

РЕЧЬ И ГОЛОС

Рабочая тетрадь 3 · дни 61–90

ИМЯ

начал(а) — дата

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧТО В ЭТОЙ ТЕТРАДИ

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

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

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

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

1. **Зевок-вздых** 4 раза

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

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

2. **Мычание** 1 минута

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

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

3. **Трель** 2 минуты

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

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

4. **Перенос в речь** 30 секунд

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

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

5. **Разгон** 30 секунд

Первую скороговорку дня скажи медленно, три раза.

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

ПОЧЕМУ ЗДЕСЬ НЕТ ОРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

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

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

ЕСЛИ ВСЁ-ТАКИ ХОЧЕТСЯ ОРАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

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

ЧЕТЫРЕ ШАГА

рабочая тетрадь ЯГТИ, 2014

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

ПОЧЕМУ СКОРОГОВОРКА «НЕ ИДЁТ»

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

СЛГОВЫЕ ТАБЛИЦЫ

Алфёрова, СПбГАТИ

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

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

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

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

- Зевок-вздок** 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 2 (В — Ф)

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

Односложные сочетания

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · В—Ф

- На улице Феофан, Феофанов брат, Феофанов деверь. А мне не до Феофана, не до Феофанова брата, не до Феофанова деверя.
- Взвинчен и взведён развесёлый взводный.
- Хвалю халву! Хвалю халву!
- Наш голова вашего голову переголовил, перевыголовил.
- Волховал волхв в хлеву с волхвами.

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

А. П. Чехов · «Хирургия» · 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 61», 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.

— Вам лучше знать, Сергей Кузьмич. На то вы и обучены, чтоб это дело понимать как оно есть, что вырвать, а что каплями или прочим чем... На то вы, благодетели, и поставлены, дай бог вам здоровья, чтоб мы за вас денно и ночью, отцы родные... по гроб жизни...

— Пустяки... — скромничает фельдшер, подходя к шкапу и роясь в инструментах. — Хирургия — пустяки... Тут во всем привычка, твердость руки... Раз плюнуть... Намедни тоже, вот как и вы, приезжает в больницу помещик Александр Иванович Египетский... Тоже с зубом... Человек образованный, обо всем расспрашивает, во всё входит, как и что. Руку пожимает, по имени и отчеству... В Петербурге семь лет жил, всех профессоров перенюхал... Долго мы с ним тут... Христом-богом молит: вырвите вы мне его, Сергей Кузьмич! Отчего же не вырвать? Вырвать можно. Только тут понимать надо, без понятия нельзя... Зубы разные бывают. Один рвешь щипцами, другой козьею ножкой, третий ключом... Кому как.

Фельдшер берет козью ножку, минуту смотрит на нее вопросительно, потом кладет и берет щипцы.

— Ну-с, раскройте рот пошире... — говорит он, подходя с щипцами к дьячку. — Сейчас мы его... тово... Раз плюнуть... Десну подрезать только... тракцию сделать по вертикальной оси... и всё... (подрезывает десну) и всё...

— Благодетели вы наши... Нам, дуракам, и невдомек, а вас господь просветил...

— Не рассуждайте, ежели у вас рот раскрыт...

Этот легко рвать, а бывает так, что одни только корешки... Этот — раз плюнуть... (накладывает щипцы). Пойдите, не дергайтесь... Сидите неподвижно... В мгновение ока... (делает тракцию). Главное, чтоб поглубже взять (тянет)... чтоб коронка не сломалась...

— Отцы наши... Мать пресвятая... Ввв...

— Не тово... не тово... как его? Не хватайте руками! Пустите руки! (тянет). Сейчас... Вот, вот... Дело-то ведь не легкое...

— Отцы... радетели... (кричит). Ангелы! Ого-го... Да дергай же, дергай! Чего пять лет тянешь?

— Дело-то ведь... хирургия... Сразу нельзя... Вот, вот...

Вонмигласов поднимает колени до локтей, шевелит пальцами, выпучивает глаза, прерывисто дышит... На багровом лице его выступает пот, на глазах слезы. Курятин сопит, топчется перед дьячком и тянет... Проходят мучительнейшие полминуты — и щипцы срываются с зуба. Дьячок вскакивает и лезет пальцами в рот. Во рту нащупывает он зуб на старом месте.

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

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вдох** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вдох «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.

Савкова · упр. 25 Гудок

Сядьте на стул в положение «тело на колок». Голова прямо (не закинута, как часто бывает), нижняя челюсть свободна, слегка опущена. Слитно, как гудок, тяните гласный у\ у у у у... «Гудок» не громкий, без напряжения, губы в положении хоботка. А теперь к гласному у прибавьте гласный о. Такое же свободное гудение на у и с гласным о: уоуоуоуоуоуоуоу. А теперь с гласным а: уауауауауауау... Затем с э: уэуэуэуэуэ... Затем с и: уиуиуиуиуи... И с ы: уыуыуыуыуыуы... Цель упражнения в том, чтобы не артикулировать точно все гласные о, а, э, и, ы, а «затемнить» их, то есть оставлять губы все время в положении у. Губы вытянуты, собраны в рупор, и все звуки направляются как бы в одну точку. Ощущается напряжение в уголках губ. Собранные губы держат звук в этом рупоре. Ведь наша глотка — это своеобразный рупор, в котором собирается и отражается голос, приобретая такие качества, как собранность, звучность. Положение губ (вытянуты на гласном у) увеличивает этот рупор и еще более собирает звук. Вспомните, как, находясь в лесу, мы хотим кого-то позвать. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 25).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ш—Ж

1. На крылечке, на приступочке Шура с Сашей шутят шуточки.
2. С мышками во ржи подружились ежи. Ушли в камыши, и во ржи — ни души.
3. Жри во ржи, да не ржи во ржи.
4. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
5. Всякого щёголя не перещеголяешь.

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».

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 62» 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

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. 14 Больной — Свобода шейных мышц

Вдох. На выдохе голова медленно, легко склоняется, как бы падая, вперед, затем на правую сторону, назад, налево, вперед; на вдохе поднимается, на выдохе снова склоняется вперед и медленно «перекачивается» направо, назад, налево, вперед. Шея не держит голову, она (шея) совершенно расслаблена. Свободные шея, плечи — неременное условие правильного звучания голоса. Чтобы проверить свободу звучания голоса, выдыхайте на звуках з, ж или н. Возникнет потребность взять воздух — поднимите голову, и опять все сначала.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Пилят, колют, колют, пилят Филя с Колей, Коля с Филей.
2. Летели лебеди с лебедями.
3. Есть у Ляли кукла Лёля, Лёля сделана из льна - Ляле нравится она.
4. Лом ломает толстый лёд, Лом ломать не устаёт.
5. Ловкий лев лапой ловил лошадей.

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

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Сильная сторона с примером

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 63» 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. 47 **Дудочка**

Люблю в саду дудеть в дуду: Д уду! Д уду! Д уду! Д уду! Я иду, иду, иду, И дую в дудочку — дуду! Д уду! Д уду! Д уду! Дуду! Дуду! Дуду! Дуду! Дуду! Следите за собранностью губ «в рупор», за легким возвращением губ из положения их при произнесении гласных а, и, я — в положении на гласном у. Ударный слог «бросайте» дыханием вверх — «в голову». Говорите как бы дыханием, а губы почти все время в положении у.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Т—Д

1. Инцидент с интендантом. Прецедент с претендентом.
2. Летят три пичужки через три пусты избушки.
3. На меду медовик, а мне не до медовика.
4. Рододендроны из дендрария даны родителями.
5. Сидел тетерев на дереве, а тетёрка с тетеревятами на ветке.

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 64» 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. 104 **Вполголоса**

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Либо дождь, либо снег, либо будет, либо нет.
2. По бревну бобы бредут.
3. Бабка Богатка бегала бегом. Белого барана била батогом.
4. Батон, бублик, баранку пекарь испёк спозаранку.
5. Садил баба бобы, а уродились грибы.

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 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 65», 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.

— Тянул! — говорит он плачущим и в то же время насмешливым голосом. — Чтоб тебя так на том свете потянуло! Благодарим покорно! Коли не умеешь рвать, так не берись! Света божьего не вижу...

— А ты зачем руками хватаешь? — сердится фельдшер. — Я тяну, а ты мне под руку толкаешь и разные глупые слова... Дура!

— Сам ты дура!

— Ты думаешь, мужик, легко зуб-то рвать? Возьмись-ка! Это не то, что на колокольню полез да в колокола отбарабанил! (дразнит). «Не умеешь, не умеешь!» Скажи, какой указчик нашелся! Ишь ты... Господину Египетскому, Александру Ивановичу, рвал, да и тот ничего, никаких слов... Человек почище тебя, а не хватал руками... Садись! Садись, тебе говорю!

— Света не вижу... Дай дух перевести... Ох! (садится). Не тяни только долго, а дергай. Ты не тяни, а дергай... Сразу!

— Учи ученого! Экий, господи, народ необразованный! Живи вот с такими... очумеешь! Раскрой рот... (накладывает щипцы). Хирургия, брат, не шутка... Это не на клиросе читать... (делает тракцию). Не дергайся... Зуб, выходит, застарелый, глубоко корни пустил... (тянет).

Не шевелись... Так... так... Не шевелись... Ну, ну... (слышен хрустящий звук). Так и знал!

Вонмигласов сидит минуту неподвижно, словно без чувств. Он ошеломлен... Глаза его тупо глядят в пространство, на бледном лице пот.

— Было б мне козьей ножкой... — бормочет фельдшер. — Этакая оказия!

Придя в себя, дьячок сует в рот пальцы и на месте больного зуба находит два торчащих выступа.

— Парршивый чёрт... — выговаривает он. — Насажали вас здесь, иродов, на нашу погибель!

— Поругайся мне еще тут... — бормочет фельдшер, кладя в шкаф щипцы. — Невежа... Мало тебя в бурсе березой потчевали... Господин Египетский, Александр Иванович, в Петербурге лет семь жил... образованность... один костюм рублей сто стоит... да и то не ругался... А ты что за пава такая? Ништо тебе, не околеешь!

Дьячок берет со стола свою просфору и, придерживая щеку рукой, уходит восвояси...

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. 73 **Самолёт**

А сейчас еще раз «полетим голосом» вверх: вместе с самолетом будем набирать высоту: (центр) Белокрылы и мощный «Ту» набирает высоту: (выше) Он летит все выше, выше... (выше) Перевернулись в точки крыши... (еще выше:) Вот уже он выше туч... (еще) А теперь — межоблаками... (еще) Вдруг ударил солнца луч! Голубой простор над нами. (еще и еще выше) Выше, выше мчится «Ту», (выше) Покояясь высоко... Повышая каждую строчку и даже слова «выше», доходите до своего «потолка».

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Котик ниток клубок укатил в уголок.
2. Ходит квочка около дворожка, водит деток около клеток.
3. Курочка черна-пестра, уточка с носка плоска.
4. Около кола колокола, и на колах колокола.
5. У киски в миске сливки скисли.

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

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Почему я

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 66» 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

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 3 (К, Г, Х)

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

Односложные сочетания

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. У ежа и ёлки иголки колки.
2. На окошке крошку-мошку ловко ловит лапой кошка.
3. Сшит колпак, вязан колпак, да не по колпаковски.
4. Слишком много ножек у сороконожек.
5. Пыхтит, как пышка, наш пухлый Мишка.

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 67» 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. 26 Рупор

«Собрав» звук на гласной у — «гудок» (уоуоуаууу- уиуууу...), перейдите на речевой способ произнесения гласных: у О! у А! уЭ! у И! уЫ! (отчитываете мешающего в работе товарища). Следите за тем, чтобы губы оставались в положении «у» — «рупор». Делайте как можно больше упражнений с гласным у. Это могут быть диалоги: — УОуауэуиу? (Вопрос.) — УОуауэуиу! (Ответ.) — УоуЛуэуиу? (Вопрос.) — УоуЛуэуиу! (Ответ.) — И т. д. Оправдывайте легкое повышение и понижение каждого слова. Например: «отчитывая», «разозлились» и невольно стали постепенно тонально повышать слоги: уи! уи! уэ! уа! уо! Товарищ «поймал» вашу тональность, «наступил» на нее и спускает вниз голос, останавливая вас: уо! уа! уэ! уи! уы! Не кричите! Следите за свободой звучания. Каждый уверен в своей правоте.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Сыворотка из-под простокваши.
2. У Саши шея и уши в саже.
3. Около колодца кольцо не найдется.
4. Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.
5. Свиристель свиристит свирелью.

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 · «Ванька» · часть 1 из 2

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

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

Запись. Файл «день 68», слушать сегодня не надо.

68

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.

Был второй час ночи.

Коммерции советник Иван Васильевич Котлов вышел из ресторана «Славянский базар» и поплелся вдоль по Никольской, к Кремлю. Ночь была хорошая, звездная... Из-за облачных клочков и обрывков весело мигали звезды, словно им приятно было глядеть на землю. Воздух был тих и прозрачен.

«Около ресторана извозчики дороги, — думал Котлов, — нужно отойти немного... Там дальше дешевле... И к тому же мне надо пройти: я объелся и пьян».

Около Кремля он нанял ночного ваньку.

— На Якиманку! — скомандовал он.

Ванька, малый лет двадцати пяти, причмокнул губами и лениво передернул вожжами. Лошаденка рванулась с места и поплелась мелкой, плохенькой рысцей... Ванька попался Котлову самый настоящий, типичный... Поглядишь на его заспанное, толстокожее, угреватое лицо — и сразу определишь в нем извозчика.

Поехали через Кремль.

— Который теперь час будет? — спросил ванька.

— Второй, — ответил коммерции советник.

— Так-с... А теплей стало! Были холода, а теперь опять потеплело... Хромаешь, подлая! Э-э-э... каторжная!

Извозчик приподнялся и проехался кнутом по лошадиной спине.

— Зима! — продолжал он, поудобней усаживаясь и оборачиваясь к седоку. — Не люблю! Уж больно я зябкий! Стою на морозе и весь коченею, трясусь... Подуй холод, а у меня уж и морда распухла... Комплекция такая! Не привык!

— Привыкай... У тебя, братец, ремесло такое, что привыкать надо...

— Человек ко всему привыкнуть может, это действительно, ваше степенство... Да покада привыкнешь, так раз двадцать замерзнешь... Нежный я человек, балованный, ваше степенство... Меня отец и мать избаловали. Не думали, что мне в извозчиках быть. Нежность на меня напускали. Царство им небесное! Как породили меня на теплой печке, так до десятого годка и не снимали оттеда. Лежал я на печке и пироги лопал, как свинья какая непутная... Любимый у них был... Одевали меня наилучшим манером, грамоте для нежности обучали. Бывалыча и босиком не пробеги: «Простудишься, миленькой!» Словно не мужик, а барин. Побьет отец, а мать плачет... Мать побьет — отцу жалко. Поедешь с отцом в лес за хворостом, а мать тебя в три шубы кутает, словно ты в Москву собрался аль в Киев...

— Разве богато жили?

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. 15 Слабость — К руговы едвиж ения корпуса

Вдох. На выдохе корпус падает вперед, направо, назад, налево, вперед. Поднимаетесь — вдох. Делайте упражнение с озвученным дыханием на каком-либо из согласных; С, З, ш, ж, ф, н, м. Следите за тем, чтобы было полное раскрепощение: одновременно с движением корпуса перекачивается голова, руки свободны. Только ноги крепко держат корпус, не расслабляйте их. Упражнение тренирует боковые мышцы, мышцы живота, а также раскрепощает мышцы тела, шеи, гортани. Подчеркиваем еще раз, что приведенные упражнения следует рассматривать лишь как подготовительный этап работы над фонационным дыханием. Дыхание в процессе речи — это более сложное явление, имеющее условно-рефлекторный характер. Оно должно подчиняться разнообразному течению, чередованию речевых звеньев (групп слов от паузы до паузы), которые в зависимости от содержания могут быть длинными и короткими, медленными и быстрыми, напряженными и спокойными. Моменты вдоха, количество забираемого воздуха, интенсивность его расходования бесконечно разнообразны. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 15).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Рыла свинья белорыла, тупорыла, полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
2. Съел Валерик вареник, а Валюшка в ватрушку.
3. Талер тарелка стоит.
4. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали.
5. Проворонила ворона воронёнка.

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

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

90 секунд · пиши на диктофон

Провал и вывод

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 69» 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. 48 В лесу

Вы вдвоем в весеннем лесу. Присматриваетесь к окружающей природе, вдыхаете запахи весны... Глаза разбежались, и сердце ликует. Кукушка кукует. Кукует? Кукует! Кукует кукушка В лесу на суку: Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! А сколько кукушка Мне лет прокукует? Ку-ку! Ку-ку! Ку-ку! Все кукует! Кукует, кукует Кукушка - кукуня... Сто лет не кукует Лесная вещь уня. Выполняя упражнение, именно прислушивайтесь, а не просто слушайте. Пристальное, предельно сосредоточенное внимание заставит верно работать, «действовать вместе с вами» дыхание. «Опора дыхания» обеспечит верное звучание. «Взрывайте» согласный к, передавая характер кукования кукушки. Ведите диалог, органично слушая, точно отвечая на вопросы и не забывая при этом: а) о необходимости заканчивать четко слова ликует, кукует, прокукует, куковать; б) собирать губы «в рупор» на гласном у; в) «взрывать» согласный к, добиваясь тем самым координированной работы мышц глотки и диафрагмы; г) следить за свободой тела, за естественностью движений. Работайте над чистотой произношения всех согласных звуков. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 48).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ш—Ж

1. Неужто уж и уж ужинает?
2. Саша шапкой шишку сшиб.
3. Ташу, ташу - не доташу, боюсь, что выпущу.
4. Шашист Сашка сшиб шапкой шашку.
5. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.

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 70» 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. 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 · Ч—Щ

1. Четыре с четвертью четверика чечевицы без червоточины.
2. У гусыни усов ищи не ищи, не сыщешь.
3. Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
4. Тщетно тщится щука ущемить леща.
5. Чешуйка у щучки, щетина у чушки.

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 71» 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, «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. 94 Лепка слова

«Дирижируйте» таким образом: вспомните, как ввинчивается электрическая лампочка в патрон. Оборот кисти руки слева направо. Еще и еще раз. Лампочка ввинчена. А теперь «ввинчивайте» слова с одного оборота кисти. Легкое, быстрое движение руки слева направо — и «ввинчено» слово колпак. Кончается движение на ударном а, безударное же о звучит, как короткое а, на нем вы не задерживаетесь. «Ввинтите» слова не по-колпаковски. Ясно звучит ударный о, все остальные безударные гласные редуцируются и произносятся без излишней на них задержки. Слышите, как все слоги «бегут» под ударный? Где бы ни стоял ударный слог: в начале, в середине или в конце слова, он звучит шире, весомее, слышнее всех остальных слогов. Перевыколпаковать, — как только «ввинтили» слово (остановилось движение руки после ударного гласного ы), так ни один слог после него не «выскочил», не растянулся, не отстал. Возьмите слова, в которых много безударных гласных о, а, я, е и поработайте над их редуцированием подобным приемом (профессор Сладкопевцев его называл «лепкой слова». — З. С.).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Подарили Вареньке - валенки, Валеньке - варежки.
2. Пол мыла Лара, Лиля Ларе помогала.
3. В голубятне голуби, а на дубе желуди.
4. Лопата копала, копала, копала; потом улеглась, видно очень устала.
5. Вы малину мыли ли, мыли да не мылили.

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 · «Ванька» · часть 2 из 2

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

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

Запись. Файл «день 72», 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.

— Обнаковенно жили, по-мужицки... День прошел — и слава богу. Богаты не были, да и с голоду, благодарить бога, не мерли. Жили мы, барин, в семействе... семейством, стало быть... Дед мой тогда жив был, да коло него два сына жили. Один сын, отец мой тоись, женатый был, другой неженатый. А я один паренечек был всего-навсего, всей семье на утеху — ну и баловали. Дед тоже баловал... У деда, знаешь, деньга была припрятана, и он воображение в себе такое имел, что я не пойду по мужицкой части... «Тебе, — говорит, — Петруха, лавку открою. Расти!» Напускали на меня нежность-то, напускали, холили-холили, а вышло потом такое недоумение, что совсем не до нежности... Дядя-то мой, дедов сын, а отцов брат, возьми и выкрадь у деда его деньги. Тыщи две было... Как выкрал, так с той поры и пошло разоренье... Лошадей продали, коров... Отец с дедом наниматься пошли... Известно, как это у нас в крестьянстве... А меня, раба божьего, в пастухи... Вот она, нежность-то!

— Ну, дядя-то твой? Он же что?

— Он ничего... как и следует... Снял на большой дороге трахтир и зажил припеваючи... Годов через пять на богатой серпуховской мещанке женился. Тысяч восемь за ней взял... После свадьбы трахтир сгорел... Отчего, это самое, ему не гореть, ежели он в обществе застрахован? Так и следует... А после пожара уехал он в Москву и снял там бакалейную лавку... Таперь, говорят, богат стал и приступу к нему нет... Наши мужики, хабаровские, видели его тут, сказывали... Я не видел... Фамилия его будет Котлов, а по имени и отчеству Иван Васильев... Не слыхали?

— Нет... Ну, поезжай скорей!

— Обидел нас Иван Васильев, ух как обидел! Разорил и по миру пустил... Не будь его, нешто я мерз бы тут при своей этой самой комплекции, при моей слабости? Жил бы я да поживал в своей деревушке... Эхх! Звонят вот к заутрене... Хочется мне господу богу помолиться, чтоб взыскал с него за всю мою муку... Ну, да бог с ним! Пусть его бог простит! Дотерпим!

— Направо к подъезду!

— Слушаю... Ну, вот и доехали... А за побасенку пятачишко следовало бы...

Котлов вынул из кармана пятиалтынный и подал его ваське.

— Прибавить бы следовало! Вез ведь как! Да и почин...

— Будет с тебя!

Барин дернул звонок и через минуту исчез за резною дубовою дверью.

А извозчик вскочил на козлы и поехал медленно обратно... Подул холодный ветерок... Ванька поморщился и стал совать зябкие руки в оборванные рукава.

Он не привык к холоду... Балованный...

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 «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 4 (С—З—Ц)

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

Односложные сочетания

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Около кола вьюн и хмель вьются на плетень. Вьются, плетутся, заплетаются, распереживаются.
2. Знала бы соседка, узнает и наседка.
3. Пошёл спозаранку Назар на базар. Купил там козу и корзинку Назар.
4. Белозубый, острозубый заяц залихватски грыз арбуз.
5. На возу лоза, у воза коза.

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 73» 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. 27 **Эхо**

Произнесите трижды: «Ау-у». Первый раз — «зовете». Второй — «Ау-у» звучит как отдаленное эхо. Третий — откликаетесь на «эхо» более энергично. Последите, что делается с мышцами щек и губ. Как звучит голос? Не забывайте о положении губ «на рупор». Заметили, что при звучании «эха» губы и щеки несколько расслаблены, звук резонирует где-то далеко в затылке. Как только откликаетесь на «эхо», так более напряженными становятся щеки и уголки губ (они держат «рупор»), и звук резонирует ближе, как будто бы собирается в рупоре — в вытянутых губах. Сделайте еще раз упражнение, последите за напряжением и расслаблением мышц щек и губ, за отдалением и приближением звука к губам. Всевозможные упражнения с гласным у помогают убирать пестроту звучания гласных, когда звук а «вылетает из живота, звук е — из голосовой щели, и — протискивается из сдавленного горла, звук о — гудит, точно в бочке, а у, ы, ю попадают в такие места, из которых их никак не вытащишь»¹. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 27).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Т—Д

1. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
2. Толком толковать, да без толку расперетолковывать.
3. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
4. У нас гость унёс трость.
5. Шел деготоник, а мне не до деготника, не до деготниковой жены.

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

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

5 прочтений, около 3 минут · пиши на диктофон

Пять эмоций

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 74» 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. 2 На колок — *Правильное положение тела*

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Дубовый столб стоит столбом, в него баран упёрся лбом.
2. Добыл бобов бобыль, бобов бобыль добыл.
3. У бобра шапка добра, а у бобрят богаче наряд.
4. Баран-буян залез в бурьян.
5. Бегал баран по крутым берегам, бодался, толкался, по травке валялся.

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

Аверченко · «Виктор Поликарпович» · 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 75», слушать сегодня не надо.

**День пройден**

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

дата

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

В один город приехала ревизия... Главный ревизор был суровый, прямолинейный, справедливый человек с громким, властным голосом и решительными поступками, приводившими в трепет всех окружающих.

Главный ревизор начал ревизию так: подошел к столу, заваленному документами и книгами, нагнулся каменным, бесстрастным, как сама судьба, лицом к какой-то бумажке, лежавшей сверху, и лязгнул отрывистым, как стук гильотинного ножа, голосом:

— Приступим-с.

Содержание первой бумажки заключалось в том, что обыватели города жаловались на городского Дымбу, взыскавшего с них незаконно и неправильно триста рублей «портового сбора на предмет морского улучшения».

— Во-первых, — заявляли обыватели, — никакого моря у нас нет... Ближайшее море за шестьсот верст через две губернии, и никакого нам улучшения не нужно; во-вторых, никакой бумаги на это взыскание упомянутый Дымба не предъявил, а когда у него потребовали документы — показал кулак, что, как известно по городскому положению, не может служить документом на право взыскания городских повинностей; и, в-третьих, вместо расписки в получении означенной суммы он, Дымба, оставил окуроч папиросы, который при сем прилагается.

Главный ревизор потер руки и сладострастно засмеялся. Говорят, при каждом человеке состоит ангел, который его охраняет. Когда ревизор так засмеялся, ангел городского Дымбы заплакал.

— Позвать Дымбу! — распорядился ревизор.

Позвали Дымбу.

— Здравия желаю, ваше превосходительство!

— Ты не кричи, брат, так, — зловеще остановил его ревизор. — Кричать после будешь. Взятки брал?

— Никак нет.

— А морской сбор?

— Который морской, то взыскивал по приказанию начальства. Сполнял, ваше-ство, службу. Их высокородие приказывали.

Ревизор потер руки профессиональным жестом ревизующего сенатора и залился тихим смехом.

— Превосходно... Попросите-ка сюда его высокородие. Никифоров, напишите бумагу об аресте городского Дымбы как соучастника.

Городового увели.

Когда его уводили, явился и его высокородие... Теперь уже заливались слезами два ангела: городского и его высокородия.

— Из... ззволили звать?

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. 50 **Выразите чувства**

Оправдайте различные интонации звучания междометия О! — удивление, радость, недовольство, испуг и т. д. Нафантазируйте обстоятельства. Почему испугались, отчего недовольны, что вызвало радость, удивление? То же самое сделайте с междометием А! — А-а! — негодование, презрение, радость. С междометием Ах! — Ах! — радость, жалоба, восхищение, выражение жалости, выражение совета, желания и т. п. Произнесите четырежды слово «батюшки!», выражая то удивление, то восторг, то страх, то порицание. Оправдайте рождение интонаций. Почувствуйте повелительный характер междометий: Цсс! Чш! Цыц! Кыш-кыш! Брысь! Айда! Но-но! Но-но-но/ и т. д. Придумайте фразы или найдите их в драматургических и литературных произведениях. Ощутите «душу» каждого междометия, характер выражаемого им чувства или воли, обусловленных содержанием предложения. Подумайте, какие чувства и волевые проявления человеческой психики выражены в следующих текстах Ах, что за мед, душ исты й мед! П охвал и т в сак и й , кто возьмет. Эй, ры бак, идущ ий в море! Ч то ты ищешь на просторе! (Г. Маршак) К араул ! [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 50).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · В—Ф

1. У Верки-вертушки во рту две ватрушки.
2. Уточка—вострохвосточка вывострохвостила вострохвостят.
3. Около кола вьюн и хмель вьются-перевиваются, вьются- перевиваются.
4. Тридцать три корабля лавировали-лавировали, лавировали- лавировали, да не вылавировали.
5. Вавилу ветрило промоклоськвозило.

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 76» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

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

дата

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

Aurora Долгое «А» в полный голос

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

Aurora Скольжение по звукоряду

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

Aurora Счёт до десяти громко

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

Aurora От тихого к очень громкому

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

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Воротилась Варвара из города, привезла новостей с три короба.
2. Ворона воровала цыплят, а Варвара караулила.
3. Испугался грома Рома, заревел он громче грома. От такого рёва гром притаился за бугром.
4. До города дорога в гору, от города с горы.
5. Груша - девочка мала грушу-дерево трясла. С груши груши градом, Груша грушам рада.

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

РЕЧЬ И ОБЩЕНИЕ

3 минуты · пиши на диктофон

Разбор записи

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 77» 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. 74 Спор

Тренируйте постепенность не только повышения, но и понижения. Ощущайте свою как самую высокую рабочую ноту (потолок), так и самую низкую (дно). Работайте вдвоем. Первый. Ш ирок ли твой диапазон? Второй. Ш ирок ли? Вдвое октавы он! Первый. Мой шире! Второй. Мой! Первый. Мой шире! Второй. Мой! И т. д. Спор начинайте спокойно, без раздражения. Каждый уверен в превосходстве своего голоса. Поэтому спорите, твердя слова монотонно, упрямо, без эмоций (на «стоне»). Второй ни в чем не уступает первому («Повышаешь голос, а я выше! Ты еще повысил. И я не уступлю!»). второй: «мой» первый: «мой шире» второй: «мой» | первый: «мой шире» | Наконец, один из вас, почувствовав, что выше идти не может, в речевой — утвердительной интонации (переходит от «стона» на «лай») говорит: Первый; Мой шире! Вот мой «потолок». (Головной регистр.) Второй: Пойдем-ка вниз с тобой, дружок. (Головной регистр.) Первый: Мой шире Второй: Мой Первый: Мой шире Второй: М ой... Тот, кто ощутил предел голоса в грудном регистре, говорит: Первый: Мой шире! Вот уже и «дно». (Грудной регистр.) Второй: И я закончу заодно. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 74).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ш—Ж

1. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, мыши, что поплоче, шумливо шарят гроши.
2. Шумели и шушукались верхи шумящих сосен.
3. Дружба дружбой, а денежки врозь.
4. Жужжит жужелица, жужжит, кружится.
5. Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

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

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

60 секунд · пиши на диктофон

Питч идеи

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

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

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 78» 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

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 5 (Ж — Ш)

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

Односложные сочетания

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

Двусложные сочетания

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

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ш—Ж

- У пчёлки жалко жалит жарко.
- Жук и жаба дружно живут, Дружно живут, баклажаны жуют.
- Дружба дружбой, а служба службой.
- Жёлудь в лужице лежит, жёлтый лист над ним кружит.
- Жирная жаба жалела жука.

ПЕРЕСКАЗ

10 минут · пиши на диктофон

Аверченко · «Виктор Поликарпович» · 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 79», 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.

— Ох, изволил. Как фамилия? Пальцын? А скажите, господин Пальцын, что это такое за триста рублей морского сбора? Ась?

— По распоряжению Павла Захарыча, — приободрившись, отвечал Пальцын. — Они приказали.

— А-а. — И с головокружительной быстротой замелькали трущиеся одна об другую ревизоры руки. — Прекрасно-с. Дельце-то начинает разгораться. Узелок увеличивается, вспухает... Хе-хе. Никифоров! Этому — бумагу об аресте, а Павла Захарыча сюда ко мне... Живо!

Пришел и Павел Захарыч.

Ангел его плакал так жалобно и потрясающе, что мог тронуть даже хладнокровного ревизора ангела.

— Павел Захарович? Здравствуйте, здравствуйте... Не объясните ли вы нам, Павел Захарович, что это такое «портовый сбор на предмет морского улучшения»?

— Гм... Это взыскание-с.

— Знаю, что взыскание. Но — какое?

— Это-с... во исполнение распоряжения его превосходительства.

— А-а-а... Вот как? Никифоров! Бумагу! Взять! Попросить его превосходительство!

Ангел его превосходительства плакал солидно, с таким видом, что нельзя было со стороны разобрать: плачет он или снисходительно улыбается.

— Позвольте предложить вам стул... Садитесь, ваше превосходительство.

— Успею. Зачем это я вам понадобился?

— Справочка одна. Не знаете ли вы, как это понимать: взыскание морского сбора в здешнем городе?

— Как понимать? Очень просто.

— Да ведь моря-то тут нет!

— Неужели? Гм... А ведь в самом деле, кажется, нет. Действительно нет.

— Так как же так — «морской сбор»? Почему без расписок, документов?

— А?

— Я спрашиваю — почему «морской сбор»?!

— Не кричите. Я не глухой.

Помолчали. Ангел его превосходительства притих и смотрел на все происходящее широко открытыми глазами, выжидательно и спокойно.

— Ну?

— Что «ну»?

— Какое море вы улучшали на эти триста рублей?

— Никакого моря не улучшали. Это так говорится — море.

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. 28 **Хочу молока**

Вы больны (ощущение, знакомое по частому упражнению «Стон»), На «стоне» обращаетесь к маме: Ах, больно я. Ай-ай-ай! М олока мне, мама, дай! Рот открывается хорошо, но не слишком. Все естественно. Челюсть опускается мягко и только вниз (не в стороны, что иногда случается) на ударной гласной а. Весь текст звучит слитно («стон» — это протяжный звук). Поищите легкое звучание голоса в разных высотах на этом тексте: Ахбольшаяайайаймолокамнемамадай выше: « » выше: « » вниз: « » ниже: « » еще ниже: « » Не занижайте голос, чтобы не «сесть на горло», не завышайте, чтобы не потерять свободу мышц и крепость «опоры звука». Развивайте пока только «центр» своего голоса: три-четыре тональности — не более. Соединяйте звучание с движением (упражнения дыхательной гимнастики № 14, 15). Оправдайте повышение и понижение. «На все голоса» буду повторять эту фразу, пока не добьюсь своего. «До- канючу». А теперь начните на «стоне»: Ах, больно я. Ай-ай-ай! М олока мне, мама, дай. Затем переходите от «стона» к естественной, разговорной интонации, оправдав этот переход. Каким образом? [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 28).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ч—Щ

1. Четверть четверика гороха без червоточки.
2. Четверенную пряжу непочто перечетверивать.
3. Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто.
4. Чиста, лучиста, говорит речисто.
5. У четырех черепашек по четыре черепашонка. У черепашьего черепашонка на черепашьей спинке из костяных пластинок черепашья рубашонка.

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 80» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

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

дата

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

Савкова · упр. 3 **Цветочный магазин** — Медленный вдох

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · М—Н—Л

1. Маленький мальчик менял марки на мячик.
2. Марину и Милу малина манила. Марине и Миле малина мила.
3. Звала по малину Марина Галину. Марину Галина звала по калину.
4. Свинка Мила мыла рыло.
5. Маше каша надоела, Маша кашу не доела. Маша, кашу доедай, маме не надоедай.

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 81» 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. 51 Футбол

Передайте с помощью междометий различные эмоциональные отношения людей к игре в футбол, прочитав простейшие строки такого детского стишка. С казал а тетя: — Фи, футбол! — С казал а мама: — Ф у, футбол! — Сестра ск азал а: — Ну, ф утбол... — А я ответил: — Во, футбол! (Генрих Сапгир) Добейтесь того, чтобы в ваших интонациях выражалось и презрение (фи), и негодование (фу), и сомнение (ну), и одобрение (во).

Савкова · упр. 52 Лень

Передайте различные характеры и эмоциональные отношения к лени Оленя, Тюленя и Лени: «О Л ень! — возм утился О л е н ь,— Чего ты леж иш ь, словно пень?» «Тю, Лень? — удивился Тюлень. — Чего ты блуж даеш ь, как тень?» Ноим не ответила Л ень: Лень! (Ф. К р и в и н) Почувствовали разницу звучания интонаций во всех трех случаях? Смелее! Смелее интонируйте! Работайте над звукоподражательными междометиями или над междометиями, выражающими зов, адресованный к животным, птицам...

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Т—Д

1. С одного дуба не дерут два луба.
2. Галдят галчата на грачат, глядят грачата на галчат.
3. Дом у дуба, у дома дуб.
4. Стоит дед на копне, колпак на деде, Копна под дедом, дед под колпаком.
5. Долго рассуждай, да скоро делай.

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

Аверченко · «Виктор Поликарпович» · 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 82», 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.

— Ага. А деньги-то куда делись?

— На секретные расходы пошли.

— На какие именно?

— Вот чудак человек! Да как же я скажу, если они секретные!

— Так-с...

Ревизор часто-часто потер руки одна о другую.

— Так-с. В таком случае, ваше превосходительство, вы меня извините... обязанности службы... я принужден буду вас, как это говорится: арестовать. Никифоров!

Его превосходительство обидчиво усмехнулся:

— Очень странно: проект морского сбора разрабатывало нас двое, а арестовывают меня одного.

Руки ревизора замелькали, как две юрких белых мыши.

— Ага! Так, так... Вместе разрабатывали?! С кем? Его превосходительство улыбнулся.

— С одним человеком. Не здешний. Питерский, чиновник.

— Да-а? Кто же этот человечек?

Его превосходительство помолчал и потом внятно сказал, прищурившись в потолок:

— Виктор Поликарпович. Была тишина. Семь минут.

Нахмурив брови, ревизор разглядывал с пытливостью и интересом свои руки...

И нарушил молчание:

— Так, так... А какие были деньги получены: золотом или бумажками?

— Бумажками.

— Ну, раз бумажками — тогда ничего. Извиняюсь за беспокойство, ваше превосходительство. Гм... гм...

Ангел его превосходительства усмехнулся ласково-ласково.

— Могу идти? Ревизор вздохнул:

— Что ж делать... Можете идти.

Потом свернул в трубку жалобу на Дымбу и, приставив ее к глазу, посмотрел на стол с документами.

Подошел Никифоров:

— Как с арестованными быть?

— Отпустите всех... Впрочем, нет! Городового Дымбу на семь суток ареста за курение при исполнении служебных обязанностей. Пусть не курит... Кан-налья!

И все ангелы засмеялись, кроме Дымбиного.

---- Рассказы А. Т. Аверченко

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

Aurora Фразы в полный голос

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

Aurora Предложения на вдохе-выдохе

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

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · П—Б

1. Дровоколорубы рубили дубы.
2. По двору, по подворью в добром здоровье.
3. На дуб не дуй губ, не дуй губ на дуб.
4. На базаре ёжик накопил сапожек.
5. Купи кипу пик.

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 83» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

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

дата

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

1. **Зевок-вздых** 4 раза — Зевни с закрытым ртом во всю ширину. На выходе отпусти вздох «а-а-а» вниз.
2. **Мычание** 1 минута — Тихое «mmm» на той высоте, на которой обычно говоришь. Ладонь на грудину.
3. **Трель** 2 минуты — Трубочка, «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. 95 **Лепка фразы**

Подобно тому как ощущалось движение к ударному слогу в слове, нужно почувствовать движение к выделяемому слову во фразе, а также различную длительность звучания слов. «Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала». Скажите эту скороговорку, желая донести до нас мысль о том, что ничего не получилось у Маланьи. Слышите: слово выболтала звучит шире остальных слов? Оно — ударное. Оно — центр мысли. Все слова «бегут», стремятся к нему. Сделайте упражнение таким образом: сопровождайте произнесение слов движением кисти руки («лепите» слова), а ударное слово — движением руки от локтя. Шире движение — шире звучит слово. Движение руки — круг по солнцу (снизу — вверх, направо — вниз). Назовите условно движение кисти руки — «лепка слова», от локтя — «рубка слова», от плеча — «ковка слова». «Лепите» маленькие, собранные, четкие слова, «срубите» слово средней величины, «выковывайте» большие, широкие, насыщенные глубоким содержанием слова. Разные длительности слогов в слове, слов во фразе, фраз в куске, в мысли и создают бесконечное многообразие ритмов речи.

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · В—Ф

1. Вакул бабу обул, да и Вакулу баба обула.
2. Вероятно, Варя доверила Вере веретено.
3. Водовоз вез воду из-под водопровода.
4. Вожжи из кожи в хомут вхожи.
5. Возле дома холм с кулями, выйду на холм, куль поправлю.

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 84» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.

**День пройден**

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

дата

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

ТАБЛИЦА 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 — КЫС

Трёхсложные сочетания

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Ч—Щ

1. У черепашьего черепашонка на черепашьих лапчонках черепашьи чёботы.
2. Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.
3. Отлежал бочок бычок.
4. Очень часто бьются у Танечки блюда.
5. Чики-чок, чики-чок, трещит за печкою сверчок.

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 дожидаясь конца горлом.

Запись. Включи диктофон в телефоне перед началом, назови файл «день 85» и убери телефон. Слушать сегодня не надо — просто копи. Разбираешь записи в контрольный день.



День пройден

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

дата

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

Савкова · упр. 29 **Бабушки**

Для верного звучания гласного а (это значит — близкого, собранного, «опертого») полезно «передразнить» подруг, ахающих по любому поводу: Ахти! Ахти! Ахтуш ки! Р азах ал и ся бабуш ки. Ахти — ах! Ахти — ах! Недерж атся на ногах. Передразнивайте беззлобно, весело, как часто мы, желая успокоить «разошедшегося» человека, передразниваем его междометиями: «Ах-ах-ах! Скажите, какой хороший! Ой-ой-ой! Как страшно!» Или что-нибудь в этом роде. Если вы верно выполняете задание, то обязательно ощутите очень активную работу диафрагмы: она будет как бы подбрасывать вверх, в головной резонатор, ударные гласные. Здесь, в этом тексте, за исключением одного ударного гласного е (в слове «держатся») все ударения падают на гласный а. Следите за мягким началом звука при произнесении гласного а. Упражнения, в которых достигается верное положение нижней челюсти и одновременно активно работает диафрагма, дают хорошие результаты звучания. Мы говорили о том, что положение челюсти влияет на верную работу замыкающего глоточного кольца. [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 29).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · К—Г—Х

1. Гордец горбушкой поперхнулся.
2. Карасик красит кораллы краской.
3. Две горлилки в горенке курлыкали: курлы-курлы-курлы.
4. На рынке Кирилл кружку-крынку купил.
5. Возле леса на пригорке стоят тридцать три Егорки. Из-за леса, из-за горки едут к ним ещё Егорки.

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

Аверченко · «Специалист» · 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 86», 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.

Прежний «военный обозреватель» поссорился с редактором и ушел.

Он обиделся на редактора за то, что последний сказал ему:

— Какую вы написали странность: «Австрийцы беспрерывно стреляли в русских из блиндажей, направляя их в них». Что значит «их в них»?

— Что же тут непонятного? Направляя их в них, — значит, направляя блиндажи в русских?

— Да разве блиндаж можно направлять?

— Отчего же, — пожал плечами военный обозреватель, — ведь он же подвижен. Если из него нужно прицелиться, то он поворачивается в необходимую сторону.

— Вы, значит, думаете, что из блиндажа можно выстрельнуть?

— Отчего же... конечно, кто хочет — может выстрелить, а кто не хочет — может не стрелять.

— Спасибо. Значит, по-вашему, блиндаж — нечто вроде пушки?

— Не по-моему это, а по-военному! — вспыхнул обозреватель. — Что вы, издеваетесь надо мной, что ли? Во всякой газете встретите фразы: «Русские стреляли из блиндажей», «немцы стреляли из блиндажей»... Осел только не поймет, что такое блиндаж!

Редактор догадался, на кого намекает обозреватель, и обиделся.

— Не знаю, кто из нас осел. Почему же в «Военном Скакуне» обозреватель пишет такую фразу: «немцы прятались в блиндажах». Что ж они, значит, по-вашему, в пушках прятались, что ли?

— Почему же нет? Если оружие, скажем, восемнадцатидюймовое, а средний солдат, имея объем груди, согласно правилу воинского распорядка частей внутреннего согласования армий, которое... которое... Э, черт! Взял просто человек и залез в пушку.

— Сел в лужу наш военный обозреватель, — вступил и разговор корреспондент из Копенгагена. — Блиндаж — это нечто вроде солдатской галеты. Иностранное слово. Происходит с русинского. Блин даже. Так сказать, даже блин, и тот идет в ход. Я сам читал корреспонденцию, что немцы без блиндажа ни на шаг. Ясно — галеты. Любят, черти, покушать. Хотите, я сегодня из Копенгагена напишу об этом?

— Пожалуйста, — скривился военный обозреватель. — Если вы в военных вопросах понимаете больше меня, ведите сами военный отдел. А я вам больше не писарь.

Взял он свое пальто, шляпу, два рубля долгу из конторы и ушел.

Редактор привез нового военного обозревателя.

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

РАЗМИНКА

3—4 минуты · подробности на листе «Р»

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

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

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

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

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

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · С—З—Ц

1. Завывает ветер, зевает, зевает. Засмеялись дети: зима засыпает.
2. Все озёра - зеркала из зелёного стекла.
3. Розовые розы замерзают в морозы
4. Идёт козёл с косой козой, идёт коза с косым козлом.
5. Косарь Касьян косит косо, не скосить косарю Касьяну покоса.

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 87» 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. 53 **Птичий двор**

Приехали на отдых в деревню. Встали рано утром: разбудил разноголосый хор животных. Вышли на крыльцо. О, какая приятная неожиданность! Кого тут только нет: и утки, и гуси, и теленок, и цыплята, и курицы, и петух, и кролики, и голуби, и кот здесь же! Глаза разбежались — хочется всех позвать к себе, разглядеть, приласкать и т. д. Без остановки призываете всех животных: Уть-уть- уть-уть-уть... Тега-тега-шега-тега-тега... Тель-тель-тель- тель... Цып-цып-цып-цып... Тип-тип-тип-тип... Петь- петь-петь-петь... Трус-трус-трус... Гуль-гуль-гуль -гуль... Кис-кис-кис... И т. д. Отлично тренируются «опора дыхания», губы, язык, направленность звука, если действительно хотите призвать к себе животных и птиц. Тренируйте звучание в различных тональностях. Оправдывайте это разными отношениями к каждому из животных, хорошо видя их. Одно дело — зовете гуся, другое — голубя, кричащих медлительных уток или быстрых цыплят, важно шагающего петуха или боязливых кроликов... [...] Окончание — в первоисточнике (Савкова, упр. 53).

СКОРОГОВОРКИ ДНЯ · Р

1. Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
2. На заре порозовело.
3. У тропинки, у тропы за ночь выросли грибы.
4. Хитрую сороку поймать - морока, а сорок сорок - сорок морок.
5. Хорош пирожок - внутри творожок.

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

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 88» 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 · М—Н—Л

1. Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.
2. Много дыму, да мало пылу.
3. Марина грибы мариновала, Марина малину перебирала.
4. Куда ни кинь, всюду клин.
5. Наш Наум себе на уме.

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

Аверченко · «Специалист» · 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 89», 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.

Все сотрудники высыпали смотреть на него. Поглядывали с тайным страхом — вдруг человек возьмет да и начнет стрелять в них. Все-таки военный обозреватель, имеющий дело с разными шрапнелями, мортирами и блиндажами.

Но новоприбывший военный обозреватель оказался на редкость милым, скромным человеком.

Улыбнулся всем, а молодому секретарю сказал даже комплимент:

— Какие у вас хорошие ботиночки!

— Да, — самодовольно согласился секретарь. — Почти новые. Второй год всего ношу.

— О чем будете писать нынче? — спросил редактор.

— Об Италии.

— Почему об Италии?

— Да давно хотелось написать. Тем более что она имеет на карте такую забавную форму.

Появилась статья военного обозревателя об Италии.

Она начиналась так:

«Италия имеет форму сапога. Капо-Спартивенто — это его носок, Капо-С. Мария — его каблук. Средняя часть подметки образуется из залива Таранто. К сожалению, мы не можем точно обрисовать верхнюю часть сапога, так как верхушка голенища сливается с материком, а ушки должны быть где-нибудь между Сицилией и Венецией. Что же касается подъема этого сапога, то...» и т. д., и т. д.

Статья была очень оригинальная и в редакции произвела известное впечатление.

— А о чем вы нынче думаете? — спросил редактор.

— Написать о чем? Думаю написать статью о состоянии обуви во французской армии.

— Разве это такой важный вопрос?

— Обувь-то? Это — все. Обуйте солдата как следует, и он сделает чудеса.

На следующий день появилась новая статья нашего военного обозревателя.

Она начиналась словами:

«Многим, вероятно, интересно, как обута французская армия. Обувь французов состоит из...» и т. д., и т. д.

Эта статья оставила у всех какое-то странное впечатление узости освещения затронутого вопроса и поразила обилием специальных непонятных терминов. Впрочем, редактор утешил себя:

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, «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.

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

Плотник Петр Поликарпович Призраков из поселка Петра и Павла перенес признаки паралогического паразитического парникового парагенеза. Предприятие подарило Петру Поликарповичу путевку в полный пансионат в Пскове для практической поправки. В понедельник, примерно в полдень, приболевший поехал на поезде в Псков. В пятницу в половине пятого в приемном покое пансионата Петр Поликарпович появился после похода по привокзальной площади. Поймав попутку, приболевший и погрузневший принят был прекрасно и поселен в пятнадцатой палате. Получив в приемном покое постельные принадлежности, Петр Поликарпович поселился в палате, представлявшей просторное пространство. Приболевший прилег на постель поспать, потому что переутомился в пути. Поутру прибывший приготовился принять посуточные процедуры. Поднявшись в полседьмого, после процедур он пошел на принятие пищи, попил пива, поел первое, попробовал помидоры, потом приобщился к пирожкам с повидлом и простокваше. Подробнее придется перечислить потом. Прогуливаясь после принятия пищи, Петр Поликарпович познакомился с полковником-пограничником из Перми. Поприветствовал приятеля, прибывшие постарались погулять по палисаднику с полчаса, потом потопал на праздник для прибывших пансионатников. Праздник прошел превосходно, посетителям полностью понравился, после праздника постояльцы пошли по палатам. В палате Петр Поликарпович переключил переносный приемник «Панасоник». Послушав по порядку правительственную и познавательную передачи, постояльцы перекинулись в преферанс, потом пошли проветриваться на побережье протекавшего поблизости притока Припяти. Поздно, почти в полночь, в полумраке поблескивал полумесяц, перекликались птицы, пролетавшие по пляжу и присевшие на пустой полузатопленный плот, причаленный к поплавку у пляжа, посреди протоки. Покуривая папиросы из полупустой пачки, приятели из пансионата пошли по палатам. Пройдя полную программу пансионата, пострадавший на производстве Петр Поликарпович поправился и потолстел. Пришла пора попрощаться с персоналом пансионата. По приезде в поселок Петра и Павла пополневший и подбравший, проработавший полвека парикмахером Петр Поликарпович пришел на прежнее предприятие и принялся за продвинутые производственные программы, производя прекрасную продукцию.

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.