Пономарева Ю.В.

МАОУ лицей №7

**Мастер – класс «Сценическая речь».**

Артикуляция.

1. *Расслабление челюсти.*

Сжимаем левую руку в кулак, подставляем кулак под челюсть и пытаемся открыть рот. После нескольких неудачных попыток убираем кулак и челюсть падает вниз.

Указательными и большими пальцами обеих рук поднимаем и опускаем челюсть, двигаем ее взад и вперед без помощи челюстных мышц.

1. *Разминка для губ.*

Покусываем верхнюю губу. Покусываем нижнюю губу. Покусываем обе губы.

С силой втягиваем губы в себя, расслабляя «делаем» улыбку и показываем зубы, вытягиваем губы трубочкой вперед. Делаем в двух темпах, быстро и медленно.

*Делаем «сброс». Расслабляем губы и изображаем работающий двигатель трактора.*

Верхняя губа наверх, нижняя свободна. Нижняя губа вниз, верхняя свободна. Главное сохранить неподвижность всего лица. Верхняя губа наверх, нижняя вниз.

*Делаем «сброс». Расслабляем губы и изображаем работающий двигатель трактора.*

Вытягиваем губы трубочкой вперед и расплываемся в улыбке, но не показываем. Делаем в двух темпах, быстро и медленно.

*Делаем «сброс». Расслабляем губы и изображаем работающий двигатель трактора.*

1. Разминка языка.

Аккуратно покусываем кончик языка. Аккуратно покусываем середину языка. Достаем языком до подбородка и аккуратно покусываем корень языка.

«Чистим» зубы языком. Важно чистить зубы везде, и снизу и сверху и в труднодоступных местах. Язык должен быть очень активен.

Язык бьется попеременно то об одну, то о другую внутреннюю сторону щеки.

Делаем упражнение «болталка». Очень быстро высовываем и прячем язык назад.

Садимся, кладем руки на колени, корпус опускаем вперед, высовываем язык и активно трясем головой.

[**http://www.youtube.com/watch?v=sBucT\_aECWU**](http://www.youtube.com/watch?v=sBucT_aECWU)

Расслабление.

 «Массаж». Сжимаем рука в кулаки и аккуратно трем себя.

*Делаем «сброс». Немножко попрыгайте. Необходимо полностью расслабить свое тело. Выполняя это упражнение разговариваем с соседом и стараемся делать это так, чтобы голос не дрожал.*

«Марионетка». Тело находится в расслабленном состоянии. Стоим ровно и мысленно себе говорим «Левый локоть», после этих слов поднимаем левый локоть, ну и так далее. Упражнения должны быть по возможности сложными. Когда вы действительно устали, предполагаем, что появляется кто-то, кто обрезает «нитки» и тогда падаем на пол. Но не падайте полностью, нужно остаться на ногах.

На разное количество счетов поднимаемся вверх. Нужно быть максимально свободным.

«Железный человек». Необходимо полностью напрячь все мышцы в теле. Сделать это нужно так, чтобы посторонний человек мог взять и передвинуть вас с места на другое место.

С помощью этого упражнения можно почувствовать разницу между полным напряжением и полным расслаблением мышц.

*Делаем «сброс». Немножко попрыгайте. Необходимо полностью расслабить свое тело. Выполняя это упражнение разговариваем с соседом и стараемся делать это так, чтобы голос не дрожал.*

[**http://www.youtube.com/watch?v=2Wd2wqMzDYc**](http://www.youtube.com/watch?v=2Wd2wqMzDYc)

Дыхание.

При выполнении упражнений на дыхание правая рука располагается на животе.

«Собачка». Языком достаем до подбородка и активно дышим, постепенно увеличивая темп. Рукой контролируем живот и чувствуем сокращение мышц.

*Делаем «сброс». Достаем языком подбородок и с силой выдыхаем. Повторяем 3 раза.*

*Спокойно выдыхаем оставшийся воздух.*

«Стрельба». Правая рука на животе. Левую руку складываем трубочкой, подносим ко рту и начинаем, как будто, стрелять вишенками по воздуху.

Дополняем тремя выстрелами в одну сторону.

Дополняем физической нагрузкой. Бегаем по комнате и быстро – быстро стреляем друг в друга.

«Молчун». Обеими руками закрываем свой рот. Начинаем активно и очень сильно выдыхать.

*Убираем руки и спокойно выдыхаем оставшийся воздух.*

Вдыхаем через нос и выдыхаем через рот со звуком. Правой рукой контролируем дыхание. В конце делаем наиболее сильный выдох. Повторяем 3 раза.

[**http://www.youtube.com/watch?v=2Wd2wqMzDYc**](http://www.youtube.com/watch?v=2Wd2wqMzDYc)

Дикция.

1. Парные звуки и гласные.

 I E A O U + B P / G K/ W – F / S [З] - S [C]

B – P

BI – BE –BA – BO – BU

PI – PE – PA – PO - PU

BIB – BEB – BAB – BOB – BUB

BIP – PIB – BEP – PEB – BAP – PAB – BOP – POB – BUP – PUB

BIBIBIP –BEBEBEP- BABABAP- BOBOBOP – BUBUBUP

G – K…

W- F …

S [З] - S [C] …

1. Скороговорки.

Barbara bringt braune Brötchen.
Braune Brötchen bringt Barbara.

Esel essen Nesseln nicht, Nesseln essen Esel nicht.

Früh in der Frische

fischen Fischer Fische.

Hinter Hermann Hannes Haus

hängen hundert Hemden raus,

hundert Hemden hängen raus

hinter Hermann Hannes Haus!

Esel essen Nesseln nicht.

Nesseln essen Esel nicht!

Ob er über Oberammergau, oder aber über Unterammergau, oder ob er überhaupt noch kommt, ist ungewiß!

[**http://www.youtube.com/watch?v=BmtYgbT\_E1w**](http://www.youtube.com/watch?v=BmtYgbT_E1w)

**После выполнения всех этих упражнений можно переходить к чтению текста.**