**练声准备**

1.搓脸：10秒。

2.转颈：10次，10秒。

3.松下巴：10秒。

4.提颧肌：10次，10秒，手辅和自行交替进行。

5.咀嚼：闭、张口各20次，30秒。

6.半打哈欠：5次，10秒。

7.喷唇：双唇紧闭，再发“P”音。（30次）

8.咧唇：双唇紧闭，噘起，再向两边伸展（30次）

9.转唇：左右转唇，8\*8拍，30秒

10.撮唇：10次，20秒

11.合口左右撅唇：10次（左、右为一次），30秒。

12.双唇打响：30次，30秒。

13.顶腮：30次，30秒。

14.转舌：8\*8拍，1分钟。

15.刮舌：20次，20秒。

16.伸卷舌：20次，20秒。

17.立舌：10次，30秒。

18.弹舌：30秒。

19.气泡音：闭口和张口共30秒。

20.慢吸快呼：2次，20秒。

21.慢吸慢呼：2次，20秒。

22.快吸慢呼：4次，2分钟。

23.“咝”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

24.轻度哼鸣：20秒。

25.“咿”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

26.“啊”音：20秒、30秒各2次，1分钟。

27.数“数儿”：一口气由1数到30，3次，3分钟。

28.数“数儿”：一口气数10个八拍，3 次，3分钟。

29.数“数儿”：“一二三，三二一，一二三四五六七；七六五五六七，七六五四三二一---”，一口气数3到4个回合。2次，2分钟。

30.“嘿”、“哈”

1. 东判官手里拿了豆腐干，西判官手里拿了葡萄干。东判官要吃西判官手里的葡萄干，西判官要吃东判官手里的豆腐干。

（一 ）dōng pàn guān shǒu lǐ ná le dòu fǔ gàn ，xī pàn guān shǒu lǐ ná le pú táo gàn 。dōng pàn guān yào chī xī pàn guān shǒu lǐ de pú táo gàn ，xī pàn guān yào chī dōng pàn guān shǒu lǐ de dòu fǔ gàn 。

1. 六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。六十六篓油，堆在六十六间楼；六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

（二 ） liù shí liù suì de lù lǎo tóu ，gài le liù shí liù jiān lóu ，mǎi le liù shí liù lǒu yóu ，yǎng le liù shí liù tóu niú ，zāi le liù shí liù kē chuí yáng liǔ 。liù shí liù lǒu yóu ，duī zài liù shí liù jiān lóu ；liù shí liù tóu niú ，kòu zài liù shí liù kē chuí yáng liǔ 。hū rán yī zhèn kuáng fēng qǐ ，chuī dǎo le liù shí liù jiān lóu ，fān dǎo le liù shí liù lǒu yóu ，shé duàn le liù shí liù kē chuí yáng liǔ ，zá sǐ le liù shí liù tóu niú ，jí shà le liù shí liù suì de lù lǎo tóu 。

**《新闻联播》节选练习**

了解到，目前，我国能源供给能力持续提升，能源供需总体平稳有序。从煤炭看，前4个月全国煤炭产量14.5亿吨，同比增长10.5%，铁路煤炭运量9亿吨，同比增长3.8%，能够保障合理用煤需求。下一步通过核增、扩产、新投产等措施，将新增煤炭产能3亿吨，国内煤炭供应有保障。从电力看，截至4月底，全国发电装机容量达到24.1亿千瓦，迎峰度夏期间有望增加到24.5亿千瓦。今年各大流域来水好于预期，截至5月中旬，全国水电发电量同比增长19.3%，重点水电厂可发电水量同比增长25.5%；新能源发电量快速增加，全国风电、光伏发电量同比分别增长10.1%和32%。目前，全国统调电厂存煤达到1.57亿吨以上，同比增加近5000万吨，可用天数31天，全国电力迎峰度夏平稳有序供应有保障。从油气看，目前，我国主要油气企业成品油库存保持高位运行，天然气管存、罐存均处在高位水平，能够有效保障需求。近期，国家发展改革委已组织上游供气企业和各地基本完成了全年及供暖季天然气合同签订，供暖季合同量普遍比去年实际供应量有所增长，及早为今冬天然气保供做好了准备。