**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、扁担长，板凳宽，扁担没有板凳宽，板凳没有扁担长。扁担要绑在板凳上，板凳不让扁担绑在板凳上，扁担偏要扁担绑在板凳上。

1、biǎn dān zhǎng ，bǎn dèng kuān ，biǎn dān méi yǒu bǎn dèng kuān ，bǎn dèng méi yǒu biǎn dān zhǎng 。biǎn dān yào bǎng zài bǎn dèng shàng ，bǎn dèng bú ràng biǎn dān bǎng zài bǎn dèng shàng ，biǎn dān piān yào biǎn dān bǎng zài bǎn dèng shàng 。

2、高高山上一条藤，藤条头上挂铜铃，风动藤动铜铃动，风定藤停铜铃停。

2、gāo gāo shān shàng yī tiáo téng ，téng tiáo tóu shàng guà tóng líng ，fēng dòng téng dòng tóng líng dòng ，fēng dìng téng tíng tóng líng tíng 。

3、蓝教练是女教练， 吕教练是男教练， 蓝教练不是男教练， 吕教练不是女教练。蓝南是男篮主力， 吕楠是女篮主力，吕教练在男篮训练蓝南，蓝教练在女篮训练吕楠。

3、lán jiāo liàn shì nǚ jiāo liàn ， lǚ jiāo liàn shì nán jiāo liàn ，lán jiāo liàn bú shì nán jiāo liàn ， lǚ jiāo liàn bú shì nǚ jiāo liàn 。lán nán shì nán lán zhǔ lì，lǚ nán shì nǚ lán zhǔ lì ，lǚ jiāo liàn zài nán lán xùn liàn lán nán ，lán jiāo liàn zài nǚ lán xùn liàn lǚ nán 。

**《新闻联播》节选练习**

在“六一”国际儿童节即将到来之际，全国妇联、中央文明办等10部门联合下发通知，要求各地和有关部门围绕“少年儿童心向党”主题，用儿童喜欢的语言、形式和载体开展丰富多彩的活动。通知指出，要通过寻访红色足迹、主题征文演讲等活动讲好中国故事、中国共产党故事，让少年儿童在讲故事中感受党的好政策，在看得见摸得着的变化中坚定理想信念。通知要求，要积极宣传贯彻家庭教育促进法、未成年人保护法等。通知强调，要将“六一”庆祝活动与为少年儿童办实事解难事相结合，让广大少年儿童切实感受到党和政府的关怀温暖。