**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**

瓶(pínɡ) 吞(tūn) 耍(shuǎ) 弦(xián)

土(tǔ)  次(cì)  星(xīnɡ)  水(shuǐ)

鳖(biē) 兽(shòu)  梭(suō) 犬(quǎn)

溶(rónɡ)  医(yī)  瘸(qué) 霸(bà)

松(sōnɡ)  耐(nài)  鹅(é)  既(jì)

凡(fán) 蠢(chǔn) 内(nèi) 编(biān)

朽(xiǔ) 涡(wō) 斩(zhǎn) 掐(qiā)

艇(tǐnɡ) 肉(ròu)  藤(ténɡ) 仲(zhònɡ)

**《新闻联播》节选练习**

5月29日，全国冬小麦日机收面积连续三天超过500万亩，夏粮主产区河南、安徽进入集中收获期，标志着夏粮大面积收割全面展开。今天的夏粮主产区麦浪滚滚、机声隆隆，呈现出一派丰收景象。河南驻马店1160多万亩小麦进入集中收获期，总产略高于去年。麦田里3万多台联合收割机正有序流动，确保小麦收在适收期。安徽第一产粮大县霍邱170万亩小麦今天开始收割，当地大力推广优质专用小麦，今年面积占比超七成，预计单产明显好于常年。山西运城420多万亩小麦开始收获，面积和总产预计均比上年略增。今年，当地投入3400多万元推进农业生产托管，600多个服务组织正抢收小麦。今年，我国冬小麦面积超过3.3亿亩，多个夏粮主产区呈现丰收和增产趋势。夏粮生产的好形势来之不易，受去年罕见秋汛影响，河南、河北、山东、山西、陕西五省有1.1亿亩晚播麦，冬前苗情为近十年来最差。中央投入60亿元促进夏粮稳产丰收，力度前所未有。各地加大投入，各级农业农村部门持续推进增产技术措施落地落细，夏粮扭转不利局面，长势好于预期。最新小麦机收进度显示，全国已收获冬小麦面积近3800万亩，四川麦收进入尾声，湖北进度过八成，河南、安徽进度过一成，江苏、陕西、山西等省陆续开镰。小麦成熟后适收期就3—5天，97%以上都靠机收。为确保收割机上路下田、跨区作业不受疫情影响，农业农村部联合小麦主产省精准对接机收作业面积，有力推进农机具有序流动，全国6万个农机服务组织将参与夏收作业。