

Артикуляционная гимнастика

Важнейшими звеньями певческого процесса является артикуляция и дикция.

- Артикуляционный аппарат - это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав - артикуляционные органы. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи (гласных, согласных) называется артикуляцией. К артикуляционному аппарату относятся: ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо, глотка, гортань). Артикуляция - активная работа рта в речи и в пении.

- Чтобы сделать голос «управляемым», превратить его в послушный инструмент, способный передавать все тонкости эмоционального мира человека, необходима систематическая кропотливая работа над точностью координации всех частей голосообразующего аппарата.
Артикуляционные упражнения и гимнастика направлены на то, чтобы натренировать мышцы речевого аппарата, добиться их свободной подвижности, т.к. вялый артикуляционный аппарат является причиной плохой дикции.

Артикуляционная гимнастика помогает:

- устранить напряжение и скованность артикуляционных мышц;
- разогреть мышцы языка, губ, щёк, челюсти, обеспечивая им наибольшую подвижность;
- развить мимику, артикуляционную моторику;
- развить выразительную дикцию.

. Артикуляционный аппарат должен быть свободным, чтобы певец имел возможность мгновенно произносить различные звуки, не нарушая при этом певческой установки. Чёткость артикуляции помогает улучшить дикцию.

2. Лучшему формированию звука способствует свободная, незажатая нижняя челюсть. При зажатой нижней челюсти полезно петь йотированные гласные:

- йа-йа
- йе-йе
- нэй-нэй-нэй

Упражнения для освобождения нижней челюсти.
При пении следить, чтобы движение нижней челюсти не мешало ровному и связному звучанию.

- дай-яй-яй
- пой-ой-ой
- дай-дай-дай

Развитию чёткости дикции мешают довольно часто встречающиеся недостатки - неподвижность верхней губы (так называемая «мёртвая губа») и вялость квадратных мышц щёк.

Упражнения на слоги

- зе - зо
- зе - зу,

помогут устранить их, если на слоги «зе» быстрым утрированным движением растянуть губы (как бы в широкой улыбке), а на слоги «зу» или «зо» также быстро вытянуть их вперёд. Кроме «зе-зо», можно использовать и другие сочетания слогов, например:

- ми-ма
- ма-ми

Дикция

- Дикция является средством донесения текстового содержания до слушателей, и одним из важнейших средств художественной выразительности раскрытия музыкального образа. Главное правило дикции - полное освобождение артикуляционного аппарата от напряжения.
- Дикция (лат. dictio — произнесение речи) — ясность, разборчивость произнесения текста. Хорошая дикция — неременное условие вокального исполнения. Особенно важно четкое произношение согласных.

Выразительная дикция — важнейшая характеристика актерского мастерства, певцов, выступающих.

- Четкая дикция зависит от уровня натренированности активных органов речи — к таким органам относятся язык и губы. В связи с этим отработку выразительной дикции следует начинать с тренировки мышц — артикуляционной гимнастики.
- Дикция показывает насколько человек правильно произносит слова и слоги, как четко он произносит звуки — все это поддается тренировке, совершенствованию.
- Нечеткое произношение слов мешает их правильному восприятию, а плохо произнесенная фраза иногда даже лишается смысла. Искажение звуков может сильно отвлечь внимание аудитории, заставив их заострять внимание на дефектах звучания, а не на смысле сказанной фразы.

Работа над дикцией и произношением

- Для того, чтобы избавиться от резкого «г», свистящего «с», шепелявого «ш», для того, чтобы улучшить произношение слов и слогов, для того, чтобы дикция стала более выразительной, придется немного поработать.
- Для чистого звучания речи существует огромное количество упражнений, которые уже на протяжении длительного времени помогают людям стать интересными, увлекательными ораторами. Некоторые из упражнений были известны уже в Древней Греции.

Для развития и улучшения дикции существуют специальные упражнения. Это:

- Дыхание и осанка
- Не многие знают то, насколько сильно зависит красиво поставленная речь от дыхания и осанки. В связи с этим даже существуют специальные упражнения:
 - 1. Следует стать прямо, ноги на ширине плеч, руки следует расположить на поясе. После этого необходимо приоткрыть рот, и, якобы преодолевая сопротивление, сделать медленный выдох. После тренировки следует усложнить упражнение прочтением на выдохе нескольких строк любимого стихотворения.
 - 2. Следует вернуться в исходное положение, а затем медленно наклоняясь вперед сделать вдох. Спину следует держать ровной, а на выдохе начать подниматься и продолжительно тянуть «гм-м-м».
 - 3. Для упражнения на осанку следует заpastись книгой. Книгу необходимо расположить на голове, и медленно ходить с ней так, чтобы она не падала. Затем следует добавить жестикуляцию, приседания, более динамичную ходьбу.

Осанка — первый шаг на пути к красивой речи

Для развития и улучшения дикции существуют специальные упражнения. Это:

- • Артикуляция.
- Произношение согласных и гласных звуков.
- Интонация. Самое лучшее упражнение для развития интонации — это читать по ролям.
- Скороговорки.
- Актерские методы. Для тренировки дикции с помощью актерских методов, следует взять в рот грецкие орехи, или карандаш, а затем начать медленно, разборчиво произносить скороговорки или читать текст.

Упражнения для дикции и артикуляции

- Выразительная дикция нуждается в ежедневных тренировках мышц речевого аппарата. Для развития и укрепления мышц рта, челюсти, губ и языка следует заниматься специальной артикуляционной гимнастикой.

Можно выбрать некоторые из нижеприведенных упражнений по артикуляционной гимнастике, хотя для достижения лучшего и быстрого эффекта, лучше выполнять все упражнения по очереди:

- • Стоя, держа руки на груди, следует наклониться немного вперед и как можно более низким голосом на выдохе произнести протяжно гласные буквы, к примеру, «а», «о», «и»
- Следует широко открыть рот и подвигать нижней челюстью в разные стороны, в том числе и вперед-назад
- Следует закрыть рот, спрячь кончик языка, а затем поочередно дотронуться им к щекам. Такое упражнение можно проделать и открыв рот
- Следует очень широко улыбнуться, а затем кончиком языка поочередно дотрагиваться к уголкам рта. Важно, чтобы челюсть оставалась неподвижной, а язык не касался губ
- Следует широко улыбнуться, приоткрыв рот, а затем пересчитать зубы в верхнем и нижнем ряду, дотрагиваясь к ним кончиком языка. Челюсть в этом упражнении должна быть неподвижной
- Следует сомкнуть зубы и широко улыбнуться. Важно, чтобы во время улыбки были видны зубы в два ряда
- Следует сомкнуть зубы, а затем губы сложить в трубочку, вытянув их в перед и при этом потянуть звук «у»
- Следует открыть широко рот и как можно дальше вытянуть острый язык

•

Упражнения для артикуляции

- • Следует открыть рот и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык
- Следует открыть рот, а затем кончиком языка облизать поочередно верхнюю и нижнюю губу, не двигая при этом челюстью

ВАЖНО: Все упражнения из артикуляционной гимнастики стоит проделывать около десяти секунд. После непродолжительного перерыва каждое упражнение следует повторять еще по несколько раз.

Упражнения для дикции и голоса

- Не может быть дикция выразительной без правильной частотности голоса и его эмоциональной окраски. Для того, чтобы голос звучал завораживающе следует тренировать дикцию, сам тембр голоса.

- Для этого существуют некоторые упражнения:
- • Следует зажать зубами ручку, карандаш и т.д., а затем произносить четко слова и звуки, читать тексты, стихотворения.
 - Читать тексты, стихотворения попеременно быстро и медленно, громко и тихо
 - Следует не сбивая дыхания, выдерживая все паузы, выразительно читать тексты, стихотворения, прыгая на скакалке или бегая трусцой.
 - Следует обращать внимание на свою шею во время разговора, т.к. при попытках ее прочувствовать, шея расслабляется и опускается гортань.

Упражнения для голоса

- • Следует, издавая разные звуки, бить себя в грудь.
- • Следует во время зевания продолжительно произносить гласные звуки, либо разговаривать. Это также поможет расслабить и опустить гортань.
- • Следует утро начинать с мычания, продолжительно произнося «М-М-М-М-М-М»
- • Следует разговаривать улыбаясь. Голос заметно изменится.