

## **Прокачиваем свою речь перед выступлением**

### **Дыхательная разминка**

Начинайте занятия с работы над дыханием. Давайте выясним, что из себя представляет техника правильного дыхания.

Сядьте прямо, шея, руки, плечи — свободные, ноги вместе. Положите одну руку на живот (между пупком и солнечным сплетением), другую — на грудь. Глубоко вдохните через нос так, чтобы живот надулся, а грудь и плечи остались неподвижными. Выдохните через рот так, чтобы живот сдулся, а грудь и плечи всё так же остались неподвижными. Это и есть диафрагмальный тип дыхания. Правильное дыхание способствует улучшению контроля над голосом и предотвращает усталость во время длительных выступлений. Кроме того, оно помогает снизить уровень стресса и нервозности перед началом разговора.

Мы все дышим правильно, лежа. Попробуйте лечь и убедитесь сами. Теперь нужно следить, чтобы и в других положениях дыхание оставалось таким же. Постепенно научитесь контролировать свое дыхание в любых ситуациях, будь то стоя, сидя или даже во время ходьбы. Это поможет вам сохранять спокойствие и уверенность во время публичных выступлений.

### **Упражнения для голоса**

- Вдыхайте на счёт 3 носом и также на счёт 3 выдыхайте ртом. Со временем можно увеличивать количество вдохов и выдохов. Это упражнение поможет развить контроль над дыханием и улучшить голосовую подачу.
- «Дыхание собаки». Откройте рот, положите язык на нижнюю губу и быстро дышите. Выполняйте упражнение не более 20 секунд — переутомление может вызвать головокружение или головную боль. Это упражнение помогает расслабить мышцы лица и улучшить кровообращение в области рта и горла.

Такие упражнения помогут расслабиться и уменьшить страх перед выступлением. Регулярное выполнение дыхательных упражнений способствует улучшению контроля над голосом и позволяет говорить более уверенно и четко.

### **Артикуляционная гимнастика**

Чем полезна такая гимнастика? Перечислим основные моменты:

- Приводит в тонус мышцы лица;
- Развивает чёткую дикцию;
- Помогает голосу стать объемнее и сильнее;

- Оживляет мимику лица;
- Снимает зажимы с лицевых мышц;
- Улучшает кровообращение;
- Улучшает состояние кожи;
- Расслабляет горло и связки;
- Раскрепощает и придаёт уверенность;
- и конечно же, поднимает настроение.

Регулярные артикуляционные упражнения позволяют улучшить произношение и избежать проглатывания звуков. Они также помогают развить выразительность речи и сделать её более живой и интересной для слушателей.

### **«Улыбка-трубочка»**

Пришло время размять губы и язык. Выполнять это упражнение просто: сначала растяните губы в улыбке, затем сожмите их трубочкой. Повторите минимум 10 раз. Это упражнение помогает развить гибкость губ и улучшить произношение. Регулярное выполнение этого упражнения сделает вашу речь более четкой и выразительной.

### **«Зарядка для языка»**

Высуньте язык и сделайте 10 круговых вращений влево и вправо. Это упражнение улучшает подвижность языка и помогает избежать проглатывания звуков. Оно также способствует улучшению кровообращения в области рта и горла.

### **«Иголка»**

Высуньте язык далеко вперёд и спрячьте глубоко внутрь: 10 раз. Это упражнение помогает развить гибкость и силу языка, улучшая произношение. Оно также способствует улучшению дикции и снижению напряжения в области горла.

### **«Зевание»**

Чтобы расслабить горло, просто от души позевайте. Это упражнение помогает снять напряжение и улучшить кровообращение в области горла. Оно также способствует улучшению голосовой подачи и снижению стресса перед выступлением.

## **«Гласные»**

Протяжно произнесите гласные буквы «и — э — а — о — у» в заданной последовательности 10 раз. Это упражнение помогает развить контроль над голосом и улучшить произношение гласных звуков. Оно также способствует улучшению дикции и выразительности речи.

## **«Рычание»**

Встаньте прямо, расправьте плечи. Сделайте медленный и глубокий вдох. На выдохе произнесите протяжный звук «р». Повторите 10 раз. Это упражнение помогает развить силу голоса и улучшить произношение согласных звуков. Оно также способствует улучшению дикции и снижению напряжения в области горла.

## **Дикция**

Напоследок уделим внимание нашей дикции. Это важный аспект, который влияет на восприятие вашей речи окружающими. Хорошая дикция позволяет говорить ясно и понятно, что делает вашу речь более убедительной и интересной для слушателей. Регулярные упражнения для улучшения дикции помогут вам стать более уверенным и успешным в общении.

## **Упражнение для голоса с карандашом и/или пробкой**

Зажмите меж зубов препятствие для языка в виде карандаша или пробки, и читайте любой текст утрированно чётко. Например, новость, прозу, стихи — всё, что душе угодно. Это упражнение помогает развить чёткость произношения и улучшить дикцию. Регулярное выполнение этого упражнения сделает вашу речь более понятной и выразительной.

## **Ну и конечно, сложные скороговорки, куда же без них**

Попробуйте произносить сложные скороговорки, начиная с медленного темпа и постепенно увеличивая скорость: «сорок сороковых сороковщиков по сорок сороковым сороковкам сороковало». Обращайте внимание на смысл скороговорки, старайтесь говорить с интонацией. Это упражнение помогает развить гибкость и силу языка, улучшая произношение. Оно также способствует улучшению дикции и снижению напряжения в области горла.

## **Наши любимые скороговорки**

- На мели мы налима ловили. На мели мы ловили линия. О любви не меня ли вы, Мила, молили и в туманы лимана манили меня.

- Расскажите про покупки! — Про какие про покупки? — Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
- Король — орёл (повторять многократно)
- Шесть мышат в камышах шуршат.
- Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.
- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- В четверг четвёртого числа в четыре с четвертью часа четыре чёрненьких чумазеньких чертенка чертили чёрными чернилами чертёж чрезвычайно чисто.
- Интервьюер интервента интервьюировал.
- Все бобры добры для своих бобрят.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
- Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерасчувствовавшегося Вавилу.
- Кукушка кукушонку купила капюшон, надел кукушонок капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.
- Купи кипу пик. Кипу пик купи. Пик кипу купи.
- Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали. Ведь не вровали в вероятность вылавировать. Вот малoverы: веровали бы, вылавировали бы.
- У ежа ежата, у ужа ужата.
- Все скороговорки не переыскороговоришь.
- Кричал Архип, Архип охрип. Не надо Архипу кричать до хрипу.

## **Важный момент**

Для достижения результата важно заниматься регулярно. Пусть это будет 3-5 минут, но каждый день, тогда вы точно ощутите разницу. Также полезно записывать репетиции своих выступлений и просматривать записи. Это поможет вам проработать проблемные моменты и выступать лучше с каждым разом. Регулярное выполнение упражнений для развития голоса и дикции поможет вам стать более уверенным и успешным в общении. Желаем вам успешных эфиров!

Напомним, что все функции для проведение вебинаров вы можете протестировать в рамках нашего бесплатного тарифного плана.

## **Зачем нужна разминка речи перед выступлением?**

Разминка речи помогает подготовить голосовые связки к выступлению, улучшает дикцию и снижает усталость голоса. Это также помогает снять стресс и улучшить самочувствие. Разминка позволяет избежать проглатывания звуков и улучшить чёткость произношения.

### **Какие упражнения можно использовать при разминке речи?**

Существует множество упражнений для разминки речи, включая растяжку губ, шеи и языка, вдохи-выдохи и звуковые упражнения. Примеры таких упражнений можно найти в интернете, у профессиональных тренеров речи, а также в нашей статье. Разминка помогает улучшить кровообращение в области рта и горла, что способствует лучшему произношению звуков.

### **Как долго должна длиться разминка речи?**

Разминка речи должна занимать от 5 до 15 минут в зависимости от индивидуальных потребностей. Важно, чтобы разминка была достаточно интенсивной для разминки голосовых связок. Регулярное выполнение разминки поможет вам чувствовать себя увереннее и комфортнее во время выступления.

### **Как часто нужно проводить разминку речи?**

Разминку речи нужно проводить перед каждым выступлением, особенно если оно длительное или требует высокой интенсивности речи. Также можно проводить разминку речи в течение дня для улучшения дикции и снижения усталости голоса. Регулярная разминка помогает поддерживать голосовые связки в хорошем состоянии и предотвращает усталость голоса.

### **Как улучшить дикцию и чёткость произношения?**

Для улучшения дикции и чёткости произношения необходимо регулярно тренировать артикуляционный аппарат. Выполняйте специальные упражнения для языка и губ, читайте вслух, записывайте свою речь на диктофон и анализируйте ошибки. Попробуйте произносить сложные скороговорки, обращая внимание на смысл и интонацию, и постепенно увеличивайте скорость. Это поможет вам улучшить чёткость произношения и сделать вашу речь более понятной и выразительной.

### **Почему важно записывать и прослушивать свои репетиции?**

Записывать и прослушивать свои репетиции важно, чтобы проанализировать ошибки и улучшить свои навыки. Это позволяет обратить внимание на интонацию, паузы и чёткость произношения, что помогает улучшить качество вашей речи. Регулярное прослушивание записей поможет вам лучше понять свои сильные и слабые стороны и работать над их улучшением.