

## Мастер-класс по речи

### Ведущие:

Наталья Хохлова, г. Санкт-Петербург [luuchik@mail.ru](mailto:luuchik@mail.ru)

Виктория Плоп, Санкт-Петербург

«Гласные – река, согласные – берега» К.С. Станиславский

### Методический материал:

У – О – А – Э – И – Ы (раскрытие гласных по вертикали)

"Прежде всего надо понять при каком положении рта, губ, языка, создаются правильные звуки согласных... каждый по-своему должен так или иначе приспособиться к своим данным." К.С. Станиславский

БВГДЖЗКЛМНПРСТФХЦЧШЩ (взрывные согласные, стремимся к финалу - к "Щ")  
БАВАГАДАЖАЗАКАЛАМАНАПАРАСАТАФАХАЦАЧАШАЩА (на одном дыхании, без доборов; преодолеваем скандирование, стремимся к единственному ударению в финале на "ЩА")

ББВВГГДДЖЖЗЗККЛЛММННППРРССТТФФХХЦЦЧЧШШЩЩ (на одном дыхании, с единственным взрывом на последней букве - "Щ")

БАБАВАВАГАГАДАДАЖАЖАЗАЗАКАКАЛАЛАМАМАНАНАПАПАРАРАСАСАТАТА  
АФАФАХАХАЦАЦАЧАЧАШАШАЩАЩА (тренируем длинный выдох, стремимся без доборов дойти до финала - "щаЩА", ударная только последняя "ЩА"), (если мы не будем делать взрыва в конце, то мы будем гасить финальные звуки/слова; взрыв – гарант того, что организм рефлекторно наберет воздух).

Артикуляционная разминка, например, "стирка". Губы сомкнуты и не разъединяются в течение всего упражнения. Соединенные губы в положении пяточка/поцелуйчика подтягиваем вверх, затем под натяжением выводим их по траектории дуги максимально вперёд от себя, снова под натяжением утягиваем их вниз к себе, затем поднимаем губы вверх по зубам (они разъезжаются из пяточка в улыбку, когда проходят путь снизу вверх, соприкасаясь с зубами). Зацикливаем это движение и, приноровившись к нему, можем ускоряться (при этом не теряя качества). "Стирать" не меньше минуты.

После обязательно дать губам отдохнуть на "рррррррррррр", словно мы даём команду лошади (губы вибрируют от проходящего воздуха между ними).

Дыхание. Вдох всегда через нос!

Дыхание уходит в бесконечность. Выдох рождается из глубин.

Тренинг "Жук". Положение рук не изменяется: руки в стороны, согнуть в локтях на 90 градусов + угол под подмышками также сохраняем 90 градусов. Вдохи через нос, когда наклоняем верхнюю часть туловища вниз. Выдохи через рот, когда поднимаемся в вертикальное положение (выдыхаем всё, что вдохнули, выдох собранный, словно задуваем свечку). Сгибаемся только в пояснице, спина прямая (насколько низко наклоняться зависит от Ваших возможностей, можно на 90 градусов, можно меньше).

Важно не прогибаться в спине назад, когда выдыхаем и возвращаемся в вертикальное положение. Вариации: на один счёт вдох - на один выдох ( 1-1 ), на один вдох - на два счета выдох ( 1-2 ), и так далее ( 1-3 ), ( 1-4 ), ( 1-5 ), ( 1-6 ), ( 1-7 ), ( 1-8 ), ( 1-9 ), ( 1-10 ), ( 1-11 ), ( 1-12 ), ( 1-13 ), ( 1-14 ), ( 1-15 ), ( 1-16 ), ( 1-17 ), ( 1-18 ), ( 1-19 ), ( 1-20 )... ( 1-25 ).... Учимся распределять свои силы на выдох, который всегда обязательно слышен и заканчивается энергетическим выплеском.

Тренинг "Дыхательные волны". На одном дыхании отправляем звук "ф" (без участия голоса) вместе с умной рукой вперёд, доходим до самого громкого звука (кульминация волны) и возвращаемся вместе с умной рукой назад этим же звуком "ф". Ближе к себе самый тихий, но собранный звук "ф". Чем дальше от себя - тем громче звук "ф". Получается "фффФФФффф". Вариации: на один счёт вперёд волна - на один назад ( 1-1 ), ( 2-2 ), ( 3-3 ), ( 4-4 ), ( 5-5 ), ( 6-6 ), ( 7-7 ), ( 8-8 ), ( 9-9 ), ( 10-10 ) и так далее. Учимся распределять свои силы на выдохе. Все доборы воздуха только через нос (глубокий, но короткой вдох, достигающий живота).

Звук на опоре. Вертикаль в теле: копчик утягивает к земле, плечи/подбородок/кончик языка/колени также становятся тяжелее и стремятся вниз к земле. Глубокий беззвучный вдох в живот и на выдохе отправляем вперёд "эй!" Звук "эй" собранный, словно мы окликаем кого-то. Вариации: отправляем "эй!" вверх, отправляем "эй!" вниз (звук обязательно идёт из недр, из чрева). Затем соединяем три "эй!" —> вверх, вперёд, вниз.

## "Вода"

Настраиваем вертикаль (колени, копчик, плечи, челюсть, кончик языка стремятся к земле, утекают вниз).

Вокруг нас вода, которую надо сдвинуть нашими руками (поочередно - то правой, то левой). Движение руки зарождается в центре спины. Кисти прорезают воду, сдвигают толщу воды и вместе с этим рождается звук "ооой", "ой-ёй-ёй-ёй", "ой-ой", "давай". Звучим без предыханий, звук рождается из нутра/из живота. Вертикаль в кончике языка и во всех звуках. Ищем подлинность наших движений при работе с толщей воды (опасно войти в один ритм и имитировать процесс), каждый раз мы должны сдвинуть реальную воду.

Можем исследовать поверхность воды и побрызгаться на партнёра "ой-ёй, ой, ооой, ойёйёйёйёйёй" ..., "давай-давай-давай!", "ооой!"

## "Ой, давай"

Пожаловаться на всё плохое "ой-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй, ооооооой....." Тело обмякает, сбрасываем его от поясницы вниз.

Приободрить себя вместе с прыжками, рождающимися в центре живота, словно там сидит маленький провокатор, который раззадоривает на то, чтобы заставить Вас взбодриться и попрыгать. Звучим на "давай! ой! давай, давай! ооой, давай, давай, давай!" В этом упражнении важно не сразу начать прыгать, а пойти по пути правды: послушать себя (хочу ли я прыгать?). Цель провокатора взбодрить Вас по-настоящему, без поддавок.

Направление звука. Объекты: влево, вправо, вверх, вниз, вперёд, назад. Рука активная, резко летит в нужном направлении, провоцируя звук. Начинаем с дыхательных выплесков

" фу! - фо! - фа! - фэ! - фи! - фы! " без участия голоса. Можно брать доборы воздуха перед каждым новым выплеском, например, "фу!" - добор - "фо!" - добор и так далее. Затем выходим на звук " фу - фо - фа - фэ - фи - фы" (следим откуда рождается звук? из недр? или из груди/шеи? наша цель - звук из чрева, из живота). Добавляем "с", которое необходимо додышать ("с" должно быть активное, хорошо различимое в потоке звуков): " фус - фос- фас- фэс- фис- фыс". Следующий этап + "х": "фусх - фосх- фасх- фэсх- фисх- фысх" (каждый раз затрачиваемся на взрыв "сх").

Развитие речевого слуха.

Упражнение "обезьянки"

В паре. Руки легкие, тело свободное, копчик к земле. Работаем на выдохе. Звуки обезьянок (вариации от "у", от "а", соединение "у"+"а"). Исследуем звуковысотность. Добиваемся точного воспроизведения звука от партнёра (если он повторяет приблизительно/неточно, то повторяем "реплику").

Собранный звук.

Работа с мячом (теннисный мяч).

Подбрасываем мяч и ловим его с помощью кошачьего хвата. Ударный слог совпадает с моментом, когда мы ловим мяч. Плечи свободные, тело ненапряжённое. Звук собираем в точку - в мяч.

лУкуту-лОкото-лАката-лЭкэтэ-лИкити-лЫкыты

рУкуту-рОкото-рАката-рЭкэтэ-рИкити-рЫкыты

лУкуту-рУкуту-лОкото-рОкото-лАката-рАката-лЭкэтэ-рЭкэтэ-лИкити-рИкити-лЫкыты-  
рЫкыты

рУкуту-лУкуту-рОкото-лОкото-рАката-лАката-рЭкэтэ-лЭкэтэ-рИкити-лИкити-рЫкыты-  
лЫкыты

Повар Пётр, повар Павел,

Пётр пёк, а Павел парил,

Павел парил, Пётр пёк,

Повар Павел, повар Пётр.

Были у бабы бобы,

Рассыпала баба бобы:

Боб за бобом, за бобом боб,

Боб за бобом, за бобом боб.

От упражнения уйти к жизни звучащего тела.

Прыжки по принципу "качели" (прыжок на левую ногу - правая назад, затем прыжок на правую ногу - левая вперёд, снова на левую ногу - правая назад, и так далее). Звук слетает с кончика ноги. Представьте, что мы сбрасываем звук в прыжке с носка вылетающей ноги.

Шесть прыжков на "П". Один прыжок - одно "П" (звук собранный, звучим из опоры, дыхание глубинное)

Шесть прыжков на "ПТ"

Шесть прыжков на "ПТК" (следим за четкостью артикуляции и за верным дыханием)

Шесть прыжков на "ПТКУ", "ПТКО", "ПТКА", "ПТКЭ", "ПТКИ", "ПТКЫ"

Шесть прыжков на "ПТКУП", "ПТКОП", "ПТКАП", "ПТКЭП", "ПТКИП", "ПТКЫП"

Шесть прыжков на "ПТКУПТ", "ПТКОПТ", "ПТКАПТ", "ПТКЭПТ", "ПТКИПТ", "ПТКЫПТ"

Выбрасываем поочередно то с правой, то с левой ноги (всё на тех же прыжках): "бык", "тупогуб", "тупогубенький", "бычок", "у быка", "бела губа", "была тупа".

Можем скорость этих прыжков постепенно увеличивать, но при этом мы всегда должны следить за качеством звука и дыхания (где рождается звук? где-то в груди или из живота? успеваем ли мы дышать глубоко каждый раз, когда необходимо сделать добор воздуха?)

Также можно завершать прыжки не на тупогубеньком бычке, а на:

"Пришёл Прокоп - кипит укроп,

Ушёл Прокоп - кипит укроп.

Как при Прокопе кипит укроп,

Так и без Прокопа кипит укроп."

ВзбунУс-взбонОс-взбаванАс-взбэвэнЭс-взбивинИс-взбывынЫс (вкручиваем себя как штопор в землю, затем раскручиваем обратно в исходное положение). Тело и шея свободные, руки лёгкие. Звук, несмотря на движение, ровный.

У Верки-вертушки во рту две ватрушки.

Тренинг "Баня" в паре. Один парит, другой принимает. Тот, что парит, работает через собранный выдох на звук "ффф" без участия голоса (здесь важно направление ударов воображаемым веником - сверху вниз, снизу вверх, просто по всей спине или по лопаткам, по поясице, по ногам; также не менее важен и ритм ударов). Тот, что принимает, реагирует на "ой", "оой", "оооой", "ой-ёй", "ой-ёй-ёй-ёй", "ой-ёй-ёй-ёй-ёй-ёй", "хорошо!", "давай!", "давай-давай!", "оой, хорошо" и так далее. В этом тренинге важно добиваться точной реакции от реальных действий партнёра, не додумать за него, не переигрывать, а искать свою подлинную органику.

Перспектива мысли на "блаблаблаблаблабла.....БЛА!" Работаем на длинном выдохе, увеличиваем количество сказанного. Умная рука (мягкая и свободная, но при этом целенаправленная, продолжающая выдох, идущая к финальному взрыву) может нам помогать. Глубокий вдох, достигающий живота. Выдох медленный, но достаточный для того, чтобы звук был собранным и достаточно громким. Увеличиваем количество "бла" в подходах, учимся распределять свои силы:

"блаБЛА!" (на одном выдохе, без доборов).

Перспектива мысли на перечислении предметов. На одном дыхании перечисляем предметы, которые видим вокруг нас. Наша цель - делать это без остановок (пауз); без звуков-паразитов "эээ.", "иии."; не повторяясь, называя вещи своими именами (вариант "штука на подставке" нам не подходит). Обязательно в конце каждого перечисления,

когда дыхания остаётся уже немного, нам нужно сделать "ударный аккорд" - логическое ударение должно упасть на последний предмет (последний предмет - наша цель, то, к чему мы стремимся в перечислении; хотя мы заранее и не знаем каким будет этот предмет).

Тренинг "Самурай" + мяч. Прежде чем сделать какое-либо движение, мы должны собрать свои силы/энергию и затем вместе с тем, как мы выбрасываем мяч, мы можем совершить одно конкретное самурайское движение. Цель нашего движения - нахождение позиции, в которой мы поймем мяч. В момент, когда мы ловим мяч, мы успеваем сказать на опоре "дмУкту". Поймав мяч, мы ненадолго "застываем" всем телом, все части тела превращаются в точку ожидания следующего движения и не шевелятся. Затем следующий выброс мяча и новое движение самурая (каждое движение самурая должно отличаться от предыдущего) + звук "дмОкто", когда ловим мяч. И так далее по полоске "дмУкту - дмОкто - дмАкта - дмЭктэ - дмИкти - дмЫкты". В упражнении "самурай" важно исследовать плоскости, в которых мы можем двигаться и звучать.

Ритмические импровизации - прыжки на "ба"

Боковые прыжки (мягкий прыжок на левую ногу, правая нога улетает вправо - мягкий прыжок/смена, приземляемся на правую ногу, левая улетает влево - прыжок/смена, приземляемся снова на левую ногу, правая улетает вправо и так далее). Важно прыгать на мягких ногах (колени всегда не натянутые, а готовые к прыжку). Руки и шея свободные (проверяйте их всё время).

Вместе с тем как вылетает нога (имеем в виду путь ноги от центра до максимальной точки её полёта в сторону) мы можем использовать следующие ритмические составляющие:

БА

баБА

БАба

БАбаба

баБАба

бабаБА

Пробуем совместить эти речевые вариации с нашими ногами в прыжках (мы можем использовать любую из этих вариаций на один прыжок). Последний звук в этих ритмических вариациях слетает с носка ноги, что находится в максимальной точке своего полёта/в пике полёта (до того, как нога начнёт возвращаться к земле). Например, правая нога прилетает в центр и как только левая нога вылетает влево мы говорим "баБАба", левая возвращается в центр, подменяет правую, и когда правая нога улетает вправо мы сбрасываем с её носка звук "баБА".

Этот тренинг хорошо проводить в группе или в паре для развития речевого слуха. Все подключаются к одному ритму прыжков и по очереди выдают свою импровизацию на "ба", которую должна повторить группа (или партнёр). Если импровизацию повторили неточно, то ведущий повторяет её ещё раз, добиваясь точного повтора. Все ритмические импровизации должны быть такой длины, чтобы партнёры смогли её повторить.

Тёплое дыхание.

Тренинг "мой шар". С воображаемым шаром работаем всегда на уровне нашего рта (внимательно следим за этим). Мягкие кисти рук плавными движениями скользят в

разных направлениях по поверхности шара, при этом работают всегда обе руки (как синхронно, так и асинхронно). Под подмышками есть воздух, они не приклеены (это влияет на свободу всего тела), шея свободная, в ногах пружинка (ноги не прибиты к полу). Следим за правдой выполнения этого упражнения - не разрезаем движениями кистей наш шар. Прежде чем начинать каждый раз этот тренинг нужно представить себе каким будет сегодня Ваш шар (цвет, размер, фактура), например, резиновый желтый маленький, или хрустальный средний прозрачный. Затем, синхронизируясь вместе с движениями кистей вокруг шара, мы пробуем согреть поверхность шара нашим тёплым дыханием (дыхание хоть и называется тёплым, но на самом деле должно быть горячим, как когда мы отогреваем замёрзшие руки на остановке). Вместе с теплым дыханием вырывается еле слышное только самому себе "хааа", "хааааа".. Освоив этот этап, мы прибавляем к практически беззвучному "хаа" немного нашего голоса. Также пробуем согреть шар на "оооооо" с участием голоса (звук должен быть тёплым, обволакивающим). Далее, сохраняя принцип как мы совмещали тёплый выдох с голосом, согреваем шар прилагательным, которое относится именно к Вашему шару, например "склизкий", "упругий мой", "мягкий". Следим за редуцированием (оставляем только одно ударение в слове), ошибкой будет растягивать все гласные, например, "хАрОшИй мОй". Подбираем ещё несколько прилагательных именно к своему сегодняшнему шару и согреваем ими его (тёплый звук скользит по поверхности воображаемого шара).

Направления для "согрева":

-сверху вниз

-снизу вверх

-справо налево

-слева направо (разумеется, что все эти направления учитывают объём шара и совершаются всегда по дуге, а не по прямой).

"Тарабарщина"

Цель: говорить, не останавливаясь, на собственном языке и при этом вести мысль.

Например, "детара ватара бубчелла эсатара калабо, э ко..."

Голову выключаем, чтобы она не вздумала анализировать происходящее, русский язык забываем. Говорим короткие и длинные тарабарские слова, которые вылетают из нашего рта неосознанно. Важно говорить и не останавливаться на придумывание или самоанализ. Хорошо, чтобы в этом тренинге был ведущий, который бы придумывал задания всем. Например, стюардесса проводит инструктаж перед вылетом о ремнях безопасности, запасных выходах и всё это на тарабарском, а после ещё рассказывает о вариантах питания на воздушном судне также на тарабарском.

Интересно, что вариантов тарабарского языка будет столько же сколько и участников, и это прекрасно!

Наталья Хохлова, г. Санкт-Петербург [lluuchik@mail.ru](mailto:lluuchik@mail.ru)