**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. 山前有个崔粗腿，山后有个崔腿粗。二人山前来比腿，不知是崔粗腿比崔腿粗的腿粗，还是崔腿粗比崔粗腿的腿粗？
2. shān qián yǒu gè cuī cū tuǐ ，shān hòu yǒu gè cuī tuǐ cū 。èr rén shān qián lái bǐ tuǐ ，bú zhī shì cuī cū tuǐ bǐ cuī tuǐ cū de tuǐ cū ，hái shì cuī tuǐ cū bǐ cuī cū tuǐ de tuǐ cū ？
3. 出南门，走六步，见着六叔和六舅，叫声六叔和六舅，借我六斗六升好绿豆；过了秋，打了豆，还我六叔六舅六十六斗六升好绿豆。

2、chū nán mén ，zǒu liù bù ，jiàn zhe liù shū hé liù jiù ，jiào shēng liù shū hé liù jiù ，jiè wǒ liù dòu liù shēng hǎo lǜ dòu ；guò le qiū ，dǎ le dòu ，hái wǒ liù shū liù jiù liù shí liù dòu liù shēng hǎo lǜ dòu 。

1. 哥挎瓜筐过宽沟，过沟筐漏瓜滚沟。隔沟挎筐瓜筐扣，瓜滚筐空哥怪沟。

3、gē kuà guā kuāng guò kuān gōu ，guò gōu kuāng lòu guā gǔn gōu 。gé gōu kuà kuāng guā kuāng kòu ，guā gǔn kuāng kōng gē guài gōu 。

**《新闻联播》节选练习**

山东省统筹做好疫情防控和经济社会发展工作，全省经济运行总体平稳、好于预期，主要经济指标增势良好，今年一季度实现良好开局。在山东东营，一批石油钻探设备零件月底就要发往中东。今年以来，这家企业出口已经超过3亿美元，同比增长46%。一季度，山东省对外贸易进出口7106.5亿元，同比增长13.7%，较全国整体增速高3个百分点。其中，出口4179.1亿元，增长22.2%。外贸稳增长的背后是山东坚持常态化疫情防控和经济社会发展一体谋划推进的努力。今年，山东出台加快企业急需货物通关、保障大宗资源型商品进口供给等19条举措，促外贸稳增长。同时，山东还加大了投资重点项目的力度，出台多项政策措施，努力做到生产型企业、项目建设工地、物资运输的“三不停”，即为畅通物流运输建立省市县三级督导机制，设立440个高速公路核酸检测点，办理重点物资运输通行证102万张；为保障项目建设，摸排所有省级重点项目人员的行程、疫苗接种、核酸检测情况，建立“要素跟着项目走”机制。位于山东滨州的套尔河特大桥是世界跨径最大桥梁，当地成立专班，靠上服务，项目工期不仅没落下，还比计划提前了半个月。今年，山东建立了项目建设受疫情影响日调度、日报告机制，“一对一”“点对点”协调解决项目建设涉及的手续办理、市政配套、水电接入、资金落实等工作，推动项目复工复建。一季度，山东生产总值同比增长5.2%，高于全国0.4个百分点，经济发展稳中向好，质量效益稳步提升。