**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”

**字词练习**

翻车（fān chē） 东风（dōng fēng）

甘心（gān xīn） 资源（zī yuán）

鲜明（xiān míng） 中国（zhōng guó）

发展（fā zhǎn） 充满（chōng mǎn）

艰苦（ jiān kǔ） 播送（bō sòng）

音乐（yīn yuè） 单位（dān wèi）

革新（gé xīn） 南方（nán fāng ）

国歌（guó gē） 人民（rén mín）

红旗（hóng qí） 团结（tuán jié）

描写（miáo xiě） 视频（shì pín）

**《新闻联播》节选练习**

上海在持续抓好疫情防控的同时，分阶段有序推进复工复产，保障产业链供应链安全稳定。5月17日，上海本土确诊病例出院274例，解除医学观察的无症状感染者3336例。疫情防控措施从严从紧，复工复产举措有序推进。临港新片区出台助企纾困政策，重点向受疫情影响严重的中小微科技企业，以及餐饮、零售、酒店等服务行业倾斜；为复工企业制订“一企一方案”，配备“一企一专员”。目前，临港新片区复工复产工业企业483家，其中，规模以上工业企业302家。在上海电气临港重装备制造基地，1000余名员工闭环生产。车间里，“华龙一号”两台机组的蒸汽发生器相继完工，将于五月底和六月底具备发运条件。为保障长三角区域物资运输和企业复工复产，交通管理等部门建立了水运保通保畅工作专班。同时，长三角各地发挥水网优势，内河港增加支线船舶、铁路货运站增多运输班次，提高“铁水联运”比重，保障重点物资运输。