**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. 牛郎恋刘娘，刘娘念牛郎。牛郎年年恋刘娘。刘娘年年念牛郎。郎恋娘来娘念郎。

1、niú láng liàn liú niáng ，liú niáng niàn niú láng 。niú láng nián nián liàn liú niáng 。liú niáng nián nián niàn niú láng 。láng liàn niáng lái niáng niàn láng 。

2、山前有四十四棵死涩柿子树，山后有四十四只石狮子。山前的四十四棵死涩柿子树，涩死了山后的四十四只石狮子。山后的四十四只石狮子，咬死了山前的四十四棵死涩柿子树。

2、shān qián yǒu sì shí sì kē sǐ sè shì zǐ shù ，shān hòu yǒu sì shí sì zhī shí shī zǐ 。shān qián de sì shí sì kē sǐ sè shì zǐ shù ，sè sǐ le shān hòu de sì shí sì zhī shí shī zǐ 。shān hòu de sì shí sì zhī shí shī zǐ ，yǎo sǐ le shān qián de sì shí sì kē sǐ sè shì zǐ shù 。

3、八百标兵奔北坡，北坡八百炮兵炮。标兵怕碰炮兵炮，炮兵怕把标兵碰。

3、bā bǎi biāo bīng bēn běi pō ，běi pō bā bǎi pào bīng pào 。biāo bīng pà pèng pào bīng pào ，pào bīng pà bǎ biāo bīng pèng 。

**《新闻联播》节选练习**

眼下，我国夏粮主产区夏收已拉开序幕，大面积机收即将展开。今年，我国冬小麦面积稳定在3.3亿亩以上，大规模小麦跨区机收即将在5月底从黄淮海主产区启动，并由南向北推进。最新农情调度显示，目前西南麦收已过九成，黄淮海主产区大部分正在灌浆成熟，南部湖北、安徽等地已开始收获。在安徽颍上县南照镇，这里实行村组包片保障机收制，助力农户抢收小麦，确保颗粒归仓。当前，我国冬小麦97%以上都靠机收，其中30%需要机械跨区来收割。由于疫情多点散发，为确保每块麦田都有收割机可用，农业农村部门抓紧帮助调剂调运，截至目前，已基本完成第二轮对接调度，对接面积超过80%。国务院联防联控机制、交通运输部都明确把农机及零配件列入重点物资运输保障范围，享受保供绿色通道政策，跨区农机手只要持有48小时内核酸检测阴性证明、健康码绿码且体温检测正常的，就可以正常作业。在河南邓州，各个高速路口都设置了24小时“三夏”跨区作业服务接待站，来自外地的机手们在查验行程码、健康码，测量体温，查看报备情况后，当地农机部门就会主动接待安排。农业农村部最新调度显示，预计今年参加小麦机收会战的联合收割机将稳定在60万台以上，保有量充足，能够基本满足各地机收作业需求。