**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. 化肥会挥发1

1、huà féi huì huī fā

1. 黑化肥发灰，灰化肥发黑

2、hēi huà féi fā huī ，huī huà féi fā hēi

3、黑化肥发灰会挥发，灰化肥挥发会发黑

3、hēi huà féi fā huī huì huī fā ，huī huà féi huī fā huì fā hēi

4、黑化肥挥发发灰会花飞，灰化肥挥发发黑会飞花

4、hēi huà féi huī fā fā huī huì huā fēi ，huī huà féi huī fā fā hēi huì fēi huā

5、黑灰化肥会挥发发灰黑讳为花飞灰黑化肥会挥发发黑灰为讳飞花

5、hēi huī huà féi huì huī fā fā huī hēi huì wéi huā fēi ；huī hēi huà féi huì huī fā fā hēi huī wéi huì fēi huā

6、黑灰化肥灰会挥发发灰黑讳为黑灰花会飞；灰黑化肥会会挥发发黑灰为讳飞花化为灰

6、hēi huī huà féi huī huì huī fā fā huī hēi huì wéi hēi huī huā huì fēi ；huī hēi huà féi huì huì huī fā fā hēi huī wéi huì fēi huā huà wéi huī

**《新闻联播》节选练习**

我国坚持以人民为中心，把尊重和保障人权作为治国理政的一项重要工作，将生存权、发展权作为首要的基本人权，持续制定并实施国家人权行动计划，推动人权事业取得历史性成就。我国消除绝对贫困不仅改写了中国人权事业发展史，也为世界人权事业发展作出重大贡献。秉持人民幸福生活是最大的人权，我国建成了世界上规模最大的教育体系、社会保障体系和医疗卫生体系，切实保障特定群体权利，让发展成果惠及全体人民。今年72岁的吴琅寿是居住在安徽合肥的一名独居老人，社区里的老年食堂让他就近就能吃上方便的暖心饭。在合肥，符合条件的老人每月600元居家养老服务补贴可以直接在助餐点消费。像这样的城乡老年食堂，今年安徽全省将建成不少于6050个。以周到的服务托起最美“夕阳红”，以有力的法规制度为妇女儿童撑起守护伞，我国已建立包括100多部法律法规在内的全面保障妇女儿童权益的法律体系。作为统一的多民族国家，我国坚持各民族一律平等，尊重群众宗教信仰，保障各族群众合法权益，各民族共同团结奋斗、共建美好家园。