

РЕЧЬ И ГОЛОС

Рабочая тетрадь 2 · дни 31–60

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. ТЕМПО-РИТМ И ЗНАКИ — 2 дн.
7. ДИАПАЗОН — 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, «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 6 (Ч—Щ)

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

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ч—Щ

- Плавниками трепеща, ходит щука вокруг леща. Тщетно тщится щука ущемить леща.
- Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
- Течёт речка, печёт печка.
- Щипцы да клещи — вот наши вещи.
- Четыре чёрненьких чумазеньких чертёнка чертили чёрными чернилами чертеж. Чрезвычайно чисто.

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

1 абзац, 2 минуты · пиши на диктофон

Диктор

Прочитай любой абзац как выпуск новостей: ровный темп, паузы только на знаках препинания.

Что чувствуешь. Точка — голос вниз и пауза. Запятая — голос наверху и держишь. Знак препинания это команда голосу, а не значок для глаза.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 31» 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. 18 **Доканючу!**

Сначала в знакомом упражнении полунапевно, слитно на «стоне»: ммаммаммам... Затем три раза слитно на «стоне», а четвертый раз речевое, разговорно — позвали маму: — Ммаммаммам — мам! Ничто не меняется в речевом аппарате. Все так же мягко, свободно. Только диафрагма (когда сказали «мам!») вздрогнула, она «оперла» звук. Этого и следует добиваться с тем, чтобы характер звучания непременно изменял и характер дыхания, чтобы все время была верная «опора звука», зависимость дыхания от звучания. На «стоне» произнесите знакомую фразу: — Ммаммедуннам. И здесь же — речевое (каждое слово — staccato): — Мам! Меду! Нам! Сделайте еще раз это упражнение и проследите, чтобы ничто не изменилось в речевом аппарате, не было бы чрезмерной активности при речевом произнесении, чтобы сохранялась та же свобода и легкость, как при «стоне». На «стоне» с постепенным переходом к речевой — волевой интонации произнесите: Мам-мам-мам-иш! Молока бы нам! Или на «стоне»: «Маму я молю упрямо». Речевое: «Молока! Налей мне! [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 18).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Гром гремел и грохотал.
2. Дуб в сугробе греет ноги, снега много на дороге.
3. Гули-голуби гуляли, голубику собирали.
4. На горе гогочут гуси, под горой огонь горит.
5. Груша гусениц не любит: грушу гусеницы любят.

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 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 32» 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. 8 Проколотый мяч

Встать в положение «тело на колок». Руки согнуты в локтях. Соединены перед грудью. При счете «раз» — сделать бесшумный вдох и в это время отвести локти назад так, чтобы лопатки на спине сошлись. Медленно через чуть приоткрытые вытянутые губы, как бы выдувая воздух, возвращайте руки в исходное положение: они сходятся на груди. Соедините это упражнение со звуком с. Представьте, что у вас в руках на уровне груди большой резиновый литой мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышишь, как выходит воздух. Вдох—локти отходят назад. Нажимайте на «мяч» ладонями легко, без усилия, чтобы воздух выходил из него (ваших легких) подольше. Слышится ровный звук «сссссссс...». Руки сходятся медленно-медленно: они ощущают небольшое сопротивление «мяча». И так же медленно выходит воздух на звуке с. Все ближе руки, все меньше воздуха в «мяче»... Наконец, ладони сошлись. И с этим движением «выбросился» в последнем активном с неиспользованный в звучании воздух. Прodelайте несколько раз упражнение. Выполняйте его легко, без мышечного напряжения в руках, в звуке. С верой в то, что делаете.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилось.
2. На горе Арарат растёт крупный виноград.
3. Курьера курьер обгоняет в карьер.
4. Интервьюер интервента интервьюировал.
5. В карете корнет играл на кларнете.

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 3 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 33», 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.

— Послушай... 1081 статья уложения о наказаниях говорит, что за всякое с умыслом учинённое повреждение железной дороги, когда оно может подвергнуть опасности следующий по сей дороге транспорт и виновный знал, что последствием сего должно быть несчастие... понимаешь? знал! А ты не мог не знать, к чему ведёт это отвинчивание... он приговаривается к ссылке в каторжные работы.

— Конечно, вы лучше знаете... Мы люди тёмные... нешто мы понимаем?

— Всё ты понимаешь! Это ты врёшь, прикидываешься!

— Зачем врать? Спросите на деревне, коли не верите... Без грузила только уклею ловят, а на что хуже пескаря, да и тот не пойдёт тебе без грузила.

— Ты ещё про шилишпера расскажи! — улыбается следователь.

— Шилишпер у нас не водится... Пушаем леску без грузила поверх воды на бабочку, идёт голавль, да и то редко.

— Ну, молчи...

Наступает молчание. Денис переминается с ноги на ногу, глядит на стол с зелёным сукном и усиленно мигает глазами, словно видит перед собой не сукно, а солнце. Следователь быстро пишет.

— Мне идтить? — спрашивает Денис после некоторого молчания.

— Нет. Я должен взять тебя под стражу и отослать в тюрьму.

Денис перестаёт мигать и, приподняв свои густые брови, вопросительно глядит на чиновника.

— То есть, как же в тюрьму? Ваше благородие! Мне некогда, мне надо на ярмарку; с Егора три рубля за сало получить...

— Молчи, не мешай.

— В тюрьму... Было б за что, пошёл бы, а то так... здорово живёшь... За что? И не крал, кажись, и не дрался... А ежели вы насчёт недоимки сомневаетесь, ваше благородие, то не верьте старосте... Вы господина непряменного члена спросите... Креста на нём нет, на старосте-то...

— Молчи!

— Я и так молчу... — бормочет Денис. — А что староста набрехал в учёт, это я хоть под присягой... Нас три брата: Кузьма Григорьев, стало быть, Егор Григорьев и я, Денис Григорьев...

— Ты мне мешаешь... Эй, Семён! — кричит следователь. — Увести его!

— Нас три брата, — бормочет Денис, когда два дюжих солдата берут и ведут его из камеры. — Брат за брата не ответчик... Кузьма не платит, а ты, Денис, отвечай... Судьи! Помер покойник барин-генерал, царство небесное, а то показал бы он вам, судьям... Надо судить умеючи, не зря... Хоть и высеки, но чтоб за дело, по совести...

en:A Malefactor hu:A gonosztevő no:Forbryteren (Tsjechov) pl:Zbrodniarz

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. 42 Трубочист

Вы «моете» трубочиста. Делаете свободные движения рукой от плеча влево, вправо, влево, вправо... Приговариваете: Моем, моем трубочиста Чисто, чисто, чисто, чисто! Будет, будет трубочист Чист, чист, чист, чист! (К. Чуковский) Скандируйте стихи, а рука, двигаясь, будет подчеркивать ударные слоги, которые легко «вылетают», «выскакивают». Четко заканчивайте слова с глухой согласной в конце: чист, будет, трубочист. Приучайтесь к четкому произнесению концов слов, особенно глухих согласных. Это не только позволяет точнее донести смысл, «дорисовать картину», передаваемую зрителю, слушателю, но и воспитывает навык рефлексорного дыхания. Напоминаем: хорошо кончая слова (чист, будет, трубочист), невольно выбрасываешь вместе со звуком неиспользованный при фонации воздух, и сквозь раскрытую голосовую щель, которая вызывает рефлексорное расширение стенок бронхов, мгновенно втягивается наружный воздух, то есть происходит незаметный, быстрый «добор» воздуха. Воспитывается нижнебрюшное фонационное дыхание.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Ловко лавируя в лорингологии, лекарь-лоринголог легко излечивал ларингиты.
2. Налогооблагаемая благодать.
3. На мели мы лениво налима ловили, для меня вы ловили линия. О любви не меня ли вы милый молили и в туманы Лимана манили меня?
4. Белый снег, белый мел, белый сахар тоже бел. Только белка не бела, белой даже не была.
5. Борона боронит, камень о камень стучит.

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 34» 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. 105 **Тишина**

Прибегните к такому приспособлению: вообразите, что надо читать стихотворение по радио. Спрячьтесь от слушателей, Встаньте, допустим, за куб, за ширму. Поставьте перед собой «микрофон» и действуйте. В микрофон говорить громко не надо. Он усиливает звук. Л ес окруж ил меня. Молчит. И я молчу. Все просто так и тихо. Но где-то тонко закричит, Т еленка зазы вая вглубь, лосиха. К расивы и бедны цветы И вместе с лесом те цветы линия т. А стебли их, и хрупки и пусты, Тепло последнее теряю т. Средине августа. И трудно осознать, Что это все полумертво и немо. И хочется, к ак никогда, молчать. А над тобою только ломтик неба. (Александр Шевелев) Увидели за словами реальные картины? Представили, что вы в лесу одни с притихшей природой. Прислушиваетесь к звукам; приглядываетесь к краскам растений. Значит, с вами зажило и ваше тело, оно окунулось в атмосферу «полумертвого» и «немного» леса, и зашевелились в душе соответствующие чувствования, родились ассоциации, картины и образы из жизни людей. Куда увела вас ваша фантазия, ассоциативное мышление? [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 105).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Т—Д

1. От топота копыт пыль по полю летит.
2. Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку.
3. Ткёт ткач ткани на платки Тане.
4. По Чите течёт Читинка.
5. Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ

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

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 35» 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

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, «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. 92 Вдолбить

Вы «учите» своего друга верно произнести скороговорку: «Погода размокропогодилась». Надо, чтобы друг понял смысл сложного для произнесения слова, а значит, «увидел», как сыро и серо за окном. Не торопясь, точно по звукам, по ударности в слове повторите дважды текст скороговорки: «Погода размокропогодилась, размокропогодилась погода». Если у друга не получается, не переставайте «вдалбливать» текст, пока не добьётесь результата. Желание «вдолбить» вызовет естественно медленное и четкое произнесение фразы. Друг подыграет вам «тупость», чтобы дать возможность действовать глаголом, «вдолбить». Только не пускать в ход руки, голову, брови, лоб. Действует лишь речевой аппарат.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Пилил Филипп полено из лип, притупил пилу Филипп.
2. Плавал Павел, Павел плавал.
3. Повар Павел, повар Пётр. Повар Павел, повар Пётр. Повар Павел, повар Пётр.
4. По двору-подворью, в добром здоровье.
5. По ремешку, по бревешку боком проведу кобылку.

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

5 подходов по 20 секунд · пиши на диктофон

Первые двадцать секунд

Ты вошёл в комнату, где никого не знаешь. Скажи первые двадцать секунд. Пять разных заходов.

Что чувствуешь. Здесь важнее не текст, а тон: спокойный и негромкий. Поймай ощущение, что ты не оправдываешься за своё появление.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 36» 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, «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 7 (М - Н - Л - Р)

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

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Вылили мыло в ванну и вымыли мылом Ваню.
2. Валин валенок провалился в проталинок.
3. В доме одна Домна. Думает Домна: «Дай, приберу». Прибрала Домна дом, а у Домны дом вверх дном.
4. Ужин не нужен, коль обед дружен.
5. Заржавел железный замок в нежилом замке.

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Лошадиная фамилия» · 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 37», 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.

У отставного генерал-майора Булдеева разболелись зубы. Он полоскал рот водкой, коньяком, прикладывал к больному зубу табачную копоть, опий, скипидар, керосин, мазал щёку йодом, в ушах у него была вата, смоченная в спирту, но всё это или не помогало, или вызывало тошноту. Приезжал доктор. Он поковырял в зубе, прописал хину, но и это не помогло. На предложение вырвать больной зуб генерал ответил отказом. Все домашние — жена, дети, прислуга, даже поварёнок Петька предлагали каждый своё средство. Между прочим и приказчик Булдеева Иван Евсеич пришёл к нему и посоветовал полечиться заговором.

— Тут, в нашем уезде, ваше превосходительство, — сказал он, — лет десять назад служил акцизный Яков Васильич. Заговаривал зубы — первый сорт. Бывало, отвернётся к окошку, пошепчет, поплюёт — и как рукой! Сила ему такая дадена...

— Где же он теперь?

— А после того, как его из акцизных уволили, в Саратове у тёщи живёт. Теперь только зубами и кормится. Ежели у которого человека заболит зуб, то и идут к нему, помогает... Тамошних, саратовских на дому у себя пользует, а ежели которые из других городов, то по телеграфу. Пошлите ему, ваше превосходительство, депешу, что так, мол, вот и так... у раба божьего Алексия зубы болят, прошу выпользовать. А деньги за лечение почтой пошлёте.

— Ерунда! Шарлатанство!

— А вы попытайте, ваше превосходительство. До водки очень охотник, живёт не с женой, а с немкой, ругатель, но, можно сказать, чудодейственный господин!

— Пошли, Алёша! — взмолилась генеральша. — Ты вот не веришь в заговоры, а я на себе испытала. Хотя ты и не веришь, но отчего не послать? Руки ведь не отвалятся от этого.

— Ну, ладно, — согласился Булдеев. — Тут не только что к акцизному, но и к чёрту депешу пошлешь... Ох! Мочи нет! Ну, где твой акцизный живёт? Как к нему писать?

Генерал сел за стол и взял перо в руки.

— Его в Саратове каждая собака знает, — сказал приказчик. — Извольте писать, ваше превосходительство, в город Саратов, стало быть... Его благородию господину Якову Васильичу... Васильичу...

— Ну?

— Васильичу... Якову Васильичу... а по фамилии... А фамилию вот и забыл!.. Васильичу... Чёрт... Как же его фамилия? Давеча, как сюда шёл, помнил... Позвольте-с...

Иван Евсеич поднял глаза к потолку и зашевелил губами. Булдеев и генеральша ожидали нетерпеливо.

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. 20 **Ответь мне!**

С сонорными согласными л, к, м сделайте следующий мелодический рисунок: ЛЯляляЛЁльёлЮльлюЛЕльлелиЛильли; НЯньняНЁньнёнЮньнюНЕНьнеНИньни; МАммаМОммоМУммуМЭммэМИммиМЫммы. А теперь поговорите этими звуками с товарищами. Резонанс. — отзвук, увеличивающий силу и длительность зв у к а. Первый спрашивает (с подтекстом: слышишь, какой слог я выделил?): — ЛЯляляЛЁльёлЮльлюЛЕльлелиЛильли? Второй отвечает (с подтекстом: да, слышу, понял тебя!): — Л Ял ьл яёл ьл ёл юл ьл юел ьлел ил ьл и! Второй спрашивает третьего, перенося ударение на следующий слог «фразы». — ЛяляляЛЕльёлЮльлюЛЕльлелиЛильли? Четвертый отвечает: — ЛяляляЛЕльёлЮльлюЛЕльлелиЛильли! И так далее. Приучайтесь хорошо слушать (и непременно слышать) товарища и точно отвечать на вопрос. Интонационная верность звучания вопроса и ответа развивает гибкость голоса, умение всю фразу «подтягивать» к ударному слогу, слову.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. На иве галка, на берегу галька.
2. Гогочут гуси у луга, громко грачи галдят, Голуби нежно воркуют, грифы строго глядят.
3. Окунь жил в реке под кручей, полосатый и колючий.
4. Девчонка везла на возу козлёнка, козла и козу.
5. От зорьки до зорьки моряки на вахте зорки.

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 38» 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. 9 Мяч — У длинный прерывистый выдох

Начинайте так же, как и в восьмом упражнении. Вдох. Локти отошли назад. В руках «мяч». Слегка нажимаете на «мяч» — слышится ровный тянущийся звук «сссс». А теперь перестаньте нажимать. Остановились руки — остановился звук (слишком маленькое отверстие от прокола в мяче, и воздух не выходит сам). Опять нажимаете (руки сходятся все ближе) — опять звук «сссс...». Остановились р у ки — остановилось дыхание, пошли в движение руки — пошел выдох и звук... И так до конца. Учитесь выдыхать воздух порциями. Распоряжайтесь выдохом, подчиняйте его приказам воли.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза развалился кузов.
2. Пошел спозаранку Назар на базар. Купил там козу и корзинку Назар.
3. Только у молодца и золотца, что пуговка из оловца.
4. Цыплёнок цапли цепко цеплялся за цеп.
5. Из соседнего колодца целый день водица льётся.

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

Три умения

Назови три вещи, которые умеешь, и к каждой — короткий пример. По тридцать секунд на каждую.

Что чувствуешь. Держи ритм: назвал, подтвердил, дальше. Не залипай на первой — на неё обычно уходит всё время.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 39» 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. **Зевек-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. 43 **Барабанщик**

С той же целью (чтобы согласные «отпечатывались в одном месте», свободно и активно работала диафрагма, была подвижной, держала звук) используйте такой текст: П ар а барабанов, П ар а барабанов, П ар а барабанов Б и ла Б урю . П ар а барабанов, Парабарабанов, Пара барабанов Б ила Бой. (И . Сельвинский) На этом тексте тренируйте не только губы — четкость артикуляции взрывных согласных п-б. Этого мало. Надо тренировать связь губ с дыханием, чтобы губы взрывала воздушная струя (воздушный столб). Поэтому представьте, что «играете на барабане». Ваши палочки (руки со свободными кистями) легко отскакивают при каждой ударной гласной в слове. Не бейте грубо по барабану. Едва хотите коснуться «барабана», кисть руки отбрасывается со звуком вверх! — ГРра барабйнов, | | пара барабанов, | |п 8ра барабанов| |била 11 бурю... Легко отскакивает рука? Кисть руки свободная? Ощущаете небольшие движения в области диафрагмы? Слышите свободу полета ударных гласных? Значит, достигли нужного результата в упражнении. Выработывайте в упражнениях так называемый речеручной рефлекс. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 43).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Говорил Терентий про покупки, а Терентыха про подкрутки.
2. Была у Фрола. Фролу на Лавра наврала Пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
3. Вставай, Архип, петух охрип.
4. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
5. Гонец с галер сгорел.

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 · «Лошадиная фамилия» · 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 40», 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.

— Ну, что же? Скорей думай!

— Сейчас... Васильичу... Якову Васильичу... Забыл! Такая ещё простая фамилия... словно как бы лошадиная... Кобылин? Нет, не Кобылин. Постойте... Жеребцов нешто? Нет, и не Жеребцов. Помню, фамилия лошадиная, а какая — из головы вышибло...

— Жеребятников?

— Никак нет. Постойте... Кобылицын... Кобылятников... Кобелев...

— Это уж собачья, а не лошадиная. Жеребчиков?

— Нет, и не Жеребчиков... Лошадинин... Лошаков... Жеребкин... Всё не то!

— Ну, так как же я буду ему писать? Ты подумай!

— Сейчас. Лошадкин... Кобылкин... Коренной...

— Коренников? — спросила генеральша.

— Никак нет. Пристяжкин... Нет, не то! Забыл!

— Так зачем же, чёрт тебя возьми, с советами лезешь, ежели забыл? — рассердился генерал. — Ступай отсюда вон!

Иван Евсеич медленно вышел, а генерал схватил себя за щёку и заходил по комнатам.

— Ой, батюшки! — вопил он. — Ой, матушки! Ох, света белого не вижу!

Приказчик вышел в сад и, подняв к небу глаза, стал припоминать фамилию акцизного:

— Жеребчиков... Жеребковский... Жеребенко... Нет, не то! Лошадинский... Лошадевич... Жеребкович... Кобылянский...

Немного погодя его позвали к господам.

— Вспомнил? — спросил генерал.

— Никак нет, ваше превосходительство.

— Может быть, Конявский? Лошадников? Нет?

И в доме, все наперерыв, стали изобретать фамилии. Перебрали все возрасты, полы и породы лошадей, вспомнили гриву, копыта, сбрую... В доме, в саду, в людской и кухне люди ходили из угла в угол и, почёсывая лбы, искали фамилию...

Приказчика то и дело требовали в дом.

— Табунов? — спрашивали у него. — Копытин? Жеребовский?

— Никак нет, — отвечал Иван Евсеич и, подняв вверх глаза, продолжал думать вслух. — Коненко... Конченко... Жеребеев... Кобылеев...

— Папа! — кричали из детской. — Тройкин! Уздечкин!

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»

- 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.

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 · Т—Д

- На дворе трава, на траве дрова. Раз дрова, два дрова, три дрова. Не вместит двор дров. Дрова надо выдворить на дровяной двор.
- Тарелка с траулера «Тауэр» стоит талер.
- Либретто «Риголетто»! Либретто «Риголетто»!
- Тетерев сидел на дереве, под деревом тень тетерева.
- Тетёрка с тетеревятами, тетёрка с тетеревятами.

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, крипто, 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 41» 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. 71 Поход

Потропинке узкой горной Вместе с песенкой задорной Мы с тобой идем в поход, Загорой нас солнце ждет. Н аш подъем все выше, круче. Вот ш агаем мы по тучам . Запоследним перевалом Н ам навстречу солнце встало. Чтобы не забыть об «опоре» при работе над диапазоном голоса, попробуйте, повышая каждую строку, говорить текст, подбрасывая слоги («подлаивая»). (центр голоса) По-тро-пин-ке- уз-кой-гор-ной, (выше) В ме-сте-спе-сен-кой-за-дор-ной (выше) Мы-сто-бой-и -дем-вп о- ход, (выше) За-го-рой-нас-солн-це-ждет. (выше) Н аш-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че. (выше) Вот-ша-га-ем-мы-по-ту-чам. (выше) 3 а-пос-лед-ни м-пе-ре-ва-лом (выше) Н ам-нав-стре-чу-солн-це-вста-ло. Повышайте, кто как может: каждую строчку или группу слов. Главное — верьте, что можете легко «шагать голосом» прямо к солнцу! Веселее! Увереннее! Помогайте себе рукой: рука, ладонью вниз, находится на уровне груди (грудной резонатор) и отбивает слоги. С каждой строчкой рука делает небольшое движение вверх, ладонь как бы легла на следующую ступень. Движение руки небольшое, как и в голосе. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 71).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Попомни, поповна, как по поже шла.
2. Пошла Поля полоть в поле.
3. Пришел Прокоп □ кипит укроп, ушел Прокоп □ кипит укроп. И при Прокопе кипит укроп, и без Прокопа кипит укроп.
4. Прокоп полол укроп, полол и пропалывал.
5. Про нас напрасно на Парнасе сопрано пресные поют.

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

45 секунд · пиши на диктофон

Тост

Скажи тост за конкретного человека. Не «за всё хорошее», а за него: что в нём ценишь и почему.

Что чувствуешь. Тост — это короткая история с поворотом в конце. Если в конце нечего сказать — начинал не с того.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 42» 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, «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 8 (Р - Р ')

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

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

- Город Нерль на Нерли-реке.
- Гроза грозна, грозна гроза.
- Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу, в грязи, от груза арбузов развалился кузов.
- Король орел, орел-король.
- Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.

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 43» 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, «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. 22 **Колыбельная**

Уже знакомый «стон». Теперь представьте, что укачиваете ребенка. Он на руках у вас. Качайте его из стороны в сторону и тихо в такт движениям рук напевайте закрытым ртом знакомую колыбельную фразу: mmmmmmm«Ребенок не засыпает». Уже выпался, улыбается... Губы ваши разомкнулись и весело вырвались гласные: 2 Савкова 33 «Качайте» легко. Работает только дыхание. Хотите ощутить это? Весело раскачивайте «ребенка», и с последней гласной слегка подбрасывайте его вверх: а а а а / а а а «Раскачав» гласную, бросайте ее вверх без напряжения, чтобы она свободно, нигде не застревающая, летела «в голову» (в головной резонатор). Бросать гласную вверх — это не значит сильно повышать ее тонально, наоборот, старайтесь сохранять тональность. Вверх — по направлению воздушной струи в верхний резонатор. Работая над гласными, следите за мягкой атакой звука. Что это значит? Напоминаем: это момент, когда смыкание связок совпадает с началом выдоха при фонации, связки сближаются таким образом, что обеспечивается свободное их колебание. Закрепляйте это ощущение «подбрасывания» воздушной струи в голову.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Любит кошка молоко, только рыльце коротко.
2. Кукушка кукушонку купила капюшон. Как в капюшоне кукушонок смешон.
3. Идёт козёл, косою козел.
4. Около кола бьют в колокола.
5. Скок-поскок сколочу мосток.

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 · «Лошадиная фамилия» · часть 3 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 события и говори своими словами.

Запись. Файл «день 44», 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.

Взбудоражилась вся усадьба. Нетерпеливый, замученный генерал пообещал дать пять рублей тому, кто вспомнит настоящую фамилию, и за Иваном Евсеичем стали ходить целыми толпами...

— Гнедов! — говорили ему. — Рысистый! Лошадицкий!

Но наступил вечер, а фамилия всё ещё не была найдена. Так и спать легли, не послав телеграммы.

Генерал не спал всю ночь, ходил из угла в угол и стонал... В третьем часу утра он вышел из дому и постучался в окно к приказчику.

— Не Меринов ли? — спросил он плачущим голосом.

— Нет, не Меринов, ваше превосходительство, — ответил Иван Евсеич и виновато вздохнул.

— Да может быть, фамилия не лошадиная, а какая-нибудь другая!

— Истинно слово, ваше превосходительство, лошадиная... Это очень даже отлично помню.

— Экий ты какой, братец, беспамятный... Для меня теперь эта фамилия дороже, кажется, всего на свете. Замучился!

Утром генерал опять послал за доктором.

— Пускай рвёт! — решил он. — Нет больше сил терпеть...

Приехал доктор и вырвал больной зуб. Боль утихла тотчас же, и генерал успокоился. Сделав своё дело и получив, что следует, за труд, доктор сел в свою бричку и поехал домой. За воротами в поле он встретил Ивана Евсеича... Приказчик стоял на краю дороги и, глядя сосредоточенно себе под ноги, о чём-то думал. Судя по морщинам, бороздившим его лоб, и по выражению глаз, думы его были напряжённые, мучительные...

— Буланов... Чересседельников... — бормотал он. — Засупонин... Лошадский...

— Иван Евсеич! — обратился к нему доктор. — Не могу ли я, голубчик, купить у вас четвертей пять овса? Мне продают наши мужички овёс, да уж больно плохой...

Иван Евсеич тупо поглядел на доктора, как-то дико улыбнулся и, не сказав в ответ ни одного слова, всплеснув руками, побежал к усадьбе с такой быстротой, точно за ним гналась бешеная собака.

— Надумал, ваше превосходительство! — закричал он радостно, не своим голосом, влетая в кабинет к генералу. — Надумал, дай бог здоровья доктору! Овсов! Овсов фамилия акцизного! Овсов, ваше превосходительство! Посылайте депешу Овсову!

— На-кося! — сказал генерал с презрением и поднёс к лицу его два кукиша. — Не нужно мне теперь твоей лошадиной фамилии! На-кося!

en:A Horsey Name hu:A lónevű

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-вздох** 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. 10 Насос — Интенсивный выдох

Работаете вдвоем. Один из вас «большой надувной мяч», другой «насосом» надувает этот «мяч». Вы «мяч». Стойте, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус «уронен» несколько вперед. Голова — тоже (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает «надувать мяч», сопровождая движение рук (они качают воздух, вспомните эти знакомые движения) звуком с. Подача воздуха на с активная, как и движения рук. С каждой подачей воздуха «мяч» надувается: услышав первый звук с, вы (мяч) вдыхаете порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго с выпрямилось туловище, слышится третье с — насоса, и у вас поднялась голова, при четвертом с руки даже несколько отошли от боков. «Мяч» надут. Товарищ перестает накачивать, выдергивает из «мяча» шланг насоса... И из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «пшшиишшш...». Тело вновь обмякло и вернулось в исходное положение. Поменяйтесь с товарищем ролями и сделайте снова несколько раз упражнение. Выполняйте игру с детской верой в нее, с точностью движений. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 10).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
2. У нас гость унес трость.
3. Везет Сеня Саню с Соней на санках. Санки скок! Сеню - с ног, Саню - в бок, Соню - в лоб. Все в сугроб - хлоп!
4. Веселей, Савелий, сено пошевеливай.
5. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

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 45» 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, «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. 44 **Разговор лягушек**

На зеленой опушке повстречались две лягушки. Между ними произошел следующий разговор: Первая. Кума, Ты к нам? Вторая. К вам, к вам! К вам, к вам! К воде скачу, Л овить хочу! Первая. А кого, кого, кума? Вторая. Р ак а, карпа и сома. Первая. К ак поймашь, дашь ли нам? Вторая. К ак не дать? Конечно, дам. (С. Маршак) Следите за свободой тела. При каждом ударном слоге — легкое движение тела, рук (подпрыгиваете, как лягушка). Работайте своим голосом. Звук естествен, не искажен. Схвачен только характер лягушачьих прыжков. Квакайте «человечьим» голосом, тогда хорошо звучит гласная а. Заметили, как много а в этом стихотворении? Воспользуйтесь этим, чтобы отрабатывать и свободу челюсти, и «близкое» звучание гласной а, и опору ударного слога в слове.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Заколдованный замок на все запоры замкнут.
2. Палку толкал лапкой Полкан.
3. Клара клала лук на полку, угощала им Николку.
4. Колокол, колокол, кот на окне молоко лакал.
5. Козёл-мукомол, кому муку молот, кому не молот!

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

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 46» 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 «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.

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 — добавить 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 · Т—Д

1. Есть Федька с водкой редьку. Ест водка Федьку с редькой.
2. Наш деготник вашего деготника передеготнит, перевыдеготнит.
3. В редьке три блюда: редька триха, да редька ломтиха, да редечка так.
4. Дятел дерево долбит, день-деньской кору дробит.
5. Тать у татья украл утятя, украл утятя тать у татя.

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 · «Пересолил» · 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 47», слушать сегодня не надо.

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

Землемер Глеб Гаврилович Смирнов приехал на станцию «Гнилушки». До усадьбы, куда он был вызван для межевания, оставалось еще проехать на лошадах верст тридцать—сорок. (Ежели возница не пьян и лошади не клячи, то и тридцати верст не будет, а коли возница с мухой да кони наморены, то целых пятьдесят наберется.)

— Скажите, пожалуйста, где я могу найти здесь почтовых лошадей? — обратился землемер к станционному жандарму.

— Которых? Почтовых? Тут за сто верст путевой собаки не сыщешь, а не то что почтовых... Да вам куда ехать?

— В Девкино, имение генерала Хохотова.

— Что ж? — зевнул жандарм. — Ступайте за станцию, там на дворе иногда бывают мужики, возят пассажиров.

Землемер вздохнул и поплелся за станцию. Там, после долгих поисков, разговоров и колебаний, он нашел здоровеннейшего мужика, угрюмого, рябого, одетого в рваную сермягу и лапти.

— Чёрт знает какая у тебя телега! — поморщился землемер, влезая в телегу. — Не разберешь, где у нее зад, где перед...

— Что ж тут разбирать-то? Где лошадиный хвост, там перед, а где сидит ваша милость, там зад...

Лошаденка была молодая, но тощая, с растопыренными ногами и покусанными ушами. Когда возница приподнялся и стегнул ее веревочным кнутом, она только замотала головой, когда же он выбранился и стегнул ее еще раз, то телега взвизгнула и задрожала, как в лихорадке. После третьего удара телега покачнулась, после же четвертого она тронулась с места.

— Этак мы всю дорогу поедem? — спросил землемер, чувствуя сильную тряску и удивляясь способности русских возниц соединять тихую, черепашую езду с душой выворачивающей тряской.

— До-о-едem! — успокоил возница. — Кобылка молодая, шустрая... Дай ей только разбежаться, так потом и не остановишь... Но-о-о, прокля...тая!

Когда телега выехала со станции, были сумерки. Направо от землемера тянулась темная, замерзшая равнина, без конца и краю... Поедешь по ней, так наверно заедешь к чёрту на кулички. На горизонте, где она исчезала и сливалась с небом, лениво догорала холодная осенняя заря... Налево от дороги в темнеющем воздухе высились какие-то бугры, не то прошлогодние стоги, не то деревня. Что было впереди, землемер не видел, ибо с этой стороны всё поле зрения застилала широкая, неуклюжая спина возницы. Было тихо, но холодно, морозно.

«Какая, однако, здесь глушь! — думал землемер, стараясь прикрыть свои уши воротником от шинели. — Ни кола ни двора. Не ровен час — нападут и ограбят, так никто и не узнает, хоть из пушек пали... Да и возница ненадежный... Ишь, какая спинуща! Этакое дитя природы пальцем тронет, так душа вон! И морда у него зверская, подозрительная».

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. 93 Я — педагог-речевик

Вы педагог, диктуете текст трудной скороговорки. «Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыкол- паковать. надо колокол переколоколовать, перевыколоко- ловать». Диктуете, четко артикулируя слова, подчеркивая ясность окончания слов, ярко тонируя знаки препинания. Особенно точно указываете на ударения в трудных словах: не по-колоколовски, переколпаковать, перевыколоколовать и т. д. Старайтесь почувствовать перспективу во всем: в слове, фразе, мысли, помня и понимая, что существует свой темп произнесения каждого звука, слога, слова во фразе... В самом деле, как различны по длительности звучания гласный е и ударный а в слове переколпаковать! Помогите себе выработать это внутреннее стремление к ударному слогу в слове приемом «дирижирования».

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
2. «Расскажи мне про покупки». – «Про какие про покупки?» – «Про покупки, про покупки, про покупочки твои».
3. Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепеленочком.
4. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.
5. У перепела и перепелки пять перепелят.

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 48» 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. **Зевек-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «мम्म» 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 9 (Т'—Д')

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

тють - тётъ - тять - тетъ - тить - тить
 дють - деть - дять - деть - дить - дить
 ютю - ётё - ятя - ете - ити - ити
 юдю - ёдё - ядя - еде - иди - иди
 стюсь - стёсь - стясь - стесь - стись - стись
 здють - здётъ - здять - здеть - здить - здить

Двусложные сочетания

лтю - лтю лтё - лтё лтя - лтя
 лте - лте лти - лти лти - лти
 лдю - лдю лдё - лдё лдя - лдя
 лде-лде лди-лди лди-лди
 ктю-мтю ктё-мтё ктя-мтя
 кте-мте кти-мти кти-мти

Трёхсложные сочетания

ждю-штю-нус ждё-штё-нос ждя-штя-нас
 жде-ште-нэс жди-шти-нис жди-шти-ныс
 ртю-тю-рюрь ртё-тё-рёрь ртя-тя-рярь
 рте-те-рерь рти-ти-рирь рти-ти-рирь
 рдю-дю-рюрь рдё-дё-рёрь рдя-дя-рярь
 рде-де-рерь рди-ди-рирь рди-ди-рирь

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Т—Д

1. Дарья дарит Дине дыни.
2. Два дровосека, два дроворуба, два дровокола отточили топоры, топоры остры-то до поры, до поры остры топоры, до времени.
3. Дед Додон в дуду дудел, Димку дед дудой задел.
4. Дрозд прост, прост дрозд □ кованный нос, железный хвост.
5. Еду я по выбоинам, никак из выбоин не выеду я.

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 49» 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. 23 Игра с ребёнком

Заигрались с «ребёнком». Два раза качнув в одну и другую сторону, трижды подбрасывайте его вверх. э э Помогайте руками. Ладонью правой руки подшлепывайте по тыльной стороне ладони левой (на ней — «ребенок»). Левая рука легко трижды взлетает вверх после двух движений в стороны. Веселее, радостнее играйте с «ребёнком». Вместе с «ребёнком» подбрасывайте гласные звуки «в голову». Сохраняйте ощущение свободы, раскрепощения в глотке, слегка изменяя тональность во время «подбрасывания» гласных.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Коля бежал с другом по кругу.
2. Каждый кочет кукарекать хочет.
3. У Кондрата куртка коротковата.
4. Короб корок корова съела.
5. Вышла курочка из-под крыльца, и опять под крыльцо.

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 50» 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, «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. 11 **Подхалим** — *Поклоны прямой спиной*

Вдох. На выдохе медленно наклоняетесь вперед при совершенно прямой спине. Руки соединены за спиной. Чтобы сделать это движение естественным, оправдайте его. Допустим, что вы мелкий чиновник из пьесы Островского. В минувшие времена они, чиновники, часто сгибались в почтительном поклоне перед своим начальством и к словам прибавляли звук с: «слушаю-с», «благодарю-с», «что угодно-с?» Вдохните. На выдохе произносите, например, слова: «что угодно-с?» И с тянущимся с все ниже и ниже сгибайте корпус, а глаза с «начальника» сводить нельзя. Еще ниже, 1 П риставка с — сокративш еesia слово «сударь» — придает речи оттенок вежливости или подобострастия. ниже! Спина прямая. Почувствовали, как натянулись мышцы икр? Кончается запас, воздуха? Быстро выпрямиться, одновременно вдохнув, и снова поклон!..

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Грабли □ грести, метла □ мести, весла □ везти, полозья — ползти.
2. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
3. Ест киска суп из миски. Сыта киска, пуста миска.
4. Зятю не взять язя из Язы.
5. Лезут козы в грозу в лозу — лозу козы в грозу грызут.

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 · «Пересолил» · 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 51», 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.

— Эй, милый, — спросил землемер, — как тебя зовут?

— Меня-то? Клим.

— Что, Клим, как у вас здесь? Не опасно? Не шалят?

— Ничего, бог миловал... Кому ж шалить?

— Это хорошо, что не шалят... Но на всякий случай все-таки я взял с собой три револьвера, — соврал землемер. — А с револьвером, знаешь, шутки плохи. С десятью разбойниками можно справиться...

Стемнело. Телега вдруг заскрипела, завизжала, задрожала и, словно нехотя, повернула налево.

«Куда же это он меня повез? — подумал землемер. — Ехал всё прямо и вдруг налево. Чего доброго, завезет, подлец, в какую-нибудь трущобу и... и... Бывают ведь случаи!»

— Послушай, — обратился он к вознице. — Так ты говоришь, что здесь не опасно? Это жаль... Я люблю с разбойниками драться... На вид-то я худой, болезненный, а силы у меня, словно у быка... Однажды напало на меня три разбойника... Так что ж ты думаешь? Одного я так трахнул, что... что, понимаешь, богу душу отдал, а два другие из-за меня в Сибирь пошли на каторгу. И откуда у меня сила берется, не знаю... Возьмешь одной рукой какого-нибудь здоровилу, вроде тебя, и.... и сковырнешь.

Клим оглянулся на землемера, заморгал всем лицом и стегнул по лошаденке.

— Да, брат... — продолжал землемер. — Не дай бог со мной связаться. Мало того, что разбойник без рук, без ног останется, но еще и перед судом ответит... Мне все судьи и исправники знакомы. Человек я казенный, нужный... Я вот еду, а начальству известно... так и глядят, чтоб мне кто-нибудь худа не сделал. Везде по дороге за кустиками урядники да сотские понатыканы... По... по...постой! — заорал вдруг землемер. — Куда же это ты въехал? Куда ты меня везешь?

— Да нешто не видите? Лес!

«Действительно, лес... — подумал землемер. — А я-то испугался! Однако, не нужно выдавать своего волнения... Он уже заметил, что я трушу. Отчего это он стал так часто на меня оглядываться? Наверное, замышляет что-нибудь... Раньше ехал еле-еле, нога за ногу, а теперь ишь как мчится!»

— Послушай, Клим, зачем ты так гонишь лошадь?

— Я ее не гоню. Сама разбежалась... Уж как разбежится, так никаким средством ее не остановишь... И сама она не рада, что у ней ноги такие.

— Врешь, брат! Вижу, что врешь! Только я тебе не советую так быстро ехать. Попридержи-ка лошадь... Слышишь? Попридержи!

— Зачем?

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, «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. 45 **Воробьи**

Представьте, что вы «воробьи». Прыгаете около удочки с насаженным на крючок червяком и «чирикаете». Первый. Чик-чирик, чей червячок? Второй. Чей червяк? Чирик, молчок! Накрючочке червячок. П опадеш ься на кр ю чок. Первый. Накрючок? Чего? Чего? Небоюсь я ничего! Ч ервячка с кр ю чка схвачу! Чик-чирик! И — проглочу! Хотя упражнение делается сидя, но при вере в то, что вы «воробьи», невольно рождаются быстрые, легкие характерные движения головы, тела, которыми сопровождается текст. Острый, быстрый поворот головы «шустрого воробья» и такие же острые, быстрые движения языка (в верхние зубы и — отскок на гласную), энергичный, короткий выдох при произнесении согласной ч, легкое движение диафрагмы *.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Либретто «Риголетто». Либретто «Риголетто». Либретто «Риголетто».
2. На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.
3. На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Дрова выдворить на дровяной двор.
4. Поровну-равну всем норовлю!
5. Проворонила ворона вороненка.

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, — поймаешь это по ощущению.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 52» 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. 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 · Ш—Ж

1. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
2. Жутко жуку жить на суку.
3. У ежа ежата, у ужа — ужата.
4. Яшма в замше замшела.
5. Самшит, самшит! Ты крепко сшит!

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 53» 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 _____

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. 72 **Этажи**

Представьте, что «шагаете по этажам»: и пятый этаж... и т. д. ----->- и четвертый этаж, и третий этаж, и второй этаж, и первый этаж, | Вначале «этажи» невысокие. Голос повышается в маленьких интервалах. Помогайте рукой, контролируя постепенность повышения. А сейчас вдвоем «шагайте». Соревнуйтесь — кто поднимется выше. Только разумно действуйте. Уступайте, если не можете идти дальше. Первый: И первый этаж. Второй: И второй этаж. Первый: И третий этаж. Второй: И четвертый этаж. Первый: И пятый этаж. Второй: И шестой этаж... И т. д. Кто сколько может «взять этажей»? Трудно идти выше, сдавайтесь! Звук направляйте не вперед, а вверх — в голову! Слова «кладутся» все выше и выше (это фиксирует движение руки). От грудного в средний, затем в головной регистр. После того как выдержка и постепенность в повышении голоса стали доступны, можно упражняться в повышении и понижении голоса большими интервалами. «Чтоб увеличить интервал, смелее — вверх и вниз — в подвал», — приказывайте себе и действуйте. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 72).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Кому чин, кому блин, а кому и клин.
2. Лень не ленится, к лентяю клеится.
3. Лапти лыковые, лыки липовые.
4. Ослик был сегодня зол: он узнал, что он осёл.
5. Иван болван молоко взболтал, да не выболтал.

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 · «Пересолил» · часть 3 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 события и говори своими словами.

Запись. Файл «день 54», 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.

— А затем... затем, что за мной со станции должны выехать четыре товарища. Надо, чтоб они нас догнали... Они обещали догнать меня в этом лесу... С ними веселей будет ехать... Народ здоровый, коренастый... у каждого по пистолету... Что это ты всё оглядываешься и движешься, как на иголках? а? Я, брат, тово... брат... На меня нечего оглядываться... интересного во мне ничего нет... Разве вот револьверы только... Изволь, если хочешь, я их выну, покажу... Изволь...

Землемер сделал вид, что роется в карманах, и в это время случилось то, чего он не мог ожидать при всей своей трусости. Клим вдруг вывалился из телеги и на четвереньках побежал к чаще.

— Караул! — заголосил он. — Караул! Бери, окаянный, и лошадь и телегу, только не губи ты моей души! Караул!

Послышались скорые, удаляющиеся шаги, треск хвороста — и всё смолкло... Землемер, не ожидавший такого реприманда, первым делом остановил лошадь, потом уселся поудобней на телеге и стал думать.

«Убежал... испугался, дурак... Ну, как теперь быть? Самому продолжать путь нельзя, потому что дороги не знаю, да и могут подумать, что я у него лошадь украл... Как быть?» — Клим! Клим!

— Клим!.. — ответило эхо.

От мысли, что ему всю ночь придется просидеть в темном лесу на холоде и слышать только волков, эхо да фыркание тощей кобылки, землемера стало коробить вдоль спины, словно холодным терпугом.

— Климешка! — закричал он. — Голубчик! Где ты, Климешка?

Часа два кричал землемер, и только после того, как он охрип и помирился с мыслью о ночевке в лесу, слабый ветерок донес до него чей-то стон.

— Клим! Это ты, голубчик? Поедем!

— У... убьешь!

— Да я пошутил, голубчик! Накажи меня господь, пошутил! Какие у меня револьверы! Это я от страха врал! Сделай милость, поедem! Мерзну!

Клим, сообразив, вероятно, что настоящий разбойник давно бы уж исчез с лошадью и телегой, вышел из лесу и нерешительно подошел к своему пассажиру.

— Ну, чего, дура, испугался? Я... я пошутил, а ты испугался... Садись!

— Бог с тобой, барин, — проворчал Клим, влезая в телегу. — Если б знал, и за сто целковых не повез бы. Чуть я не помер от страха...

Клим стегнул по лошаденке. Телега задрожала. Клим стегнул еще раз, и телега покачнулась. После четвертого удара, когда телега тронулась с места, землемер закрыл уши воротником и задумался. Дорога и Клим ему уже не казались опасными.

cs:Přesolil es:Exageró la nota

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

- Шли три попа, три Прокопья попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопья попа, про Прокопьевича.
- Маланья – болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
- Белые бараны били в барабаны.
- Идут бобры во сыры боры.
- Если бы да кабы, да во рту росли грибы, да все белые бы.

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 55» 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, «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. 24 Прыгуны

Представьте себе, что вы «цирковые акробаты-прыгуны». Сделав сальто, вылетаете на арену. Один за другим в заданном темпе легко, изящно, артистично. Сопровождайте сальто восклицанием: «Алле-е-гоп!» Первый: «Алле-е-гоп!» Второй: «Алле-е-гоп!» Третий: «Алле-е-гоп!» и т. д. На «алле-е» — переворот, на «гоп» — подскок, — и встали на ноги. Разумеется, «прыжки-перевороты» делаются в воображении. Помогите руками: «алле-е» — и кисти перед грудью делают легкое быстрое вращательное движение, а на «гоп!» руки выбрасываются широко вверх. (Вспомните, как это делают прыгуны в цирке.) Вместе с руками «выбрасывается» легко и свободно слово «гоп!». д) СОБРАННОСТЬ ЗВУКА Для правильного звукотечения надо сохранять низкое положение гортани, которое зависит от положения нижней челюсти, языка и степени натяжения мышц зева и глотки¹. Эти органы мало подчинены контролю человека, но на них можно воздействовать косвенно. Каким же образом? Низкое положение гортани сохраняется при произнесении гласного у. Затем идут гласные а, о. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 24).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · В—Ф

1. Франт с франтом фехтовали за два франка.
2. Вязью вязал вяз — долговяз.
3. Варвара варево варила-сываривала, варила-вываривала, да не выварила.
4. У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
5. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

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 ответ 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 56» 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. 12 Дровосек — Быстрый выдох

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Возьмите двумя руками «топор», поднимите его над головой, одновременно легко и глубоко вдохнув, и с коротким полным выдохом через рот сделайте быстрый наклон вперед, опуская руки вниз (удар топора о полено). Опять выпрямляетесь, поднимая руки (вдохнув), и снова «удар» с восклицанием «раз!». Повторите упражнение три-четыре раза, чередуя выдох беззвучный (через рот) с выдохом на слове «раз».

Савкова · упр. 13 Усталость — Пружинящие наклоны вперед

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки вместе с поднятием рук, вдохнуть. Бросьте свободное тело вниз с восклицанием ух! и, не выпрямляясь, сделайте еще три дополнительных пружинящих наклона, выдыхая оставшийся воздух на трех восклицаниях: ух-ух-ух! (Как бы пытаетесь выпрямиться, но нет сил, и расслабленное тело опускается все ниже и ниже). Упражнение тренирует брюшные мышцы, свободу тела и фонационных путей.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Коваль колокол ковал, ковал и перековывал.
2. Купили Егорке салазки для горки. Всю зиму, Егорка кататься на горке.
3. Жирок да сахарок вот и блинок.
4. Несёт колпак Проха, а в колпаке полколпака гороха.
5. Покатил Костя в Кострому в гости.

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 57» 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. 46 Частушки

А сейчас под частушки «попляшем». Разумеется, все это пока в воображении. Вы сидите, говорите, а не поете слова частушки: Тра-та-та! Т ра-та-та! Выш ла кош ка за кота! За Кота Котовича — ЗаПетра Петровича! Он усат, полосат, Нуне Кот, а просто клад! Произносите текст так, как будто действительно пляшете под него, хорошо чувствуя ритм частушки. Тело, руки, плечи — все свободно и даже легко подплясывает. Еще минута — встанете и действительно пойдете в пляс! Ударный гласный свободно подбрасывается вверх вместе с легким движением плеч, туловища, рук. Гласные а, ы, о 1 Отличным материалом для подобного рода тренировки согласного Ч является книжка С. М арш ака и Д . Х армса «Веселые чижи» (М., «Малыш», 1965)• без всякого напряжения вылетают вслед за согласными. Четко звучит глухой согласный т в конце слова. Представьте себе, что ваша грудь и легкие, заключенные в ней, — «гармонь». Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков. Руками как бы раздвигаете мехи своей «гармони». Движения свободные, не напрягайтесь! [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 46).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Нисколько не скользко, не скользко нисколько.
2. Не хочет косой косить косой, говорит: коса коса.
3. Самолет пикировал, пикировал, да не выпиковал.
4. Скок, сорока, скок, сорока, слепа с ока, крива с бока.
5. Столы белодубовые гладкотёсовыструганные.

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 · «Хирургия» · 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 58», 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.

Земская больница. За отсутствием доктора, уехавшего жениться, больных принимает фельдшер Курятин, толстый человек лет сорока, в поношенной чечунчовой жакетке и в истрепанных триковых брюках. На лице выражение чувства долга и приятности. Между указательным и средним пальцами левой руки — сигара, распространяющая зловоние.

В приемную входит дьячок Вонмигласов, высокий коренастый старик в коричневой рясе и с широким кожаным поясом. Правый глаз с бельмом и полузакрит, на носу бородавка, похожая издали на большую муху. Секунду дьячок ищет глазами икону и, не найдя таковой, крестится на бутылку с карболовым раствором, потом вынимает из красного платочка просфору и с поклоном кладет ее перед фельдшером.

— А-а-а... мое вам! — зевает фельдшер. — С чем пожаловали?

— С воскресным днем вас, Сергей Кузьмич... К вашей милости... Истинно и правдиво в псалтыри сказано, извините: «Питие мое с плачем растворях». Сел намедни со старухой чай пить и — ни боже мой, ни капельки, ни синь-порох, хоть ложись да помирай... Хлебнешь чуточку — и силы моей нету! А кроме того, что в самом зубе, но и всю эту сторону... Так и ломит, так и ломит! В ухо отдает, извините, словно в нем гвоздик или другой какой предмет: так и стреляет, так и стреляет! Согрешихом и беззаконновахом... Студными бо окалях душу грехми и в лености житие мое иждих... За грехи, Сергей Кузьмич, за грехи! Отец иерей после литургии упрекает: «Косноязычен ты, Ефим, и гугнив стал. Поешь, и ничего у тебя не разберешь». А какое, судите, тут пение, ежели рта раскрыть нельзя, всё распухши, извините, и ночь не спавши...

— М-да... Садитесь... Раскройте рот!

Вонмигласов садится и раскрывает рот.

Курятин хмурится, глядит в рот и среди пожелтевших от времени и табаку зубов усматривает один зуб, украшенный зияющим дуплом.

— Отец диакон велели водку с хреном прикладывать — не помогло. Гликерия Анисимовна, дай бог им здоровья, дали на руку ниточку носить с Афонской горы да велели теплым молоком зуб полоскать, а я, признаться, ниточку-то надел, а в отношении молока не соблюл: бога боюсь, пост...

— Предрассудок... (пауза). Вывать его нужно, Ефим Михеич!

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. Н арод наступает. Сдавайся! Беги! Народногo гнева бушующий шквал П однялся, 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 · Р

1. Расстроенный настройщик настраивал расстроенный рояль.
2. Расчувствовавшаяся Варава расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.
3. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
4. Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
5. Рододендроны из дендрария.

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 59» 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

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

Вчера второклассника Вовочку Вишенкина вызвала на веранду вожатая Валентина Васильевна Воробьева. Вовочка вихрем выскочил из вагончика и, воззрившись, возопил вызываяще всем видневшимся вокруг: □ Видали вы, верзилы? А вас вожатая не вызывала? Веселитесь? Вот встретитесь с Валентиной, взволнуетесь! Ватага вначале не востребовалась. Но вскоре все выяснилось, когда Вишенкин вышел от вожатой с веником. Виноватый, вспотевший от волнения, Вовочка взбешенно вращал ветками и выкрикивал вопли. Вздыхая и ворча вполголоса, Вовочка вертел веником, выметая с веранды васильки, вьюнки, веточки вяза и вообще ворох всякой всячины, воспринимая себя верблюдом, вертопрахом и Ванькой-вахлаком. Все вокруг внимательно всматривались в Вовочкин внешний вид: Вишенкин весь вымазался, волосы взъерошились, и все весело вскрикивали, взвизгивали от восторга. А Вовочка вспрыснул вокруг водой, вложил веник в ведро и востребованно взирая на веранду. Вовочка уже не вскрикивал, не выпендривался, не взирая высокомерно вокруг, не выбирал вольные выражения, но возлюбил всех, и врагов включительно. Внезапно ворвался весьма веселый ветерок, взвихрился ворохом во взаимодействии с веником, взбежал взбалмошно по вертикали, вбросил во взлет высокий вираж, вихляя вокруг воздухораспределителя, возмущая Вовочкин взгляд. Вооруженный веником и ведром Вовочка вновь взворошил выметки, выпрямился, таптыкая вторично вываленные вовне выброшенные выскребки. Вымотанный Вова, вымученный и вынужденный вернуться на веранду, вошел к Валентине Васильевне, возвестил: □ Все, вымаливаю Ваше внимательное восхищение и возвращаю Ваш веник! Вот и все про веник и ветер, взаимоотношения вокруг Вовочки.

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.