



У меня есть цель – стать журналистом. Но, как известно, эта профессия требует большой работы над собой. Правильная и чёткая речь – один из критериев профессионализма в журналистике. Сняв свой первый сюжет, я понял, что мне никогда не стать тем, кем всегда мечтал. Моя речь была невнятной и нудной. Наши педагоги почти на каждом занятии выдают нам артикуляционные упражнения.

Направлены они на выработку полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Спустя год, после участия в одном из журналистских конкурсов я в себе совсем разочаровался и уже несколько шагов меня отделяли от того, чтобы вообще отказать от той затеи – стать журналистом. Очень долго копался в самом себе, но не понимал, что мне нужно сделать, чтобы исправить свою речь. Не много размышляя, понял, что нужно – никогда не сдаваться, а добиваться своей цели! В этот момент на ум пришла идея – сходить к логопеду, которого в детстве не любил, потому что считал не нужным ходить к

нему. Благодаря своему педагогу по журналистике я разузнал телефон самого хорошего в нашем городе логопеда.

На следующее утро отправился к логопеду. В нашем городе есть реабилитационный центр «Мама и я», где производится реальная помощь детям. Постучавшись в дверь, мне открыла **Ирина Владимировна КАЩУК**. Тот самый человек, который помог мне поверить в себя. Договорившись о встрече на завтра, я пошёл домой.

На следующий день пришёл к Ирине Владимировне на занятие. Рассказал ей о своей проблеме, а она, посмеявшись, сказала: «Да, что ты! Посмотри, на нашем телевидении сейчас столько людей с дефектом речи работают!». С этого всё и началось. Занятие с профессионалом, конечно, стоят не дешево: триста рублей за сорок пять минут, но я верил, что всё это не зря. Затем она попросила меня выговорить несколько скороговорок, чтобы узнать с какими буквами у меня проблемы. И попросила меня на одном дыхании сказать: «Рррр...». Тогда я впал в шок, потому что не думал, что не смогу, также, как она, долго и протяжно произносить букву Р. Затем она дала мне книжку «Уроки логопеда», автор: Е. Косинова. Советую приобрести такую в магазинах вашего города, потому что в ней собраны именно те упражнения, которые тренируют речевой аппарат. В интернете таких скороговорок очень много, но не одни мне так не помогали, как эти. По окончании занятия она выдала мне ряд упражнений, которые можно назвать «золотыми». Сказала, чтобы я выполнял их каждое утро. Мне хватило 15 дней, чтобы улучшить свою дикцию. Вот эти упражнения.

ЗАПОМНИТЕ: проделывать каждое упражнение нужно перед зеркалом.

Упражнение «Улыбка». Удерживание губ в улыбке, так, чтобы было видно верхние и нижние зубы. При этом все мышцы лица напряжены. Прodelывать упражнение 10 раз по 10 секунд. Если на последний десятый раз у вас будут сводить скулы, то значит, вы правильно и качественно проделали это упражнение.

Упражнение «Трубочка». Прodelывать это упражнение по количеству раз и длительности, так же как и упражнение «Улыбка». Вытягиваем губы вперед длинной трубочкой.

Чередование двух упражнений «Улыбка» и «Трубочка». Прodelывать 15 секунд подряд в такой последовательности: Улыбка-Трубочка-Улыбка-Трубочка...

Упражнение «Наказать непослушный язык». Его нужно прodelывать после каждого выполненного упражнения. Это способствует расслаблению мышц языка. Чтобы язык был широким и спокойным, надо немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывать его губами, произносить звуки «пя-пя-пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от одного до семи. Язык должен быть широким, края его должны касаться уголков рта.

Упражнение «Шинкуем язык». Верхними и нижними зубами кусаем язык, начиная с кончика и до самого основания. Шинкуем медленно, не торопясь. Сначала кончик языка, затем переходим к серединке, а потом и к самому основанию, тут уже по возможности, как далеко вы сможете достать зубами. Прodelываем упражнение четыре раза. Медленно, не торопясь.

Упражнение «Почистим язык». Расслабьте свой язык. Теперь начиная с самого основания и до кончика, разгладьте свой язык зубами. Старайтесь не сильно его сдавливать, но так, чтобы вы чувствовали зубами «катышки», которые находятся на языке. Таким образом, вы уберете «катышки» с языка, если будете прodelывать это упражнение на протяжении длительного времени и хорошо разомнете его. Прodelывать упражнение пять раз.

Упражнение «Жуем язык». Расслабьте свой язык. Расположите его по всей полости рта так, чтобы язык лежал поверх зубов. Теперь пожуйте его, при этом, издавая звук, будто бы вы жуete резину. Прodelать упражнение на протяжении 20 секунд.

Вот это упражнение очень помогает. Называется «**Лопаточка**». Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Тут главное увидеть в зеркале, чтобы он не дергался вообще. Этого сложно добиться, поэтому, сначала нужно выполнять его 5-6 секунд, а затем в зависимости от результата, увеличивать время день ото дня до 8-9 секунд и т.д.

Упражнение «Иголочка». Открыть рот. Высунуть язык далеко вперед, напрячь его,

сделать узким, как иголочка. При этом перед собой поставить палец и тянуться языком до него. Прodelывать упражнение по времени и количеству раз, так же как и «Улыбка».

Упражнение «Грибок». Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к небу и, не отпуская языка, открывать рот. Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения рот надо стараться открывать все шире и все дальше в верхнем положении языка. Чем больше мы открываем рот, тем больше становится, это нормально. Но не следуют доводить язык до сильной боли, все нужно делать потихоньку, с каждым разом увеличивая время. Это упражнение укрепляет мышцы языка, растягивать подъязычную связку. Открывать и закрывать рот, удерживая в верхнем положении под счет от 3-10.

Упражнение «Барабанщики». Это упражнение укрепляет мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение владеть им. Улыбнуться, открыть рот, и постучать кончиком языка за верхними зубами: д-д-д. Сначала звук «Д» произносить медленно. Постепенно убыстрять темп. Рот должен быть все время приоткрыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. Следить, чтобы звук носил характер четкого удара, а не хлюпал. Звук «Д» нужно производить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого поднести ко рту полоску бумаги. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться. Прodelывать упражнение до тех пор, пока не будет слышен звук «Д».

Упражнение «Малляр». Улыбнуться, открыть рот и погладить кончиком языка твердое небо, делая движения языком вперед-назад. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следить, чтобы язык доходил до внутренней поверхности верхних зубов и не высывался изо рта. Прodelывать упражнение три раза.

Теперь поработаем с губами при помощи буквы М. Закройте рот. Вдохните воздух. Не отрывая рот, произносите тихий и низкий по тональности звук «М» на выдохе. Теперь увеличьте тональность и прodelайте упражнение ещё раз. На третий раз также вдохните воздух и максимально увеличьте звук буквы М, пытаясь добраться до фальцета (высокая нота). Теперь соедините все вместе и на одном выдохе начиная от самого тихого и низкого, заканчивая высоким М. Прodelайте упражнение пять раз.

Сейчас с буквой Р. Эта буква самая сильная в нашей речи. Когда мы будем хорошо рычать, наша речь будет слышаться четче, чем обычно. Для начала вдохните глубоко и на всем выдохе, без перерыва произносите звук «Р». Получиться не сразу на всем

выдохе и без остановки, поэтому надо тренироваться. Теперь так же на одном выдохе издайте звук «РЬ». Это более мягкий звук и его произнести ещё сложнее. Нужны упорные тренировки, чтобы хорошо рычать. Теперь дан ряд букв, которые нужно будет по очереди на одном выдохе произнести: арь, орь, урь, ирь, ря, рё, рю, ри.

Так же запишите и запомните себе такую пословицу: кто хочет разговаривать, тот должен выговаривать, так правильно и внятно, что б было всем понятно. Я буду разговаривать, я буду выговаривать, так правильно и внятно, что б было всем понятно. Такую пословицу нужно произносить, проговаривая и удлинняя каждый звук и слог. Вот как бы она была записана в таком виде, в котором её нужно произнести: к т-о х о-ч е т р р р а з-г о-в а р р р и-в а т ь, т-о-т д о л-ж е н в ы-г о-в а-р р р и-в а т ь...

Не стесняйтесь проделывать эти упражнения при людях. Проделывайте эти упражнения каждый день, пока ваша дикция значительно не улучшится.

Самое главное в этих упражнениях **не то, сколько раз, а то, насколько качественно вы их выполняете**. Это, пожалуй, самый главный критерий. Поскольку от того, что вы, например, просто десять раз сделаете упражнение «Улыбка» – толку не будет никакого, а обычная трата времени. Мне помнится, что когда выполнял эти упражнения дома до боли щек и языка, хотелось всё бросить. Сейчас понимаю, что правильно сделал, что не бросил. На данный момент моя дикция не совершенна, но лучше, чем то, что было раньше.

Помимо артикуляционной гимнастики, которая развивает речевой аппарат, также нужно работать и над дыханием. В одной из книг Ларри Кинга (американского тележурналиста) под названием «Как разговаривать с кем угодно, когда угодно, где угодно» есть очень много хороших и действительно помогающих советов. Один из таких касается нашего дыхания. То чем и как мы дышим. В этой книге описан способ, при котором наша речь становится спокойной, умеренной, что помогает нам собраться и перестать волноваться – это дышать животом. А точнее диафрагмой. Положите сейчас свою руку на диафрагму немного надавите на неё, теперь попробуйте вздохнуть и выдохнуть животом. Чувствуете? Именно в таком состоянии должен находиться живот при вдохе и выдохе. Попробуйте несколько дней следить за тем, чтобы дышать животом и через пару дней вы будете это делать машинально, сами не замечая этого. И когда вам нужно что-то сказать перед аудиторией, попробуйте сосредоточиться на дыхание живота, а потом приступать к делу.

Мой логопед тоже знает о дыхании, и воспользовалась немного другим методом для моего развития голоса и дыхания. Это одно замечательное упражнение йоги. Оно занимает немного времени и проделывать его нужно один раз по утрам, результат того стоит.

Упражнение «Берёзка». Исходное положение: лёжа на спине, мышцы полностью расслаблены. Ноги медленно поднимаются до образования прямого угла с туловищем. Опираясь на руки и локти, поднять туловище до вертикального положения. Упираясь руками в спину, поддерживать туловище и сохранять эту позу в течение 2-4 минуты, а затем вернуться в исходное положение и расслабиться. Постепенно время выполнения упражнения можно довести до 10 мин (прибавлять по 2 мин в неделю). Во время упражнения дыхание медленное, глубокое, через нос (дышать животом).



Надеюсь, что эти советы помогут вам также, как и помогли мне. Кстати, я жду летних каникул, чтобы пойти на занятия к логопеду снова, возникло желание довести дело до самого конца. Стремитесь к своей цели и знайте, что всё в этой жизни возможно. **Зелён к@**