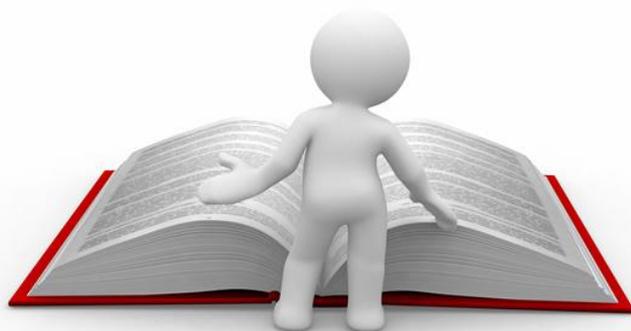


ТЕХНИКА РЕЧИ



Выполнила:
студентка 276 группы
профиля Логопедия

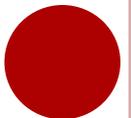
Балабанова Вероника Анатольевна

Техника речи — это мастерство публичного выступления, делового общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил ораторского искусства, связанные с силой, высотой, благозвучностью, полетностью, подвижностью, тоном голоса и дикцией.

Техника речи — это, прежде всего, правильно поставленная дикция, речевое дыхание, артикуляция, поставленный голос.



Правильное дыхание – это основа красивой речи. От правильного дыхания зависит чистота, правильность и красота голоса.



ВОСПИТАТЬ И ПОСТАВИТЬ ГОЛОС — ЭТО ЗНАЧИТ:

- а) натренировать навык правильного диафрагмально-реберного дыхания;
- б) научиться пользоваться резонаторами (усилителями звука).



Для четкого произнесения звуков существует множество различных упражнений из дикционной гимнастики.

1. Опустить нижнюю челюсть, вниз медленно подвигав в разные стороны.
2. Не меняя положение, челюсть осторожно подвигать вперёд и назад.
3. В положении стоя наклониться вперёд, держа руки на груди и протяжно произнести предельно низким голосом на выдохе звуки [y], [o].
4. Напрячь кончик языка и поочерёдно упираться им то в левую, то в правую щёку, далее проделать тоже самое, но уже открытым ртом.
5. Растянуть губы в улыбке с открытым ртом, двигая язык влево и вправо к уголкам рта. При выполнении упражнения губы и челюсти остаются в неподвижном состоянии, а язык не скользит по нижней губе.
6. Провести языком по нижнему и верхнему ряду зубов, пересчитывая каждый из них, челюсти неподвижны, рот открыт в улыбке.



Для того, чтобы добиться улучшения дикции, необходимо научиться правильно проговаривать звуки, создавая красивое течение речи. Подойдет вот такое упражнение: на протяжении некоторого времени проговаривайте вслух — **рлы-рлы-рлы, рлу-рлу-рлу, рло-рло-рло, рла-рла-рла, рлэ-рлэ-рлэ, рли-рли-рли.**

Скороговорки, чистоговорки также помогут сделать вашу речь чистой, внятной и четкой. Каждая скороговорка, чистоговока уникальна и создана так, что в ней сочетаются сложные по совместимости звуки. И чтобы полностью избавиться от дефектов, надо в своём арсенале иметь около 5 скороговорок или чистоговорок с различными сочетаниями несовместимых звуков. Вот самые популярные:

«Шла Саша по шоссе и сосала сушку».

«В огороде у Федоры – помидоры, за забором у Федоры – мухоморы».

«Корабли лавировали-лавировали, да не вылавировали» и другие.



Темп – скорость нашей речи, то время, за которое произносим текст. Норма темпа речи 120 слов в минуту.

Могут наблюдаться две крайности темпа речи:

- слишком быстрый темп («строчит как из пулемёта»),
- замедленная речь («как воду цедит»).

Обе крайности утомляют аудиторию. Говорящему нужно менять темп: если требуется что-то подчеркнуть – темп замедлить, если речь произносится с пафосом, то наоборот – темп ускорить.



Тембр голоса – это такой звуковой «цвет» голоса. Его используют наряду с понятиями: громкость, высота, длительность.

Тембр голоса играет важную роль в общении с людьми. Красивый приятный тембр располагает к себе, а если голос с придыханием, резкий голос вызывает раздражение.

Повышать голос и тем более срываться на визг нельзя ни в коем случае: это сделает вас совсем неубедительным.

Вот такая несправедливость: **«Чем больше мы стараемся докричаться, тем меньше нас слышат».**



Гигиена и профилактика голоса

1. Самое лучшее средство для сохранения профессионального звучания голоса – это зарядка, которая включает в себя дыхательную и артикуляционную гимнастику.

2 . Не переутомляйте голосовой аппарат. Норма голосовой нагрузки для педагогов не более четырёх академических часов подряд в день.

3. Перед выступлением желательно выпить стакан тёплого (но не горячего) чая или боржоми. Дайте мышцам отдохнуть, приведя их в расслабленное состояние, сделать 5-10 медленных, спокойных вдохов и выдохов, после чего настройтесь на рабочий лад.

4. Состояние и сила голоса непосредственно связаны со всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Гимнастика, водные процедуры, сон по потребности, чередование труда и отдыха, правильное полноценное питание повышают защитные силы организма, благотворно влияют на голосовой аппарат. Пища должна быть разнообразной, богата витаминами, употребление острых приправ ограничить. От горячей пищи кровеносные сосуды глотки расширяются, от холодной – суживаются, и то и другое, вредно сказывается на голосовых связках.



5. Закаливайте нервную систему, ибо нервно-психические травмы, переживания, страх непосредственно сказываются на голосе, он начинает срываться, теряется чистота, выносливость, интонационная подвижность. Заболевания верхних дыхательных путей, такие, как хронический насморк, воспаление носоглотки, зева, связок, непременно сказываются на голосе. Поэтому необходима профилактика. При неприятных ощущениях горло можно полоскать настоем ромашки. Для этого 1-2 столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают около часа и процеживают. Этот же настой применяют и при ощущении сухости в носу, закапывая по 5-6 капель в каждую ноздрю. Можно закапывать в рот или нос по 5-6 капель персикового, абрикосового или оливкового масла. Для закаливания носоглотки полезны ежедневные полоскания холодной водой с постепенным понижением температуры от +20 до +12.



6. Помните, что курение и употребление спиртных напитков отрицательно сказываются на голосе. Алкоголь приводит к расширению кровеносных сосудов, нарушая тем самым функции желез слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Голосовые связки «сушатся», голос становится низким, хриплым, менее выносливым. Курение вызывает спазмы гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, нарушается естественный процесс дыхания. Частый сухой кашель курильщиков постоянно травмирует голосовые связки, они теряют эластичность, в голосе появляется сипота, исчезает лёгкость и мягкость звучания.



Интонация

Кроме того, речь не должна быть монотонной. Она обязательно должна быть окрашена интонациями.

Но не забывайте, что визгливые интонации очень раздражают окружающих. От них нужно избавляться.

Вообще высокий голос привлекает только в случае, когда он достаточно ровный, без перепадов. В ряде

экспериментов было выявлено, что низкие голоса обладают большей привлекательностью. Поэтому,

чтобы научиться, красиво говорить, необходимо

поработать над высотой звучания. Этому

способствует простое упражнение – чтение вслух стихов, сказок, рассказов с различной интонацией,

«по ролям» — меняя голос, в зависимости от того,

чьи реплики читаете.



Положение тела

Правильная осанка также способствует формированию уверенного, свободного голоса. Поэтому, сидя на рабочем месте, старайтесь держать спину ровно, прямо, не горбитесь, опирайтесь на спинку стула.

Держите голову прямо, смотрите перед собой во время разговора (поворот головы, наклон головы вниз зажимает, сдавливает голос).

Улыбайтесь. Улыбка поможет Вам не только расслабить мышцы, освободить голос, но и сделает речь эмоционально-выразительной, создаст хорошее настроение Вам и Вашим детям.



Умение говорить правильно и красиво – это важный навык, которым обязательно нужно овладеть. Все мы живем в обществе, и наши успехи во многом зависят от того, насколько убедительно мы можем донести свои мысли до других людей. Излагать свои мысли последовательно и убедительно — это не какой-нибудь врожденный талант. Этому можно научиться. В заключение, хотелось бы зачитать несколько рекомендаций по данному вопросу.

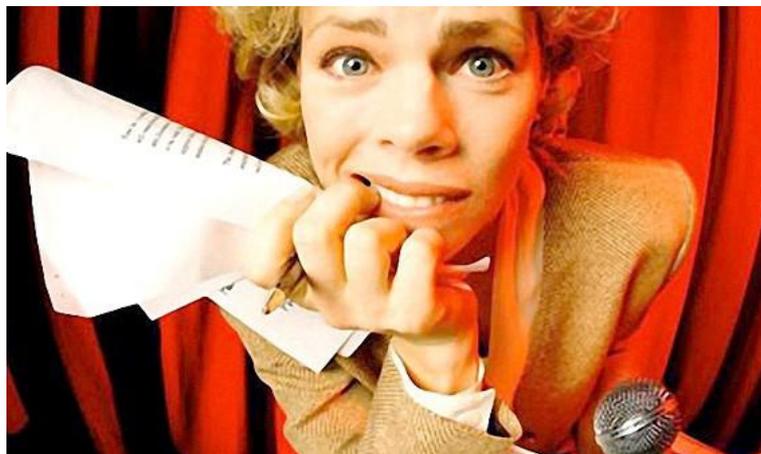


ЗАНИМАЯСЬ ГОЛОСОМ, НЕОБХОДИМО

- 1. Не переутомлять голосовой аппарат.
- 2. В обычной речи не кричать.
- 3. Не откашливаться, если «першит» в горле.
- 4. Не употреблять очень горячих и очень холодных напитков.
- 5. При малейшем недомогании обращаться к врачу.



«Самое важное в искусстве речи — это
во-первых, произношение, во — вторых,
произношение, и , в-третьих,
произношение»
Демосфен.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- <http://technics-speech.ru> (© 2007 – 2012 «Техника речи»).
- <http://mirsovetov.ru> (© 2006 – 2012 «МирСоветов.Ру»).

