— Верно, ваше благородие...

— Я и сам знаю. У генерала собаки дорогие, породистые, а эта — чёрт знает что! Ни шерсти, ни вида... подлость одна только... И этакую собаку держать?!.. Где же у вас ум? Попадись такая собака в Петербурге или Москве, то знаете, что было бы? Там не посмотрели бы в закон, а моментально — не дыши! Ты, Хрюкин, пострадал и дела этого так не оставляй... Нужно проучить! Пора...

— А может быть, и генеральская... — думает вслух городской. — На морде у ней не написано... Намедни во дворе у него такую видел.

— Вестимо, генеральская! — говорит голос из толпы.

— Гм!.. Надень-ка, брат Елдырин, на меня пальто... Что-то ветром подуло... Знобит... Ты отведёшь её к генералу и спросишь там. Скажешь, что я нашёл и прислал... И скажи, чтобы её не выпускали на улицу... Она, может быть, дорогая, а ежели каждый свинья будет ей в нос сигаркой тыкать, то долго ли испортить. Собака — нежная тварь... А ты, болван, опусти руку! Нечего свой дурацкий палец выставлять! Сам виноват!..

— Повар генеральский идёт, его спросим... Эй, Прохор! Поди-ка, милый, сюда! Погляди на собаку... Ваша?

— Выдумал! Эдаких у нас отродясь не бывало!

— И спрашивать тут долго нечего, — говорит Очумелов. — Она бродячая! Нечего тут долго разговаривать... Ежели сказал, что бродячая, стало быть и бродячая... Истребить, вот и всё.

— Это не наша, — продолжает Прохор. — Это генералова брата, что намеднись приехал. Наш не охотник до борзых. Брат ихний охоч...

— Да разве братец ихний приехали? Владимир Иванович? — спрашивает Очумелов, и всё лицо его заливается улыбкой умиления. — Ишь ты, господи! А я и не знал! Погостить приехали?

— В гости...

— Ишь ты, господи... Соскучились по братце... А я ведь и не знал! Так это ихняя собачка? Очень рад... Возьми её... Собачонка ничего себе... Шустрая такая... Цап этого за палец! Ха-ха-ха... Ну, чего дрожишь? Ррр... Рр... Сердится, шельма... цуцык этакий...

Прохор зовёт собаку и идёт с ней от дровяного склада... Толпа хохочет над Хрюкиным.

— Я ещё доберусь до тебя! — грозит ему Очумелов и, запахиваясь в шинель, продолжает свой путь по базарной площади.

en:A Chameleon es:El camaleón hu:A köpönyegforgató hu:Egy kameleon

Кадык мягкий и подвижный, не задран — проверяй пальцами. Низ берётся резонансом, а не вдавливанием вниз. Сжалось горло — тише и медленнее.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrrr» губами или «rrrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 16 **Стон**

Сядьте на стул не очень глубоко, сохраняя положение «тело на колок», то есть не откидывайтесь на спинку стула, держите привычно спину в прямом положении. Это помогает правильной работе дыхательного аппарата. Вообразите, что у вас болит горло или голова. Негромко стоните с целью «успокоить боль, отвлечься от нее». Не кричите! При крике звук не тянущийся, а глухой, короткий, связки напряжены. Все должно быть свободно: мышцы лица, шеи, ног, рук. Плечи опущены. Шея настолько свободна, что голова слегка наклонилась вниз или в сторону. Медленно, проверяя свободу мышц, двигайте головой вниз, влево, вправо... Продолжайте в то же время стонать. Не занижайте звук! Стон свободный, на средней (или несколько выше средней) ноте, свойственной вашей разговорной речи. Рот закрыт, но губы сомкнуты не плотно (как при произнесении согласного м), а лишь слегка соединены. Звук протяжный, без напряжения. Несколько похож на мычание. Это тихий стон. Не «показывайте», что вам больно, а «успокойте боль». [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 16).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Хавронья хворала, хавронья хирела, Хавронья совсем на халву не смотрела.
2. Жал Зямка замшу в замке.
3. Истериически разнервничавшегося конституционалиста Константина нашли акклиматизировавшимся в конституционном Константинополе.
4. Около колодца кольцо не найдётся.
5. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла, наконец.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

2 минуты · пиши на диктофон

Окончания

Говори или читай вслух и договаривай последний слог каждого слова. Помогает короткий жест кистью на последнем слоге, будто ставишь слово на полку.

Что чувствуешь. Челюсть должна висеть свободно. Съеденные окончания чаще от зажатой челюсти, чем от спешки, — поймал это по ощущению.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 20» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Плечи не поднимаются, рёбра расходятся вбок. Выдох ровный, без толчков и дрожи. Последние слова не дожимать горлом: кончился воздух — добрал.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrrr» губами или «rrrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 6 **Погашу свечу!** — Интенсивный прерывистый выдох

Вдох, секундная задержка дыхания. Затем короткими толчками выдыхайте воздух «на свечу»: фу\ фу\ фу\ фу\ фу\.. Не гаснет! Еще интенсивнее и резче толчки выдоха! Погасла! Движение мышц живота ощущалось непременно. В процессе фонационного дыхания принимают участие также мышцы бронхов, глотки, шеи, головы, спины, таза, икр ног... дышит весь человек. Однако работу всех мышц, принимающих участие в акте дыхания, невозможно проконтролировать. Действие же межреберных, нижнебрюшных мышц и диафрагмы хорошо поддается контролю. Через «управление» этими мышцами можно распоряжаться дыханием во время речи. Для правильной работы дыхательного аппарата в речевой деятельности надо иметь натренированную дыхательную мускулатуру. С этой целью и делаются дыхательные упражнения. Эту же цель преследует дыхательная гимнастика: различные физические упражнения для развития, укрепления и тренировки органов дыхания. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 6).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Дробью по перепелам, да по тетеревам.
2. Забыл Панкрат Кондратьев домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
3. Загубленная гусеница, запудренная пудреница, запуганная пуговица, запутанная путаница.
4. Если после после если, значит если перед после, если после перед если, значит если после после.
5. Купи папику кепку.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Почему я

Убеди, что взять надо именно тебя. Минута, три довода, каждый с фактом.

Что чувствуешь. Довод без факта — это просто похвальба. Следи, чтобы за каждым стояло что-то проверяемое.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 21» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Согласный должен звучать, а не шуметь: он такая же часть голоса, как гласный. Челюсть свободна, звук идёт вперёд, а не назад в горло.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 40 Жонглёр

Жонглируйте мячиками: — Ду-тту! Дб-тто! Да-тта! Дэ-ттэ! Дй-тти! Ды-тты! На ударный первый слог (ду, до, да, дэ, ди, ды) правая рука бросает «мяч» вверх, левая в это время передает «мяч» за «мячом» в правую для подбрасывания. Вспомните, а если не знаете, то полюбопытствуйте, как это делают жонглеры. Непременно добейтесь координации движения рук и звука. Рука вверх — и звук на ударном слоге вверх! А теперь бросайте друг другу (товарищ — тоже жонглер) «тарелки». Одна за другой летят «тарелки» к товарищу: — Зду! Здо! Зда! Здэ! Зди! Зды! Он посылает их вам обратно, сопровождая полет «тарелок» другими сочетаниями звуков, в произнесении которых необходимо тренироваться. Меняйте темп движения — отсюда и темп речи. Рука свободная. Только кисть руки делает резкий рывок, пуская в полет «тарелки». Движение небольшое. Приноровитесь! Если движение кисти руки напряженное — «тарелка» не полетит. Снимите напряжение с руки — снимется напряжение и с фонационных путей. Звуки полетят с «тарелками». Такой способ тренировки согласных звуков дает нужные результаты. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 40).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Пробил буллит Билялетдинов.
2. Работники предприятие приватизировали, приватизировали да не выприватизировали.
3. Саша □ само совершенство, а еще самосовершенствуется.
4. Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
5. Суровый суворовец Суворов сурово сверлил сверлом сырую стену суворовского училища.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

10 фраз, около 2 минут · пиши на диктофон

Последнее слово не тише

Скажи десять фраз так, чтобы последнее слово звучало не слабее первого. Начни с коротких, последние три возьми длинные, слов на восемь.

Что чувствуешь. Затухло к концу — значит кончился воздух. Вдох бери раньше, а не дожимай конец горлом.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 22» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Громко — это работа опоры и тела, а не горла. Заперхало или сжалось — уровень взят неверно, шаг назад. Нельзя шуметь — см. тихий вариант ниже.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 102 Народный шквал

Почувствуйте необходимость относительности, постепенности и всевозможных градаций силы звука в передаче такой картины: Все ближе, все громче рокочущий шум: Трум-ту-ту-тум! Трум-ту-ту-тум! Сильней все то тут барабан бьет, то там: Трам-та-та-там! Трам-та-та-там! Т репещут враги; задрожали враги. Народ наступает. Сдавайся! Беги! Народногo гнева бушующий шквал Поднялся, обрушился! В раг злобный пал. Усиливая звук, постепенно повышайте его до самого высокого тона, способного звучать с силой на слове «поднялся». Следующее слово «обрушился!» опустите на тон вниз (голос по-прежнему звучит с силой). Слова «поднялся», «обрушился» — большие, крупные, как те видения, которые они вызывают. Голосовой подъем и спуск — широкие, округлые, неторопливые, сильные — «всепоглощающие»! Чтобы избежать напряжения не принимающих участие в звучании мышц речевого и голосового аппаратов, помните о «лае», о мышечном контролере на верхних сильных тонах звучания. Свободные руки не прижаты к бокам. Диафрагма подвижна, подчиняется характеру звучания. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 102).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Маланья-болтунья молоко болтала-выбалтывала, болтала-выбалтывала, да не выболтала.
2. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
3. Не жалела мама мыла. Молча Милу мылом мыла. Мила мыло не любила.
4. А мне не до недомогания.
5. Козёл-мукомол, кому муку молол, а кому не молол.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Злоумышленник» · часть 1 из 3

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 23», слушать сегодня не надо.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

Перед судебным следователем стоит маленький, чрезвычайно тощий мужичонко в пестрядинной рубаше и латаных портах. Его обросшее волосами и изъеденное рябинами лицо и глаза, едва видные из-за густых, нависших бровей, имеют выражение угрюмой суровости. На голове целая шапка давно уже нечёсанных, путаных волос, что придаёт ему ещё большую, паучью суровость. Он бос.

— Денис Григорьев! — начинает следователь. — Подойди поближе и отвечай на мои вопросы. Седьмого числа сего июля железнодорожный сторож Иван Семёнов Акинфов, проходя утром по линии, на 141-й версте, застал тебя за отвинчиванием гайки, коей рельсы прикрепляются к шпалам. Вот она, эта гайка!.. С каковою гайкой он и задержал тебя. Так ли это было?

— Чаво?

— Так ли всё это было, как объясняет Акинфов?

— Знамо, было.

— Хорошо; ну, а для чего ты отвинчивал гайку?

— Чаво?

— Ты это своё «чаво» брось, а отвечай на вопрос! для чего ты отвинчивал гайку?

— Коли б не нужна была, не отвинчивал бы, — хрипит Денис, косясь на потолок.

— Для чего же тебе понадобилась эта гайка?

— Гайка-то? Мы из гаек грузила делаем...

— Кто это — мы?

— Мы, народ... Климовские мужики, то есть.

— Послушай, братец, не прикидывайся ты мне идиотом, а говори толком. Нечего тут про грузила врать!

— Отродясь не врал, а тут вру... — бормочет Денис, мигая глазами. — Да нешто, ваше благородие, можно без грузила? Ежели ты живца или выполозка на крючок сажаешь, то нешто он пойдёт ко дну без грузила? Вру... — усмехается Денис. — Чёрт ли в нём, в живце-то, ежели поверху плавать будет! Окунь, щука, налим завсегда на донную идёт, а которая ежели поверху плавает, то ту разве только шилишпер схватит, да и то редко... В нашей реке не живёт шилишпер... Эта рыба простор любит.

— Для чего ты мне про шилишпера рассказываешь?

— Чаво? Да ведь вы сами спрашиваете! У нас и господа так ловят. Самый последний мальчишка не станет тебе без грузила ловить. Конечно, который непонимающий, ну, тот и без грузила пойдёт ловить. Дураку закон не писан...

— Так ты говоришь, что ты отвинтил эту гайку для того, чтобы сделать из неё грузило?

— А то что же? Не в бабки ж играть!

Смысл впереди темпа. Пауза — это знак, а не провал и не потеря мысли. Медленно — не скучно, а разборчиво.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 91 В разведку

В разведку, в глубокий тыл врага предложено идти добровольцам: задание слишком опасное, с большим риском для жизни. Окончательный ответ надо дать через два часа. Идите, думайте, решайте! Вышли на улицу, идёте полем к реке. 1 К. С. Станиславский, Сочинения, т. 4, стр. 286. Какая ширь, краса... и все роднее! И эта даль, и голубая высь, И весел всплеск над тихою рекою, И девушка, с мечтою молодою Уверенно вступающая в жизнь (В. Хоменко) С каким подтекстом вы говорите эти слова? Какое действие совершаете? Ведь надо утвердиться в правильности своего решения. Во имя чего рискуете жизнью? Оценивайте! «Какая ширь, краса...и | | все родное!» (за это можно отдать жизнь, если придется). «И девушка, с мечтою | | молодою» (надо бороться за ее счастье, за ее мечту!). «Уверенно вступающая | | в жизнь» (она уверена, что я ее защищу). Попробуйте теперь сказать эти же строки в других обстоятельствах. Например, чудом остались жить, вернулись домой, выполнив задание разведки. Идете опять к тому же месту, где прощались с родиной. Перед вами та же картина. Какая ширь, краса... [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 91).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Купи кипу пик. Купи кипу пуха.
2. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
3. Не диковина полубрату сказать про Поликарпа.
4. Опростоволосился пруссак, попал прямо впросак.
5. Пекарь пёк пироги в печи.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

90 секунд · пиши на диктофон

Провал и вывод

Расскажи про свою неудачу и что ты из неё вынес. Минуту на историю, полминуты на вывод.

Что чувствуешь. Не оправдывайся и не смягчай. Взрослый рассказ про провал располагает к человеку сильнее любого списка достижений.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 24» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Челюсть опущена и не ходит вместе с языком. Каждый согласный договорён до конца, окончания не глотаются. Темп добавляешь только после чистоты.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

- Зевек-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
- Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
- Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до « соль » и обратно.
- Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
- Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

ТАБЛИЦА 5 (Ж — Ш)

Как делать. По строкам сверху вниз, каждую строку **три раза**: медленно, обычно, быстро. В односложных на каждом повторе бей ударением по новому слогу; двусложные и трёхсложные говори слитно, как одно слово, ударение на первом слоге. Работают язык и губы, челюсть висит и в работу не лезет. Устал язык — так и надо; устало горло — жмёшь, сбавь темп. Вся таблица 4 минуты, подробности на листе «М».

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 ДНЯ · Ш—Ж

- Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоче, шутливо шарят гроши.
- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- Ваш жеребёнок ржёт во ржи и жрёт во ржи.
- Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться. Уж от ужа стал уже, ужа ужица съест на ужин.
- В шалаше шуршит шелками жёлтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

2 минуты · пиши на диктофон

Одна мысль — один выдох

Рассказывай так, чтобы каждое предложение целиком уложилось в один выдох. Вдох — только между предложениями.

Что чувствуешь. Не влезло в выдох — предложение длинное не по делу, режь надвое. Заодно чинится структура: мысли становятся короче и яснее.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 25» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролитай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Кадык мягкий и подвижный, не задран — проверяй пальцами. Низ берётся резонансом, а не вдавливанием вниз. Сжалось горло — тише и медленнее.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 17 Канюченье

По-прежнему больны — стонете. Хочется позвать маму, хотя знаете, что ее нет дома. Продолжая стонать, медленно, без напряжения опускаете слегка нижнюю челюсть. «Мма...» — и сейчас же закрываете рот, продолжая стонать: Ммаммаммам... Гласная а произносится мягко, без толчков, мышцы нижней челюсти и губ свободные. Выдох ровный, не ослабевающий в момент открытия рта на гласной а. Прodelайте несколько раз это упражнение. Главное — мышечная свобода. Работает только дыхательный аппарат. Продолжая стонать на м, слитно, как одно слово, произнесите фразу: «Мам, меду нам». Слегка открывая рот на гласных, сейчас же мягко возвращайте рот в исходное положение на м — стон. Так как фраза произносится на «стоне», то сонорные согласные м, н удваиваются: ммаммед- уннамм... Сонорные — это наиболее звучные согласные м, н, л, р. Постоните, поканючите еще: Мам, мам, мам, мам, Молока бы нам! Мама. Не канючь — не дам! Опять. Мам, мам, мам, мам. Молока бы нам! Мама. Не канючь — не дам! Опять. Мам, мам, мам, мам, Молока бы нам! Мама. Доканючил! Дам! Канючите слитно, монотонно, негромко. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 17).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Толпа внутри толпы вокруг толпы.
2. Трансфукционер континиуума раз, трансфукционер континиуума два и т.д.
3. Бык бодается с быком. Убегают все кругом. Береги, бегун, бока от бодливого быка.
4. В грязи у Олега увязла телега, сидеть тут Олегу до самого снега.
5. В огороде рос горох, а за речкой гречка.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Злоумышленник» · часть 2 из 3

Текст на следующей странице. Прочитай его вслух два раза: первый — спокойно, второй — уже с интонацией, как рассказываешь. Потом закрой страницу, включи диктофон и перескажи своими словами, минуты за три. Подглядывать нельзя.

Что чувствуешь. На пересказе всплывает всё сразу: где теряешь нить, где лезет «эээ», где не хватает слова. Не старайся вспомнить дословно — держи линию событий и говори своими словами.

Запись. Файл «день 26», слушать сегодня не надо.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Два прочтения вслух: сначала спокойно, потом с интонацией. Дальше страницу закрыть и пересказать на диктофон своими словами.

— Но для грузила ты мог взять свинец, пулю... гвоздик какой-нибудь...

— Свинец на дороге не найдёшь, купить надо, а гвоздик не годится. Лучше гайки и не найти... И тяжёлая, и дыра есть.

— Дураком каким прикидывается! Точно вчера родился или с неба упал. Разве ты не понимаешь, глупая голова, к чему ведёт это отвинчивание? Не догляди сторож, так ведь поезд мог бы сойти с рельсов, людей бы убило! Ты людей убил бы!

— Избави господи, ваше благородие! Зачем убивать? Нешто мы некрещёные или злодеи какие? Слава те господи, господин хороший, век свой прожили и не токмо что убивать, но и мыслей таких в голове не было... Спаси и помилуй, царица небесная... Что вы-с!

— А отчего, по-твоему, происходят крушения поездов? Отвинти две-три гайки, вот тебе и крушение!

Денис усмехается и недоверчиво щурит на следователя глаза.

— Ну! Уж сколько лет всей деревней гайки отвинчиваем и хранил господь, а тут крушение... людей убил... Ежели б я рельсу унёс или, положим, бревно поперёк ейного пути положил, ну, тогда, пожалуй, своротило бы поезд, а то... тьфу! гайка!

— Да пойми же, гайками прикрепляется рельса к шпалам!

— Это мы понимаем... Мы ведь не всё отвинчиваем... оставляем... Не без ума делаем... понимаем...

Денис зеваает и крестит рот.

— В прошлом году здесь сошёл поезд с рельсов, — говорит следователь. — Теперь понятно, почему...

— Чего изволите?

— Теперь, говорю, понятно, отчего в прошлом году сошёл поезд с рельсов... Я понимаю!

— На то вы и образованные, чтобы понимать, милостивцы наши... Господь знал, кому понятие давал... Вы вот и рассудили, как и что, а сторож тот же мужик, без всякого понятия, хватает за шиворот и тащит... Ты рассуди, а потом и тащи! Сказано — мужик, мужицкий и ум... Запишите также, ваше благородие, что он меня два раза по зубам ударил и в груди.

— Когда у тебя делали обыск, то нашли ещё одну гайку... Эту в каком месте ты отвинтил и когда?

— Это вы про ту гайку, что под красным сундучком лежала?

— Не знаю, где она у тебя лежала, но только нашли её. Когда ты её отвинтил?

— Я её не отвинчивал, её мне Игнашка, Семёна кривого сын, дал. Это я про ту, что под сундучком, а ту, что на дворе в санях, мы вместе с Митрофаном вывинтили.

— С каким Митрофаном?

— С Митрофаном Петровым... Нешто не слыхали? Невода у нас делает и господам продаёт. Ему много этих самых гаек требуется. На каждый невод, почитай, штук десять...

Плечи не поднимаются, рёбра расходятся вбок. Выдох ровный, без толчков и дрожи. Последние слова не дожимать горлом: кончился воздух — добрал.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 7 **Назойливый комар** — Продолжательный выдох

Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким, бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа в стороны руки, затем, медленно выдыхая воздух, сводите руки, чтобы ладони встретились. Теперь соедините упражнение со звуком ззз-з. По счету «раз» — руки в стороны (с глубоким вдохом). На выдохе со звуком з-з медленно соединяйте руки, чтобы «убить комара», который назойливо звенит перед вами: з-з. Медленнее, медленнее! Ведь если комар почувствует движение воздуха из-за торопливого соединения рук, он улетит. Не спугните его! Поймайте! Желание поймать, не спугнуть «комара» замедляет движение рук, что невольно сдерживает интенсивность выдоха. Образуется естественная «опора дыхания». И только когда «убили» (хлопнули ладонями), наступает полная свобода дыхательных мышц.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Всех скороговорок не перескороговорить, не перевыскороговорить.
2. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
3. Король-орёл. Король-орёл. Король-орёл.
4. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
5. Клара-кряка кралась к Ларе.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Питч идеи

Продай любую свою идею за минуту: в чём проблема, что предлагаешь, почему срывается.

Что чувствуешь. Первые десять секунд решают всё. Начни с проблемы, а не с того, какой ты молодец.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 27» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Согласный должен звучать, а не шуметь: он такая же часть голоса, как гласный. Челюсть свободна, звук идёт вперёд, а не назад в горло.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 41 **Свинки**

Поиграйте в такую игру: вы — веселые, шаловливые «свинки» — принялись печатать на машинке и приговариваете в такт ударов: К ак на пишущей машинке Д ве хорош енькие свинки: Туки-туки-туки-тук! Туки-туки-туки-тук! И посту-кивают И похрю кивают: Х рю ки-хрю ки-хрю ки-хрю к! Х рю ки-хрю ки-хрю ки-хрю к! (К - Чуковский). Однако вы только «свинки» и способны печатать лишь одним пальцем. Печатайте. Движение кисти руки легкое. Кисть быстро отскакивает от воображаемой машинки вместе со звуком на ударных гласных. Скандируйте стихи (говорите их по слогам — в ритме стиха, — как дети). Каждый ударный слог (помечен черточкой) легко выскакивает и ударяется как бы в одно и то же место, где все они резонируют (гласные и согласные). Явно видно движение диафрагмы, при каждом «бросании» ударного слога. Значит, свободно и верно работает голосовой аппарат. Сначала темп речи не быстрый, а затем все шаловливее, все быстрее «печатайте» и говорите. Старайтесь договаривать слова: тук, хрюк, постукивают, похрюкивают. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 41).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Пойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
2. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
3. В один, Клим, клин колоти!
4. Грабли — грести, метла — мести.
5. Бежит лиса по шесточку: «Лизни, лиса, песочку!» Ложечка желобовыгибистая да с приподвыподвертом.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

5 вопросов, около 3 минут · пиши на диктофон

Три секунды

Задай себе вопрос и ответь ровно через три секунды тишины. Не раньше. Пять вопросов подряд.

Что чувствуешь. Эти три секунды — ровно то место, куда обычно лезет «эээ». Учишься держать его молчанием.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 28» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Громко — это работа опоры и тела, а не горла. Заперхало или сжалось — уровень взят неверно, шаг назад. Нельзя шуметь — см. тихий вариант ниже.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «бррр» губами или «ррр» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

Савкова · упр. 104 Вполголоса

Так называется стихотворение С. Маршака. Вместе с автором попробуйте прислушаться к звукам уснувшего города и угадать, чьи шаги вам слышатся в ночной тиши. Это тихий, тихий стих, Тиш е всех стихов др у ги х . К то по городу ночному Д ерж и т путь от дома к дому? В ерно, принц уснуть не может, Шум листвы его тревожит? И ль во тьме р азн о сят феи Всем билеты лотереи? И ли, может быть, не спит Тот, чей зу б всю ночь болит? Н ет, ш агают вперевалку Старый сторож с толстой палкой. Он один не спит в квартале, Ч тоб другие крепко спали. Если вы действительно прислушиваетесь (а не просто слушаете), то пристальное внимание заставит вместе с вами «слушать» и ваше дыхание. Заметили, как крепко, напряжен «дыхательный поясок»? Звук идет чистый, без придыхательной атаки. Ни один «миллиграмм» воздуха не расходуется впустую. Никакого шепота! Звук! Вполголоса, а не шепотом! Чтобы этому помочь, представьте себе, что стоите спиной к окну — звуки шагов за вашей спиной. Внимание — «за спину», а подача звука — нам. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 104).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Петр в печке пек печенье, да перепёк всю выпечку.
2. Петр Петрович, по прозванию Перов, поймал птицу пигалицу; понес по рынку, просил полтинку, подали пятак, он и продал так.
3. Перепел перепелку и перепелят в перелеске прятал от ребят.
4. Пел перепел за деревней. Пел тетерев среди деревьев.
5. Перепел пел-пел тетерева перепел.

Каждую — по три раза в трёх темпах: медленно, обычно, быстро. Споткнулся на быстром — не гони дальше, разбей фразу на куски по два-три слова и проговори каждый отдельно совсем медленно. Потом собери обратно. На все пять уходит 4—5 минут. Разбор, почему язык вязнет, на листе «М».

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 захода, около 3 минут · пиши на диктофон

Телеграмма

Расскажи одну историю три раза: в десять слов, в тридцать и в шестьдесят. Считать примерно, на пальцах.

Что чувствуешь. Запомни, что осталось в версии на десять слов. С этого и надо начинать в жизни, а не с разбега.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 29» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата

Мерить на свежем голосе, до разминки. Каждое — по одному разу, без второй попытки: вторая попытка портит замер.

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «brrr» губами или «rrr» языком — бери что идёт. Веди голос плавно вверх и вниз, недалеко: примерно от «до» до «соль» и обратно.
4. **Перенос в речь** 30 секунд — Сразу, не отдыхая после трели, скажи три обычные фразы про сегодняшний день.
5. **Разгон** 30 секунд — Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЗАМЕР

Последний день тетради. Сегодня не тренируешься, а меряешь: всё по одному разу, на свежем голосе, числа — в таблицу на странице «Контроль».

1. **Диктофон, 60 секунд.** Свободный рассказ про прошедшую тетрадь. Прослушать ровно один раз и записать три вещи: сколько «эээ», слышны ли окончания слов, ровная ли громкость к концу фразы.
2. **Долгий «сссс»** на максимум, лучшее из трёх попыток, в секундах.
3. **«Па-та-ка» за 10 секунд** — максимально быстро и при этом чисто, считать повторы.
4. **Три реперные скороговорки подряд** на секундомер, один прогон.



День пройден

Закрась круг целиком. Пролистай тетрадь назад — закрашенные круги показывают, сколько уже сделано.

дата _____

ЗАЧЕМ

Сафонова Л.С., ЯГТИ, 2014

Монофон — короткий рассказ, все слова которого начинаются на один звук. Он активизирует дикцию сильнее скороговорки, потому что держать один артикуляционный уклад надо не три секунды, а целую минуту. Заодно расширяет словарь и учит находить слова на ходу.

КАК РАБОТАТЬ

Читать вслух раз в несколько дней, в любой день тетради, сверх основного блока. Сначала медленно и отчётливо, добиваясь, чтобы ни один звук не проглатывался. Потом — в обычном темпе, как рассказ, а не как упражнение.

ТЕКСТ

Рассмотрим редкое и размашистое развлечение, разместившееся в разгрузке рака, репы и ротвейлера на разборке расчетов к раздумию... Рьяный и раненый рак, расвирепев, рванул репу. Репа расстроилась и робко растопырилась. Рак решил разобраться, решая репин ребус. Разум рекомендовал раку: «Рви!» Рак рванулся разом, рванул разумом и реально разочаровался в развитости репина разума. Разум рака реабилитировал к разжалобленности. «Раскопать!» — радостно разошелся рак. Развернулись раскопки репы. Рытье рака располагало, работа раскипелась. Решив расслабиться, рак ретировался к реке. Река распузырилась, разнервничалась и радостно родила рыбу. Рыба — рано рожденная — рискнула рассказать раку о рыбьем роке. Рак расчувствовался, расплескался, расплакался: «Рыба, родная, райская, расписная!» Расстались ровно родные. Рак, руля к репе, распознал в разъяренном рвущем редкое растение, рыжеволосого и раскосого ротвейлера. — Ротвейлера разорву! — разнеслось по равнине. — Разделим репу, — резонно рубанул ротвейлер. — Радуйся, рапан! Росомаха и репейник разрубят репу, размахивая рельсами, разочарованные и размякшие. Раздосадованный ротвейлер разревелся: «Раздобуду румяной редиски и разошлю, и раздам Розе из Ростова, Рите из Ровно и Родригам из Рейкьявика и Рио-де-Жанейро». Реакция ротвейлера развеселила рака: с редкой робостью ротвейлер разрыхлял рытвины руками и ребрами. Репа, рослая и распрямленная, распространила ровные ростки на разные расстояния, распространилась развязно и раззадорено, расцветая раздетыми рантами. — Расти, репа! — решил и разрешил разрумянившийся и разгулявшийся рак и ринулся к ротвейлеру, расслабшемуся растворомешалке. Ротвейлер радостно расхохотался, рафинадно решаясь на раут. Расцветала радуга... Река. Равнина. Раздавались реденькие ревуны рептилий из respectable ресторана. Родилась ретроспекция? Рунического рока? Радуга расцветала... Река... Равнина...

что заметил

КАК МЕРИТЬ

Два раза за тетрадь: в день 1 и в последний день. Всё на свежем голосе, до разминки. Диктофон в телефоне — единственное, что тут нужно.

ГЛАВНЫЙ ЗАМЕР — ТВОИ ЖЕ ЗАПИСИ

Каждый день ты пишешь последний блок на диктофон. В последний день включи подряд запись первого дня и запись тридцатого. Разница между ними и есть результат месяца — её слышно, в отличие от ощущений, которые врут в обе стороны.

По ходу месяца записи слушать не надо. Это не контроль качества и не повод что-то менять: слушать себя каждый день утомляет и сбивает. Пиши и складывай.

РЕПЕРНЫЕ СКОРОГОВОРКИ — НЕ ТРЕНИРУЮТСЯ В ДРУГИЕ ДНИ

Иначе перестанут быть меркой: натренируешь три фразы, а не речь.

«От топота копыт пыль по полю летит.»

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

«Шла Саша по шоссе и сосала сушку.»

ТАБЛИЦА

	день 1	последний день
Долгий «сссс», секунд (лучшее из 3)		
«Па-та-ка» за 10 секунд, повторов		
Три реперные скороговорки подряд, секунд		
«Эээ» за 60 секунд свободной речи		
Слышны ли окончания слов (да / нет)		
Ровная ли громкость к концу фразы (да / нет)		

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ ЗА ТЕТРАДЬ

В тетради нет придуманных упражнений. Тексты вынимаются из оригинальных изданий автоматически при сборке, поэтому совпадают с ними дословно.

1. **Алфёрова Л.Д.** «Речевой тренинг: дикция и произношение». Пособие для самостоятельной работы. СПбГАТИ, 2003, 90 с. — девять дикционных таблиц по группам согласных и артикуляционная гимнастика.
2. **Савкова З.В.** «Как сделать голос сценическим». М.: Искусство, 1968 — 106 пронумерованных упражнений: фонационное дыхание, свободное звучание, согласные, междометия, речь в движении, диапазон, интонирование знаков препинания, темпо-ритм, сила звука. Авторская нумерация сохранена.
3. **Емельянов В.В.** Фонопедический метод развития голоса (ФМРГ), упражнения первого уровня — артикуляционная гимнастика, интонационно-фонетические упражнения, голосовые сигналы доречевой коммуникации. Правило метода: меньше четырёх повторов неэффективно.
4. **Сафонова Л.С.** «Работа над скороговорками и монофонами». Рабочая тетрадь для практических занятий по сценической речи. Ярославский государственный театральный институт, 2014, 44 с. — методика в четыре шага, скороговорки по месту образования звука, монофоны.
5. **Копанева О.В.** «Скороговорки», сборник. ДЮЦ «Синяя птица», Томск, 2018 — основной банк скороговорок, сгруппированный по отрабатываемому звуку.
6. **Aurora Health Care**, Vocal Loudness Exercises, X26031 (2020) — клиническая раздатка на громкость без крика.

ТЕКСТЫ ДЛЯ ПЕРЕСКАЗА

Короткая проза из Викитеки: Чехов и Аверченко. Длинные рассказы разрезаны на куски примерно по странице — три-четыре минуты чтения вслух. Тексты лежат в `sources/teksty.json`, добавить свои можно туда же.

РАЗМИНКА

McCauley R., Strand E., Lof G.L., Schooling T., Frymark T. «Evidence-Based Systematic Review: Effects of Nonspeech Oral Motor Exercises on Speech». American Journal of Speech-Language Pathology, 2009 — на нём основан отказ от оральной гимнастики в пользу фонационной разминки. Дозировка SOVT (две-три минуты, индивидуальный выбор трели) — по исследованиям порога фонации и стробоскопическим сравнениям трубочки, губной и язычной трели.

БЛОК «РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ» — ИСТОЧНИК СЛАБЕЕ

Этот блок собран не из книги, а из общеизвестных приёмов работы над спонтанной речью. Там, где у приёма есть имя, оно названо: ПОРП — русский вариант схемы PREP (Point — Reason — Example — Point), «объясни пятилетнему» — приём Фейнмана, пересказ на диктофон — стандартная практика самозаписи, её польза подтверждена исследованиями. Остальное — обиходные упражнения речевых тренингов без проверяемого первоисточника. Пятнадцать упражнений на тридцать дней: каждое приходит дважды.

ЧТО ОСТАЛОСЬ ЗА БОРТОМ

Длинные упражнения, которые не ложатся на страницу: упр. 21 «Мимозы», упр. 32 «Диктовка», упр. 103 «Необычный базар», упр. 106 «Лес заснул», упр. 89 «Угадай!», упр. 33 «Отчитываю», упр. 49 «Прислушайтесь к звукам», упр. 62 «Команды». Их тексты есть в первоисточниках.