**Артикуляционная гимнастика различается по видам:**

**Гимнастика для щёк**

1. Втягивание и раздувание щёк поочерёдно
2. Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щёку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу
3. Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха
4. Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ

**Гимнастика нижней челюсти**

* Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки
* Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые

**Гимнастика мягкого нёба**

1. Зевание с открытым ртом
2. Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов
3. Произношение гласных звуков с позёвываниями
4. Имитация полоскания горла

**Гимнастика губ**

* Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой
* Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые
* Пожёвывание губ
* Натягивание губ на зубы и последующая улыбка со скольжением губ по зубам
* Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов
* Фырканье

**Гимнастика языка**

1. Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щёками поочерёдно
2. Пожёвывание языка
3. Похлопывание языка губами
4. Вытягивание языка вперёд «иголочкой»
5. Попытки достать языком до подбородка и до носа
6. Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха
7. Переворачивание языка на разные бока
8. Удерживание языка у верхнего нёба

После того как артикуляционная гимнастика окончена и вы убедились, что все части речевого аппарата разработаны, можно переходить к основным упражнениям на улучшение артикуляции.

**Упражнения на улучшение артикуляции**

**Упражнение 1**

Упражнение на чувствование кончика языка – его твёрдости и активности в произношении. Для этого используйте своё воображение: представьте, что ваш язык — это маленький молоточек. Затем побейте его кончиком по зубам , проговаривая: да-да-да-да-да. После этого потренируйтесь в произношении букв «Т-Д».

**Упражнение 2**

Упражнение для освобождения гортани и языка. Суть его заключается в том, что нужно быстро сделать короткий вдох носом и полностью выдохнуть через рот. Выдох также должен быть резким и должен сопровождаться звуком «Фу». Это же упражнение можно дополнить упражнением на укрепление мышц гортани: несколько раз произносите буквы «К-Г».

**Упражнение 3**

Упражнение на быструю активацию губных мышц. Нужно надуть щёки и сбросить набранный воздух резким хлопком через сжатые губы, одновременно энергично произнося буквы «П-Б».

**Упражнение 4**

Упражнение на отработку навыка набора воздуха перед каждой новой фразой. Возьмите любое стихотворение или отрывок произведения и осознанно перед каждой новой фразой набирайте воздух. Старайтесь не забывать об этом, чтобы выработалась привычка. И ещё нужно учесть три момента: дыхание должно быть бесшумным, в начале каждой фразы следует держать губы немного разомкнутыми, а после окончания каждого звука нужно сразу же закрывать рот, чтобы окончание не «зажёвывалось».

**Упражнение 5**

Упражнение на правильное распределение воздуха. Как правило, больше дыхания человеку требуется при громком произношении, но тихое произношение зачастую предполагает большего контроля выдоха. Потренируйтесь в произношении фраз тихим и громким голосом и определите, какое количество воздуха вам требуется для каждого из них. Совмещайте данный приём с предыдущим.

**Упражнение 6**

Упражнение на ровное произношение гласных единым потоком и чёткое произношение согласных внутри этого потока. Выберите любое стихотворение (или несколько строк из него) и делайте следующим образом: сначала исключите из строк все согласные и ровно произносите только гласные, немного их протягивая. После этого в поток гласных начинайте вставлять чёткие и быстрые согласные, стремясь к тому, чтобы поток гласных сохранился таким же звучным.

**Упражнение 7**

Упражнение на дикцию. Оно представляет собой простое чтение скороговорок. Выберите для себя несколько скороговорок с различными буквосочетаниями и начинайте оттачивать произношение. Сначала не спеша, размеренно. Затем увеличивайте темп. Следите за ритмичностью, контролируйте дикцию, внятность и выразительность.

**Упражнение 8**

Ещё одно упражнение на улучшение дикции. Заключается оно в том, что в конце каждого слова нужно уделять особое внимание резкому подчёркиванию его окончания. Это сделает произношение слова чётче и выразительнее.

**Упражнение 9**

Упражнение на улучшение произношения звуков. Оно применяется для тех звуков, произносить которые вам наиболее сложно. Возьмите словарь, откройте букву, которая вызывает у вас затруднения, и читайте подряд все слова, в которых есть сложный для вас звук, тщательно в него вслушиваясь. Посредством многократных повторений произношение улучшится. В дополнение к этому упражнению можно использовать для отслеживания прогресса диктофон: записывайте все произносимые слова, затем прослушивайте записи и работайте над ошибками.

**Упражнение 10**

Упражнение на развитие тембральных и акустических свойств голоса. В него входит развитие мышц глотки и языка. Нужно по 10 раз беззвучно произносить буквы «А-Э-О», стараясь при этом раскрывать не рот, а полость зёва.

И в качестве небольшого бонуса ещё один классный и эффективный приём на улучшение общего качества не только артикуляции, но и вступлений вообще — это **работа с зеркалом**. Выберите отрывок из прозы или стихотворение, которое вы помните, и прочите его, наблюдая за своим отражением в зеркале. Отслеживайте свою мимику, движение губ, глаз, бровей, скул. Прислушивайтесь к своему голосу. Главными критериями оценки должны выступать эстетичность, естественность, гармоничность, а также психологический и физический комфорт. Вы должны добиться того чтобы нравиться себе, чтобы звук вашего голоса был для вас самих приятен, а мимика и жестикуляция вызывали исключительно положительные эмоции.

Естественно, эти упражнения не являются исчерпывающими и единственными в своём роде. И они должны служить вам лишь указателями в работе над своей артикуляцией. При желании вы можете найти огромное количество подобных упражнений в Интернете или специализированной литературе. Но подводя итог, можно составить краткое резюме и выделить несколько главных принципов:

* Особой важностью в тренировке артикуляции обладают систематичность занятий и их сознательный контроль
* Очень важно регулярно работать перед зеркалом
* В процессе занятий вы должны требовательно относиться к себе, уметь смотреть (слушать) себя со стороны
* Нужно обязательно делать многочисленные повторения неудобопроизносимых звуков до ощущения состояния полного комфорта при их произношении
* Особое внимание следует уделять работе с мышечными и эмоциональными зажимами
* Прогресс значительно ускоряет прослушивание аудио- и просмотр видеоматериалов с записями людей, обладающих превосходной артикуляцией

Руководствуйтесь в своей практике этими принципами, и нужный результат очень скоро даст о себе знать. А первый ощутимый эффект проявится уже на начальном этапе. Запомните, что развивать артикуляцию рекомендуется не только певцам, профессиональным ведущим, лекторам, ораторам или актёрам, но и любому человеку вообще хотя бы по той простой причине, что все мы живём в социуме, и нам постоянно приходится взаимодействовать с другими людьми.

Мы желаем вам удачи в работе над артикуляцией. Говорите красиво!

*Для тренировки артикуляции и поднятия настроения мы предлагаем вам пройти небольшой тест:*

1. *Попробуйте, не используя рук и с закрытым ртом, вывернуть наизнанку нижнюю губу*
2. *Попробуйте сделать то же самое, но уже с открытым ртом*
3. *Повторите пункт №2 у зеркала*