**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”

**绕口令练习**

1. 紫瓷盘，盛鱼翅，一盘熟鱼翅，一盘生鱼翅。迟小池拿了一把瓷汤匙，要吃清蒸美鱼翅。一口鱼翅刚到嘴，鱼刺刺进齿缝里，疼得小池拍腿挠牙齿。

1、zǐ cí pán ，chéng yú chì ，yī pán shú yú chì ，yī pán shēng yú chì 。chí xiǎo chí ná le yī bǎ cí tāng shí ，yào chī qīng zhēng měi yú chì 。yī kǒu yú chì gāng dào zuǐ ，yú cì cì jìn chǐ féng lǐ ，téng dé xiǎo chí pāi tuǐ náo yá chǐ 。

1. 字纸里裹着细银丝，细银丝上趴着四千四百四十四个似死似不死的小死虱子皮。

2、zì zhǐ lǐ guǒ zhe xì yín sī ，xì yín sī shàng pā zhe sì qiān sì bǎi sì shí sì gè sì sǐ sì bú sǐ de xiǎo sǐ shī zǐ pí 。

1. 石、斯、施、史四老师，天天和我在一起。石老师教我大公无私，斯老师给我精神食粮，施老师叫我遇事三思，史老师送我知识钥匙。我感谢石、斯、施史四老师。

3、shí 、sī 、shī 、shǐ sì lǎo shī ，tiān tiān hé wǒ zài yī qǐ 。shí lǎo shī jiāo wǒ dà gōng wú sī ，sī lǎo shī gěi wǒ jīng shén shí liáng ，shī lǎo shī jiào wǒ yù shì sān sī ，shǐ lǎo shī sòng wǒ zhī shí yào shí 。wǒ gǎn xiè shí 、sī 、shī shǐ sì lǎo shī 。

**《新闻联播》节选练习**

随着气温升高，夏粮主产区麦收进度加快。今年，各地大力推广高效新型农机，力促夏收提质增效。5月31日的小麦机收进度显示，夏粮主产区已收获小麦5500多万亩，日机收面积正以1000万亩以上加快推进。在河南新郑观音寺镇，这家专业合作社托管了8个村的369块地。今年，他们通过卫星遥感和无人机拍摄，形成小麦成熟度地图每天更新，并为14台联合收割机全部安装北斗导航系统，对已成熟的地块制定最优行进和收割路线。今年中央财政加大对智能化以及低损高效联合收割机补贴支持力度，推动大喂入量收割机保有量持续增加。同时，“三夏”期间阴雨天气较多，雨后麦地过湿收割机难以及时下地，一旦抢收不及时，麦粒出芽就会影响品质。为此，各地还加大投入履带式收割机，确保雨后及时抢收。在江淮麦区安徽六安，今年履带式收割机占到七成以上。最近这轮阴雨天气过后，当地抓紧抢收。目前，四川、湖北麦收进入扫尾阶段，安徽麦收进度过两成半，河南近两成，江苏过一成，陕西、山西零星收获。今年“三夏”，全国预计有1650万台套各类农机具投入生产，装备性能更趋绿色、智能。