Черных Ирина Анатольевна

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 11 класс |
| **Место занятия (по тематическому планированию)** | Модуль 3. Путь в профессию (7 часов)  3-4 занятия (3 час) |
| **Тема** **занятия** | Речь и голос – инструмент профессиональной деятельности педагога |

|  |
| --- |
| Краткое описание  Практикум с использованием дополнительных материалов по строению голосового аппарата, техник дыхания, артикуляции и дикции |
| **Вхождение в тему и создание условий для осознанного восприятия нового материала** |
| Постановка проблемного вопроса:  Как мы говорим? С помощью чего? Положите руку на грудь и на живот. Дышите свободно. Какая рука поднимается при вдохе, на груди или животе. Если на груди - это грудное дыхание, считается поверхностным и неглубоким.  Дыхание животом или диафрагмальное дыхание помогает уменьшить стресс, повысить энергию, положительно влияет на кровообращение.  Замечаете ли вы дыхание во время разговора? Хватает ли вам одного вдоха на произнесение целой фразы? Если нет, то от чего это зависит?  Беседа с опорой на знание строения голосового аппарата, основные понятия.  Голосовой аппарат можно сравнить с музыкальным инструментом и по строению, и по технике использования. Легкие играют роль мехов, голосовые связки – «язычка», колебание которого создает звук в духовом инструменте, дыхательные мышцы создают давление на голосовые связки изнутри, что ведет к различной модуляции и тембру (высоте и силе голоса)  Правильное дыхание.  Дыхание является физиологической основой речевого звучания. Для речи обычного физиологического дыхания не хватает. Речь требует большого количества воздуха, экономного его использования и своевременного возобновления. Дыханием можно сознательно управлять. Правильная организованная тренировка дыхания способствует нормальному протеканию жизненных процессов организмов, снимает утомление, развивает речевой аппарат. Умелое пользование дыханием обогащает голос учителя, благотворно влияет на его здоровье.    Даже если нарушено дыхание, его можно восстановить. Краткое знакомство с техниками дыхания – Бутейко, Стрельниковой и др. Использование техник дыхания для публичных выступлений.  - Дыхание по Бутейко ( Константин Павлович, ученый, физиолог, врач-клиницист, к.м.н, автор метода волевойй ликвидации глубокого дыхания и восстановления баланса СО2 в организме) – вдох – 2 сек, задержка дыхания – 4 сек, выдох 4 сек. Такое дыхание снижает стресс, улучшает внимание и укрепляет иммунную систему. Метод Бутейко – способ лечения бронхолегочных, аллергических и др.заболеваний. 3 правила:  - дышать исключительно носом  - выравнивать дыхание с помощью расслабления  - не допускать ощущения недостатка воздуха  - Дыхание по Стрельниковой ( Александра Николаевна, оперная певица, педагог) Во время резких вдохов происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости, что улучшает кровообращение и лимфоток. Рекомендуется при хронических депрессиях, невротических состояниях, воспалительных и кожных заболеваниях. Главная особенность – сильный и резкий вдох носом.  Давайте проверим, как у нас развито дыхание, на сколько слов хватит одного вдоха.  Упражнения – «Егорки», «Свеча»  Егорки- «Как на горке, на пригорке, стоят тридцать три Егорки»  На выдохе произносится продолжение считалки «Раз Егорка, два Егорка…» на сколько хватает дыхания.  На сколько «Егорок» хватило дыхания? Как вы считаете, достаточно ли объема ваших легких для успешных выступлений?  Еще упражнения:  - Свеча – ровный, интенсивный выдох. На полоску бумаги, размером 2\*7 нужно дуть и следить за ровностью струи воздуха.  - Работа по парам: «Пильщики»  Взявшись за руки, поочередно тянут на себя, изображая звук пилы «ссссс..»  Какую вы поставили бы цель урока? В конце занятия мы определим достигли ли цель нашего занятия.  *Как эффективно использовать свои голосовые возможности?* |
| **Освоение нового материала** |
| Фронтальная работа  ? Для каких профессий важен правильно поставленный голос?  Мини-лекция. Голос – самый сильный инструмент педагога.  Специалисты по паралингвистике выделяют 4 главные измерения голоса, на которые следует обратить внимание педагогу:  - громкость  - высота  - скорость  - паузы  По другим классификациям основные характеристики голоса:  Сила, высота, тембр, тон, темп, интонация |
| **Применение изученного материала** |
| Заполнить таблицу по словарю:  Понятие и определение:  Голосовые связки –  Тембр –  Дикция –  Тон –  Темп –  Интонация –  Упражнения:  - гимнастика артикуляционная. Это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мыщц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности органов, участвующих в речевом процессе.  Пример гимнастики.  Подборка упражнений, скороговорок для работы.  Конкурс скороговорок.  - На интонацию – произнести слова с разными интонациями, например, спокойно, зазывно, удивления и т.д  Обучающимся предлагаются разные виды текстов для публичного прочтения. Задача – определить вид текста и продекламировать перед классом или группой.  Класс оценивает чтение каждого по шкалам – темп, дикция, эмоциональная окраска, соблюдение пауз. |
| **Рефлексия** |
| Эффективно ли мы используем свои голосовые возможности? Что мы можем изменить? |

Дополнительные материалы:

***Упражнения для тренировки основных органов речи: губы, нижняя челюсть, язык, гортань***

## Тренировка губ.

***Упражнение 1.*** Предельно, с усилием собрать губы в “хоботок” так, чтобы при этом они имели минимальную площадь. Затем так же активно, с усилием растянуть их в стороны, не обнажая зубы. Повторить это движение 10-15 раз, до появления в мышцах губ ощущения тепла.

***Упражнение 2.*** Вытяните губы и сожмите их в “хоботок”. Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону, потом в другую. Повторите упражнение 3-4 раза.

***Упражнение 3.*** Исходное положение — рот закрыт. Приподнимите верхнюю губу к деснам, сожмите губы, опустите нижнюю губу к деснам, сожмите губы. Повторите упражнение 5-6 раз.

***Упражнение 4.*** Обнажить зубы, приподняв верхнюю губу и опустив нижнюю. Зубы сжаты. Повторите упражнение 5-6 раз.

***Упражнение 5.*** Исходное положение — рот полуоткрыт. Натяните верхнюю губу на верхние зубы, затем плавно верните ее на место; натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем верните в исходное положение. Выполнять 5-6 раз.

***Упражнение 6.*** Движения верхней и нижней губ из упражнения 14 выполните одновременно. Повторите упражнение 5-6 раз.

## Тренировка нижней челюсти.

***Упражнение.*** Спокойно, без напряжения опустить нижнюю челюсть (раскрыть рот) на 2-3 пальца, при этом губы должны иметь форму вертикального овала, язык плоско лежит на дне рта, а небная занавеска максимально подтягивается. Через 2-3 секунды рот спокойно закрыть. Повторить 5-6 раз.

## Тренировка языка.

***Упражнение 1.*** Рот раскрыт на два пальца, нижняя челюсть неподвижна. Кончиком языка коснитесь твердого неба, внутренней стороны сначала левой, а потом правой щеки, верните язык в исходное положение.

***Упражнение 2.*** Рот полураскрыт. Кончиком языка постарайтесь коснуться носа, затем подбородка, верните язык в исходное положение.

***Упражнение 3.*** Рот полураскрыт. Кончиком высунутого языка напишите в воздухе буквы алфавита, после каждой буквы возвращайте язык в исходное положение.

***Упражнение 4.*** “Цоканье”. Кончик языка плотно прижат к альвеолам, затем толчком отрывается и перескакивает ближе к мягкому небу. При этом возникает щелчок, похожий на цоканье копыт. Повторить 8-10 раз.

## Тренировка гортани.

***Упражнение.*** С любой громкостью произнесите поочередно звуки И - У (И-У-И-У-И-У) 10-15 раз. Упражнение развивает подвижность гортани.

***Упражнения для совершенствования органов дыхания***

Поскольку звуки речи образуются при выдохе, его организация наиболее важна для постановки голоса. В легких не должно быть избытка воздуха, который в таком случае стремится вырваться наружу, заставляя чрезмерно напрягать голосовые связки, и не должно быть дефицита воздуха, так как это может вызвать неблагоприятные последствия в легких. Научиться верно использовать выдыхаемый воздух — одна из сложнейших задач.

***Упражнение 1*.** Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.

***Упражнение 2.*** Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8...15.

***Упражнение 3.*** Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.

***Упражнение 4.*** Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха: "Как на горке, на пригорке cтоят тридцать три Егорки\*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".

***Упражнение 5.*** Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

*Вот дом, который построил Джек.*

*А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

*Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.*

***Упражнение 6.*** Это упражнение для тренировки диафрагмы. Произнесите данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот:

Два часа не есть? Ужасно!

Я не завтракал напрасно.

Есть хочу как никогда!..

Два часа ждать? Ерунда!

Есть характер, воля есть,

Раз нельзя - не стану есть!

***Упражнение 7.*** Представьте, что ваша грудь и легкие - гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:

Ух ты, ох ты!

Мы надели кофты,

Руки радостно в бока,

Да с парнями “гопака”!

Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!

Пляшем, сердце веселя!

***Упражнение 8.*** Проведите игры-соревнования:

а) “Кто дольше?”:

- прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);

- прозвенит комаром (з-з-з-з-з);

б) “Кто больше?”:

- выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с-с);

- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

***Упражнение 9.*** Составьте сами игровое задание на тренировку органов дыхания.

Б) Выполнение упражнений на развитие голоса.

***Упражнения для развития голоса: сила, высота, благозвучность, полетность, подвижность, тон***

## Развитие силы голоса.

***Упражнение 1.*** Прочитайте тексты, меняя в зависимости от содержания силу голоса:

Была тишина, тишина, тишина.

Вдруг грохотом грома сменилась она!

И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —

Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.

Наверно, сейчас барабанить он станет.

Уже барабанит! Уже барабанит!

Скажи погромче слово «гром» -

Грохочет слово, словно гром!

Я сижу и слушаю, не дыша,

Шорох шуршащего камыша.

Камышинки шепчутся:—

Ши, ши, ши! —

Что вы тихо шепчете, камыши?

Разве так шушукаться хорошо?

А в ответ шуршание:

— Шо, шо, шо!

— С вами я шушукаться не хочу!

Я спою над речкой и спляшу,

Даже разрешения не спрошу!

Я спляшу у самого камыша!

Камышинки шепчутся:

— Ша, ша, ша…

Словно просят шепотом:

— Не пляши!..

До чего пугливые камыши!

Гром грохочет — бух! Трах!

Словно горы рушит.

Тишина в испуге — ах! —

Затыкает уши.

Лейся, лейся, дождик, дождик! Я хочу расти, расти!

Я не сахар! Я не коржик! Не боюсь я сырости!

Иду вперед (тирлим-бом-бом) —

И снег идет (тирлим-бом-бом),

Хоть нам совсем, совсем не по дороге!

Но только вот (тирлим-бом-бом)

Скажите, от (тирлим-бом-бом),

Скажите, от чего так зябнут ноги?

***Упражнение 2.*** Подберите кричалки, шумелки, считалки (фольклорные или литературные), другие стихотворные произведения, которые, по вашему мнению, можно использовать для тренировки силы голоса.

## Изменение высоты голоса, то есть расширение его диапазона.

*Упражнение 3.* Называйте этажи, по которым вы мысленно поднимаетесь, повышая каждый раз тон голоса, а затем “спускайтесь” вниз.



*Упражнение 4.* Произнесите фразу с повышением голоса к ее концу: "Гнев, о, богиня, воспой Ахиллеса, Пелеева сына!".

***Упражнение 5.*** Прочитайте стихотворение таким образом, чтобы повышение и понижение высоты голоса соответствовало содержанию высказывания:

Чтоб овладеть грудным регистром,   
Я становлюсь аквалангистом.   
Все ниже опускаюсь, ниже!   
А дно морское ближе, ближе!..   
И вот уж в царстве я подводном!   
Хоть погрузился глубоко,   
Но голосом грудным, свободным   
Распоряжаюсь я легко.   
Чтоб овладеть грудным регистром,   
Полезно стать аквалангистом.

*Упражнение 6.* “Рисуйте” голосом линию движения прыжка в высоту:



## Отработка благозвучности голоса.

***Упражнение 7.*** Добейтесь звонкости, собранности звука, произнося плавно и протяжно звук М.

***Упражнение 8.*** Произнесите протяжно и плавно (как при пении) слоги: ми, мэ, ма, мо, му, мы.

## Тренировка полетности голоса.

***Упражнение 9.*** Это упражнение надо выполнять вдвоем. Между двумя разговаривающими должно быть достаточно большое расстояние (хотя бы 6-10 метров), говорить надо тихо, почти шепотом, но отчетливо. Тема беседы заранее не обговаривается. Перед выполнением упражнения вы должны разработать речевую ситуацию (например, представить, что рядом находится кто-то третий, которому по каким-либо причинам не должно стать известным содержание вашей беседы).

***Упражнение 10.*** Придумайте речевую ситуацию, когда разговор между двумя людьми должен происходить на значительном расстоянии и негромко. Продемонстрируйте эту беседу.

## Выработка подвижности голоса.

***Упражнение 11.*** Произносите слова сначала медленно, затем постепенно ускоряйте темп до очень быстрого с последующим замедлением: "Быстро ехали, быстро ехали, быстро ехали... быстро ехали... быстро ехали".

***Упражнение 12.***Прочитайте приговорку с постепенным ускорением:

Божья коровушка,   
Полети на облышко,   
Принеси нам с неба,   
Чтобы было летом:   
В огороде бобы,   
В лесу ягоды, грибы,   
В роднике водица,   
Во поле пшеница.

***Упражнение 13.*** Прочитайте стихотворение в заданном темпе:

Еле-еле, еле-еле - - -(медленный темп)   
Завертелись карусели. - - -(медленный темп)   
А потом, потом, потом - - -(средний темп)   
Все бегом, бегом, бегом! - - -(быстрый темп)   
Все быстрей, быстрей, бегом, - - -(очень быстрый темп)   
Карусель кругом, кругом! - - -(очень быстрый темп)   
Тише, тише, не спешите - - -(средний темп)   
Карусель остановите. - - -(средний темп)   
Раз, два, раз, два - - -(медленный темп)   
Вот и кончилась игра. - - -(медленный темп)

***Упражнение 14.*** Укажите, в каком темпе надо читать строчки стихотворения:

Мы идем по кругу,   
Посмотри.   
И шагаем дружно: раз, два, три.   
Мы скачем по дороге,   
Меняем часто ноги.   
Поскакали, поскакали:   
Скок-скок-скок!   
А потом, как аист, встали —   
и молчок!

***Упражнение 15.*** Прочитайте стихотворение. Выбирайте темп речи соответствующий содержанию текста:

Убежало молоко,   
Убежало молоко!   
Вниз по лестнице скатилось,   
Вдоль по улице пустилось,   
Через площадь потекло,   
Постового обошло,   
Под скамейкой проскочило,   
Трех старушек подмочило,   
Угостило трех котят,   
Разогрелось — и назад:   
Вдоль по улице летело,   
Вверх по лестнице пыхтело   
И в кастрюлю заползло,   
Отдуваясь тяжело.   
Тут хозяйка подоспела:   
— Закипело?   
— Закипело!

***Упражнение 16.*** Подберите стихотворное произведение, в котором изменение темпа речи играет важную роль для понимания содержания.

## Работа над тоном речи.

***Упражнение 17.*** Произнесите фразу: "Какая у него профессия" так, чтобы выразить: восхищение; сочувствие; презрение; пренебрежение; вопрос; зависть; вопрос-переспрос; удивление.

***Упражнение 18.*** Прочитайте текст в соответствии с авторскими ремарками:

Пришла?! Мне страшно за тебя! - - -(со страхом)   
Во всем вини саму себя! - - -(со страхом)  
  
Пришла?! А самолюбье где? - - -(с осуждением)   
За ним как верный пес везде! - - -(с осуждением)  
  
Пришла! Знать, так тому и быть! - - -(радостно)   
Нам друг без друга не прожить! - - -(радостно)  
  
Ушел!.. Придет иль нет? Загадка. - - -(с тревогой)   
Я поступила с ним так гадко! - - -(с тревогой)  
  
Ушел! Гора свалилась с плеч! - - -(с облегчением)   
Избави бог от этих встреч! - - -(с облегчением)

***Упражнение 19.*** Соедините реплики персонажей и авторские слова:

#### *Реплики:*

"Сашенька, хватит сердиться! Извини меня, если я тебя обидела..."

"И ты еще издеваешься? И ты еще осмеливаешься спрашивать?"

"Я на тебя нисколько не сержусь. Клянусь."

"Я ни в чем не виновата!"

"Да-а-а, с тобой каши не сваришь..."

#### *Авторские слова:*

— с сожалением протянула она.

— сказала она тихо, но решительно.

— кричала и даже взвизгивала она, размахивая руками.

— сказала она веселым голосом.

— сказала она кающимся голосом.

***Упражнение 20.*** Определите, каким тоном разговаривают с Золушкой отец, мачеха, сестры, фея, принц. Слова для справок: добрый, злой, восторженный, равнодушный, грубый, нежный, удивленный, испуганный, грустный, официальный, дружеский.

***Упражнение 21.*** Расскажите об опоздании студента на лекцию от лица профессора, читавшего лекцию, самого студента, вахтера.

***Упражнение 22.*** Придумайте речевую ситуацию, в которой об одном и том же событии можно рассказать от лица разных героев. Обратите внимание на тон речи.

***Упражнение 23.*** Подберите отрывок из произведения для детей с прямой речью героев. Проанализируйте, каким тоном надо читать реплики. Какие средства в тесте помогают верно выбрать тон речи?