**Танцевальная группа поддержки “STAIL”**

**Группы №1,№2, №3, №4А, №4Б**

**23.03.2020 – 25.03.2020**

**Постановка и отработка голоса.**

**Что значит поставить голос?**

Звуки речи формируются следующим образом. На выходе поток воздуха проходит через ротовую и носовую полости, и в результате появляются звук.

Для работы над техникой речи важно заниматься постановкой дыхания.

Раскрыть тембр своего голоса может каждый человек. Секрет в том, чтобы научиться правильно дышать.

Голос легко сорвать, когда воздуха не хватает. Смысл речи при этом теряется, возникает дискомфорт. Слишком большой запас воздуха , так же мешает говорить. При неравномерном дыхании произнести фразу до конца не получается. Слова приходится из себя «выжимать» из последних сил.

Начните сознательно работать над дыханием. Следите за тем, что бы воздуха было достаточно, распределяйте его равномерно между двумя вдохами.

Три основных момента в процессе дыхания: вдох, выдох, пауза.

В речи важно сократить время вдоха и паузу и продлить время вдоха. Объем грудной клетки увеличивается при сокращении межреберных мышц и диафрагмы. Это помогает набрать больше воздуха в легкие. При вдохе добивайтесь активной работы дыхательных мышц.

**Правильное выполнение речевого дыхания.**

1. Встаньте прямо, ладонь положите на диафрагму. Затем выдохните и медленно и глубоко вдохните. При верном выполнении упражнения рука ощущает движение стенки живота. При выдохе рука возвращается в исходное положение. Если же никакого движения нет, вдох вы сделали при помощи других мышц. В этом лягте на спину – диафрагма обязательно примет необходимое положение. Делайте вдох и выдох несколько раз.
2. Встаньте прямо, положите обе руки ладонями на ребра. Большой палец при этом направляйте к спине. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. При верном выполнении упражнения на вдохе грудная клетка расширяется, но не поднимается. При выдохе – «опадает», уменьшается в объеме.
3. Встаньте прямо, сделайте выдох. На счет раз на вдохе втяните живот. На два – расширьте грудную клетку. На три- на несколько секунд подтяните живот еще. Затем медленный выдох. Эти упражнения помогут включить дыхательные мышцы.

**Правила при занятиях дыхательной гимнастикой.**

1. Не тренируйте дыхание в душной, пыльной или сырой комнате.
2. Не делайте упражнения после еды.
3. Занятия проводятся в свободной одежде.
4. Воздух вдыхайте через нос. Выдох делайте через рот.
5. При вдохе не набирайте слишком много воздуха. Вдохнуть надо столько, что бы осталось место еще «добрать».
6. Дышите свободно равномерно.
7. Не переутомляйтесь. Не делайте упражнения через силу. При недомогании отложите занятия.
8. Следите за тем, чтобы плечи и ключица при вдохе не поднимались и при выдохе не опускались.
9. Стойте прямо, плечи слегка отведите назад. Голову держите прямо, ноги расставьте на ширину плеч.

**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.**

1. Выберите удобную позу, положите одну руку на живот, другую сбоку на нижнюю часть грудной клетки . Сделайте глубокий вдох через нос (при этом живот выпячивается вперед, и расширяется нижняя часть грудной клетке, что контролируется той и другой рукой). После вдоха сразу же произведите свободный плавный вдох (живот и нижняя часть грудной клетки принимает прежнее положение).
2. Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2 – 3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.
3. Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а,о,у,э,ы).
4. Произнесите плавно на одном выдохе несколько звуков:

* Ааааааааааааа
* Аааааааааооооооооо
* Аааааааууууууууууууу

1. Произведите счет на одном вдохе до 3 -5, стараясь постепенно увеличивать счет до 10 – 15. Следите за плавностью выдоха. Произведите обратный счет.
2. Прочтите пословицы поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.
3. Прочтите русскую народную сказку «Репка» с правильным воспроизведением вдоха на паузах.

**Работа над дикцией.**

Под дикцией понимается четкое, ясное и отчетливое произношение всех звуков родного языка с правильной их артикуляцией при четком и внятном произнесении слов и фраз. Четкое и ясное произнесение слов обеспечивается за счет правильной артикуляции каждого звука, прежде всего умения в процессе речи свободно и достаточно широко открывать рот. При плохо открываемом рте звуки произносятся как бы сквозь зубы. Для развития подвижности мышц нижней челюсти, умения достаточно широко открывать рот а процессе речи используются специальные упражнения.

**Упражнения для подвижности нижней челюсти.**

1. Свободно опускайте нижнюю челюсть до тех пор, пока между зубами не будет промежуток два пальца.
2. Беззвучно, протяжно ( на одном вдохе) произнесите гласные звуки:

* Ааааааааааааа
* Яяяяяяяяяяяяяяя
* Ооооооооооооо
* Еееееееееееее
* Ииииииииииии

1. Произнесите гласные звуки с голосом

* Аааааааааааааа
* Еееееееееееее
* Иииииииииииии
* Ооооооооооооо

1. Слитно и протяжно произнесите произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе

* Аааааээээээээээ
* Аааааааеееееее
* Аааааиииииииии
* Иииииииииииаааааа
* Ааааааииииииооооо
* Аааааааииииииииээээээооооо

1. Произнесите пословицы , поговорки, скороговорки, которые насыщены глассными звуками, требующими широкого раскрытия рта.
2. Прочтите любое стихотворение четко произнося звуки а, я.

**Танцевальная группа поддержки “STAIL”**

**Группы №1,№2, №3, №4А, №4Б**

**26.03.2020 – 27.03.2020**

**Кричалки**

Пpapoдитeлями cтaдиoнныx кpичaлoк мoжнo cчитaть дeвизы и лoзунги. Смысл cocтoит в кoллeктивнoй энepгии, кoтopaя нaпpaвляeтcя в pуcлo пoбeды.

Tpaдициoннo чacть кpичaлки пpoизнocитcя cнaчaлa oдним чeлoвeкoм и пoдxвaтывaeтcя eгo oднoклубникaми. Bдoxнoвeниe дoxoдит дo кaждoгo.

Cчитaeтcя, чтo кpичaлкa дoлжнa нe тoлькo гeнepиpoвaть вoлю к пoбeдe, нo и пpeдcтaвлять cпopтcмeнoв. B зaвиcимocти oт xapaктepa учacтникoв, иx вoзpacтa и видa cпopтa для кoмaнды пoдбиpaют имя, кoтopoe мoжeт быть cмeшным или coлидным.

Opигинaльныe нaзвaния и уникaльныe peчeвки – зaлoг уcпexa, пoэтoму к иx выбopу oтнocятcя co вceй oтвeтcтвeннocтью, дaжe ecли итoг пoиcкoв лучшиx вapиaнтoв дoлжeн вызывaть улыбку.

**Задание:** Придумать речевку на название “STAIL”