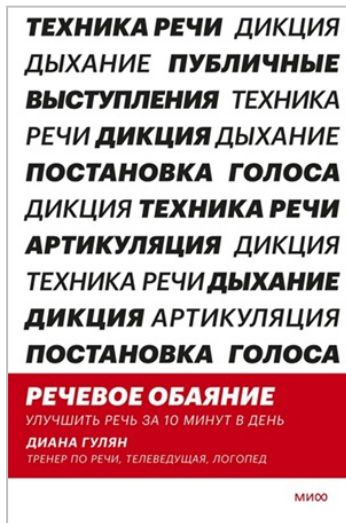


Диана Гулян. Речевое обаяние. Улучшить речь за 10 минут в день

Диана Гулян — телеведущая, тренер по речи, медиапедагог, логопед. Ее программа «Десятиминутки» позволяет при регулярных занятиях день за днем улучшать технику речи, развивать голос, не бояться выступлений. И тратить на это всего лишь десять минут в день.

Диана Гулян. Речевое обаяние. Улучшить речь за 10 минут в день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2024. – 176 с.



Купить цифровую книгу в [ЛитРес](#), бумажную книгу в [Ozon](#)

Книга включает шесть тематических глав и десять наборов упражнений для десяти дней. Шесть тем: дыхание, артикуляция, дикция, голос, говорите как диктор, публичные выступления.

На самом деле это книга-инструкция. В ней вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Как научиться говорить четко и понятно?
- Как сделать свой голос ниже и красивее?
- Как работать над интонацией, чтобы речь была живой?
- Как ставить логические ударения и какие логические паузы в речи необходимы?
- Как научиться говорить «по-дикторски»?
- Как преодолеть страх публичных выступлений?

Основы правильного дыхания

Начинать каждую тренировку следует с освобождения легких от содержащегося в них воздуха. Для этого без напряжения как будто выбрасываем воздух, произнося сочетание из двух согласных — «ПФ». Расслабление мышц живота после выдоха влечет за собой вдох. Вдох нужно делать носом (представить, что улавливаешь аромат цветка). Он бесшумный, плавный (воздух как будто вливается, а не втягивается).

Правильное дыхание — «дыхание животом». Чтобы проверить, правильно ли вы дышите, нужно лечь на пол, сделать глубокий вдох носом и посмотреть, надувается ли у вас живот. Если да, вы всё сделали правильно. Остается лишь зафиксировать это в памяти и контролировать «дыхание животом» во время выполнения упражнений.

Представьте, что ваш живот — это шарик. Во время вдоха он увеличивается, надувается, а во время выдоха сдувается. Выдох нужно делать беззвучно, ртом (как будто греете озявшие руки). Если во время глубокого вдоха воздух застревает в груди — увеличивается в объеме грудь, а не живот, — значит, вы неправильно дышите. Это частая ошибка, но она возникает, когда человек стоит — находится в вертикальном положении. В положении же лежа дышать грудью больно, поэтому, как правило, в таких случаях мы дышим животом. Важно поймать это ощущение и практиковать его стоя.

Дыхательная гимнастика

Сжимаю мяч. Делаем вдох, далее на звуке С плавно выпускаем воздух (словно сдувается мяч), проговаривая:

Ссссссс...

Шарик. Сделайте вдох, далее на звуке Ш плавно выпустите воздух, проговаривая:

Шшшшшшш...

Би-Ки-Ки. По аналогии с предыдущим упражнением выполняем следующее, только теперь с такими слогосочетаниями.

Би-ки-ки-ки-ки-ки-ки-киххх

Бэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэххх

Ба-ка-ка-ка-ка-ка-ка-каххх

Бо-ко-ко-ко-ко-ко-ко-коххх

Бу-ку-ку-ку-ку-ку-ку-куххх

Бы-кы-кы-кы-кы-кы-кы-кыххх

Важно: полностью выпускайте воздух на последнем слоге.

Приложение 1. Десятиминутки

Десятиминутки — мой авторский комплекс дыхательных, артикуляционных, дикционных упражнений, а также упражнений для постановки голоса и подготовки к публичным выступлениям. Я рекомендую выполнять десятиминутки с утра, чтобы весь день вы могли говорить четко, легко и свободно. Если вы прочитали предыдущие главы, то уже знаете, как правильно выполнять задания. Для вашего удобства я собрала их в готовые блоки таким образом, чтобы за 10 минут в день вы смогли проработать каждую часть речевого аппарата. Если хотите сделать тренировку более основательной, повторите «круг».

Лучше всего выполнять задания стоя в свободной позе. Чтобы вы не напрягали глаза, шрифт в этой части будет крупнее, чем в остальных. Закрепите книгу перед собой вертикально и приступайте. Если у вас есть проблемы с каким-либо звуком, следите за их правильным произношением (описание есть в Приложении 2) и присоедините к тренировкам соответствующие строки из словаря дикционного тренинга (Приложение 3).

Десятиминутка на первый день

Упражнение 1. На дыхание (1 минута). Сжимаю мяч

Сделайте вдох, далее на звуке С плавно выпускайте воздух, проговаривая:

Ссссссс...

Упражнение 2. На дыхание (1 минута)

Сделайте вдох и выпускайте воздух, проговаривая следующие слогосочетания.

Би-ки-ки-ки-ки-ки-ки-киххх

Бэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэ-кэххх

Ба-ка-ка-ка-ка-ка-ка-каххх

Бо-ко-ко-ко-ко-ко-ко-коххх

Бу-ку-ку-ку-ку-ку-ку-куххх

Бы-кы-кы-кы-кы-кы-кы-кыххх

Воздух на последнем слоге выпускать полностью!

Упражнение 3. Лицевая гимнастика (1 минута)

Рисуйте языком круг. Исходное положение: рот закрыт, губы сомкнуты. Обнажите верхние и нижние зубы, кончиком языка нарисуйте круг в правую сторону, затем так же в левую. Кончик языка должен находиться перед зубами.

Упражнение 4. На снятие зажима челюсти (1 минута)

Опускайте челюсть вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звука [а] или [э].

Упражнение 5. На развитие артикуляции (1 минута)

Каждый согласный (левый столбик) вы должны присоединить к каждому гласному (правый столбик).
Например: БА, БЕ, БИ, БО, БУ, БЫ, БЭ, БЮ, БЯ.

Б	А
В	Е
Г	И
Д	О
Ж	У
З	Ы
К	Э
Л	Ю
М	Я
Н	

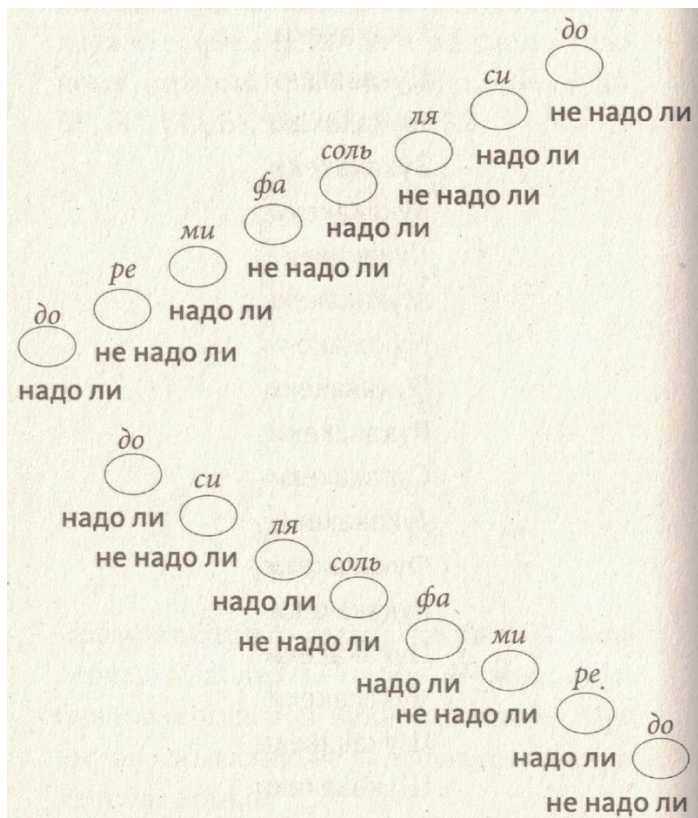
Представьте, что левый столбик — ваши перчатки, а справа груша. Нужно «пробивать» согласной буквой гласную. При этом очень важно не растягивать гласную интонационно.

Упражнение 6. На развитие артикуляции (1 минута)

Букакакеки
Вукакакеки
Гукакакеки
Дукакакеки
Жукакакеки
Зукакакеки
Кукакакеки
Дукакакеки
Мукакакеки
Нукакакеки
Пукакакеки
Рукакакеки
Сукакакеки
Тукакакеки
Фукакакеки
Хукакакеки
Цукакакеки
Чукакакеки
Шукакакеки
Щукакакеки

Упражнение 7. На развитие диапазона (1 минута)

В речевой интонации сначала повышайте, а затем понижайте тон.



Упражнение 8. На понижение голоса (1 минута)

Максимально опустите гортань и произносите на самой низкой ноте (не меняя интонацию) следующие слогосочетания:

МА - МЭ - МЫ - МО - МУ

Упражнение 9. Скороговорки для развития дикции (1 минута)

Король — орел.

Добыл бобов бобыль.

Пакет под попкорн.

Осип охрип, Архип осип.

А мне не до недомогания.

Саша шапкой шишку сшиб. Полчетверти четверика чечевицы.

У осы не усы, не усища, а усики. Сачок зацепился за сучок.

По семеро в сани уселись сами.

У ежа — ежата, у ужа — ужата.

Футляр для дрели.

Жутко жуку жить на суку.

Течет речка, печет печка.

У елки иголки колки.

Яшма в замше замшела.

Соломы воз возница вез.

В один клин, Клим, колоти.

Подал грабли крабу краб.

К Габсбургам из Страсбурга.

Бобры для бобрят добры.

Инцидент с интендантом.
Прецедент с претендентом.
Константин констатировал.
Баран-буян залез в бурьян.
Купила бабуся бусы Марусе.
Свиристель свиритит свирелью.
Ткет ткач ткани на платки Тане.
Проворонила ворона вороненка.
Огурцы-молодцы зеленобелогубы.
Бублик, баранку, батон и буханку пекарь из теста испек спозаранку.
Ушли в камыши — и во ржи не души.
И, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
Столы белодубовые гладкотёсовыструганные.
Отвори, Увар, ворота, у двора на траве дрова.
Варвара караулила цыплят, а ворона воровала.
Купили Валерику и Вареньке варезки и валенки.
Был баран белокрыл, всех баранов перебелокрылил.
Бабкин боб расцвел в дождь, будет бабке боб в борщ.
В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира
Возьми у белобородого мужика полкринки кислого молока.

Упражнение 10. На расслабление мышц лица (1 минута)

Помассируйте руками лицо. Круговыми движениями сделайте кончиками пальцев мягкий массаж лица.

Успешных выступлений!