

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
творческо-исполнительской деятельности
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.
СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ
ПО РАЗВИТИЮ АРТИКУЛЯЦИИ И ДВИЖЕНИЙ**

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

Упражнения, позволяющие снять челюстные зажимы

Вставить вертикально в рот четыре пальца, подержать их в таком положении 5 секунд, контролируя, на какие мышцы приходится максимальная нагрузка. Вынуть пальцы, закрыть рот. Проследить за своими ощущениями. Несколько раз открыть рот на такую же величину, не прибегая к помощи рук. Максимально зажать, а затем расслабить челюсти. Повторить несколько раз, прислушиваясь к поведению мышц. Запомнить состояние свободы челюсти после зажима.

На выдохе подтянуть мышцы живота и зажать челюсти, на вдохе носом резко расслабить и те и другие.

Вдохнуть носом «в живот» – выдохнуть ртом «ХУ». Вдохнуть, зажав челюсти – выдохнуть, расслабив.

Вдохнуть с расслабленной челюстью, но с закрытым ртом – выдохнуть.

Вдохнуть носом с расслабленной челюстью и открытым ртом (язык на нижней губе).

Потрясти головой, сохраняя такое положение языка. Выдохнуть.

Для освобождения лицевых мышц обязательно делаем пальцевой массаж.

Указательными пальцами находим с двух сторон от скул точки крепления верхней и нижней челюстей.

Сначала делаем ввинчивающие движения пальцами при сомкнутых челюстях в одну, а затем в другую стороны.

Повторяем это упражнение при разомкнутых челюстях, а затем – на смыкающихся. Каждое круговое движение пальцами нужно повторить 16 раз.

После этого находим точки крепления челюстей, приблизительно на середине нижнего края глазницы и повторяем ввинчивающие движения в одну и другую сторону.

Делать массаж нужно каждый день, не зависимо от того, есть занятия по «речи» или нет.

У преимущественного большинства будущих актеров неподвижная небная занавеска. Этот недостаток также очень сильно влияет на качество звука. Наша задача – разработать ее подвижность. Зевок и полужевок – неотъемлемая часть разминки. Это упражнение увеличивает кровоснабжение и является прекрасной гимнастикой для всех групп мышц лица и шеи.

Занимаясь звукоизвлечением, акцентируем внимание на тактильных ощущениях. Дело в том, что правильный объемный звук обязательно сопровождается вибрациями. Но во время рождения звука вибрации возникают во всем теле и, в частности, даже в стопах ног. Поэтому основным условием наших занятий стало умение извлекать максимально тихий звук, начиная с самого низкого с дальнейшим повышением. Сравниваем голос с многослойным пирогом, снабженным множеством разнообразных начинок. Нижний и самый толстый корж – это нижний регистр. Чем выше очередная прослойка, тем выше поднимаются по телу вибрации. Плавно переходим из регистра в регистр.

Упражнения на тактильные ощущения в процессе звукоизвлечения

Начинаем этот блок упражнений с позиции лежа на полу, лицом вверх. Максимально расслабить все мышцы. Для этого можно вообразить, что представляем из себя фигуру из влажного песка. Под приятными солнечными лучами влага испаряется, песок высыхает, и наше тело рассыпается, превращаясь в горку сухого теплого песка. Рассыпаться удобно на выдохе.

Еще одно упражнение на максимальное расслабление мышц. Представляем, что перпендикулярно нашему телу, начиная с пальцев ног, продвигается прозрачная секущая плоская поверхность. По мере ее продвижения от ног до макушки головы, наше тело становится невесомым и исчезает.

При исполнении этого упражнения, рекомендуем обратить внимание на те части тела, при прохождении через которые, наша секущая плоскость тормозит. Вероятнее всего, именно в этом месте мышцы особенно зажаты.

Следующее упражнение на свободу тела выполняем в парах. Один человек лежит на спине, другой начинает расслаблять его мышцы следующим образом. Нужно сесть на колени у изголовья лежащего студента, локти упереть в бедренную часть ноги, приподнять голову своего напарника и аккуратно начать покачивать ее из стороны в сторону. Когда почувствовали, что

голова стала достаточно тяжелой и расслабленной, начинаем производить легкие потряхивания и подбрасывания. Очень важно помнить, что только ваше внимание и нежность относительно партнера по упражнению позволит ему расслабиться. Этот блок упражнений рассчитан на абсолютное доверие друг к другу. После подбрасываний, начинаем как бы ввинчивать голову в плечи. В одну сторону приблизительно 8 движений, а затем – в другую. Аккуратно положили голову на пол. Переходим к рукам. Сначала берем кисть и начинаем расслаблять по очереди каждый палец. Удобно брать за палец, приподнимать руку и делать потряхивающие движения. Затем нужно взять за запястье и потрясти всю кисть. Обхватить локтевой сустав с внешней стороны и расслабить всю руку партнера круговыми движениями. Взять крепко за кисть и раскачивать руку партнера от плеча, меняя ритм движений и их амплитуду. И, наконец, произвести ввинчивающие движения. Повторить упражнение с другой рукой. Перейти к ногам. Берем ногу за голеностоп и встряхивающими движениями расслабляем стопу. Затем работаем со всей ногой, так же, как до этого работали с руками.

Упражнения, выполняемые со звуком

Делаем небольшой зевочек и одновременно с ним начинаем потихоньку звучать на звук «М». Прислушиваемся к своим тактильным ощущениям. Сначала добиваемся, чтобы вибрации возникли в месте соприкосновения пола и спины на уровне грудной клетки. Когда их ощутили, перемещаем вибрации ниже по телу.

Меньше всего он будет напоминать человеческий голос. Скорее этот звук похож на урчание животного из семейства кошачьих - «голос льва».

В положении лежа на спине. Представляем, что голос – это светящийся шарик. Умозрительно берем его в правую руку и перекачиваем через плечевой пояс в левую. Затем перекачиваем его обратно. Повторяем упражнение несколько раз. Иногда на начальном этапе работы для того, чтобы шарик перекатился, нужно помогать ему небольшим специальным напряжением мышц.

По такому же принципу перекачиваем звук из кисти правой руки в плечевой пояс. Опускаем его по позвоночнику вниз, затем катим его в правую стопу. Поднимаем по той же ноге вверх до тазобедренного сустава и опускаем к левой стопе. Поднимаем вверх по позвоночнику к левому плечу и выкатываем в левую кисть.

По ходу этого упражнения может закончиться воздух. Нужно сделать спокойный вдох и продолжить упражнение с того места, где был остановлен звук.

Лежа на спине, сгибаем ноги в коленях и ставим их на ширине плеч. Внутренним взором видим свой позвоночник, который при такой позе выравнивается и располагается абсолютно прямо. Посылаем легкий стон в копчик и начинаем поднимать его по спирали вокруг позвоночника вверх. Доводим его до головы. Вдох. Повторяем упражнение.

Лениво, не торопясь, поворачиваемся на бок и, поджимая к себе ноги, принимаем «позу зародыша». Акцентируя внимание на копчике, посылаем в него тихий-тихий звук «ХА». При этом рот открываем «на четыре пальца». Если возникло желание зевать, значит, упражнение делается правильно.

Через какое-то время вытягиваем ногу, которая находится внизу, и продолжаем упражнение. После 6-8 выдохов, переворачиваемся на другой бок и повторяем все упражнение сначала.

Важно помнить, что вдох нужно делать носом «в живот», звук должен быть максимально тихим, а движения расслабленными.

После этого нужно переходить к упражнениям, исходным положением которых является рабочая поза стоя. Но после предыдущих упражнений ребята находятся в очень расслабленном и ленном состоянии. Чтобы привести их в нормальный тонус, нужно проделать следующее упражнение.

Упражнения на «рождение звука»

«Баня». Исходная позиция – стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы расположены параллельно. Расслабляем корпус, т.е. все мышцы, кроме мышц ног. Опускаем тело вперед. Ноги прямые и в меру напряженные. Представляем, что находимся в бане с очень приятным легким паром. Проверяем, достаточно ли расслаблены у нас руки, мышцы шеи. Затем представляем, что

наши руки превратились в веники и начинаем похлопывать себя совершенно расслабленными кистями рук сначала по ногам, затем по животу, бокам, шее, плечам, рукам, затем по спине, обходя почки. Паримся тщательно, не пропуская ни сантиметра нашего тела. Во время упражнения лениво, с удовольствием постанываем на звук «М». Все время проверяем свободу шейных мышц. Самые распространенные ошибки при выполнении этого упражнения – это зажатая челюсть и сдавленная гортань. Чтобы их избежать, нужно постоянно напоминать себе о том, что при выполнении этого упражнения должны быть сомкнуты губы и разомкнуты зубы (приблизительно на 1 см).

«Бамбук». Точно так же, как и в предыдущем упражнении, расслабить корпус, опустив его вниз. Ноги прямые и упругие. Умозрительно проследить весь свой позвоночник, представить себе, что каждый позвонок является одним звеном молодого и крепкого бамбука. Затем, поднимая позвонок за позвонком, начиная с копчика, представлять, как распрямляется наш бамбук, как он вырастает и прямой стрелой уходит в небо. По мере выпрямления, нужно посылать легкий стон в каждый позвонок. Не забывать про «яблоко во рту». Упражнение выполнено верно, если звук из глухого «утробного» постепенно, по мере прохождения вверх по позвоночнику, становится чистым и звучит финальной точкой точно в головном резонаторе.

«Корни». Исходная позиция: стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Представляем, что наши ноги превращаются в прекрасные молодые крепкие корни очень сильного и красивого дерева. С зевком, пускаем в эти корни максимально тихий и низкий звук «А». Следим за тем, как наши корни начинают опускаться вниз, как они проходят через пол, через все этажи здания, в котором занимаемся, как они все глубже и глубже врастают в красивую, мягкую землю, которая напоминает собою мягкий, податливый пластилин. При выполнении этого упражнения извлекаем звук, который напоминает очень тихое урчание львенка.

«Резиновый баллон». Представим себе, что на уровне тазобедренного сустава на нас надет плавательный резиновый баллон. Он очень красивый, яркий и упругий. Наша задача, отталкивая его руками и животом, посылать в него звук «О». Отталкивать нужно его в разные стороны от тела. Не следует забывать, что звук должен быть тихим и ассоциативно располагаться на уровне живота. Кисти рук должны быть активными, не вялыми. Если упражнение выполняется правильно, то ощущаем вибрации в области низа живота и копчика.

«Солнышко». Исходная позиция та же, что и в предыдущих упражнениях. Локти разводим в стороны и приподнимаем до уровня плеч. Кисти складываем ладонями к себе, одну на другую и прижимаем их к груди. Представляем себе, что в нашей грудной клетке живет солнышко. Тихонечко приоткрываем калитку (раскрываем ладони) и выпускаем солнышко из домика со звуком «Я». Важно знать, что наше солнышко, выходя из своего укрытия, двигается не вверх или вниз, а равномерно заполняет все пространство вокруг нас, в том числе и за спиной. По мере выполнения упражнения руки раскрываются и разводятся в стороны, звук, не повышаясь, увеличивается. Вибрации должны ощущаться в области лопаток. Затем так же запускаем солнышко назад, в грудную клетку. Соответственно звук развивается от сильного к слабому, интимному.

«Обнимаем плечи». Из той же позиции закрываемся, обнимая свои плечи. Стремимся «попасть звуком» в лопатки, т.е. ощутить вибрации на уровне предплечий. Звук «Ы».

«Антенна». Представляем, что из нашего темечка выдвигается маленькая антенна. Начинаем через нее переговариваться с инопланетянами. Звук «МИ-МИ-МИ». Для упрощения упражнения, можно в этом месте взяться за волосы и легонько подергать за них. Важно делать это упражнение на максимально низком голосе с «яблоком во рту». Ни в коем случае нельзя закидывать голову назад, напротив, нужно сделать небольшой наклон головы вперед, а глаза поднять вверх. Следить, чтобы студенты не растягивали рот в улыбке. Рот должен работать вертикально.

«Формы гласных». Встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Сложить ладони друг к другу на уровне грудной клетки. Медленно и с усилием начать поднимать правую руку вверх и одновременно опускать левую вниз. Произносить долгий звук «И», следя за тем, чтобы он выходил точно из темени направленным лучом и ровно поднимался вверх. Отвести правую ногу назад, переведя на нее центр тяжести, немного опустить голову, обхватить руками плечи и произнести долгий звук «Э». Вибрации в предплечьях и плечах. Правую ногу вынести вперед, перенести на нее центр тяжести. Открыть и широким жестом развести руки в стороны. Звук – «А». Рот открыт «на четыре пальца». Вибрации в грудной клетке. Вернуть ногу в исходную позицию. Руки сомкнуть перед собой таким образом, чтобы они вместе с грудью организовали

прямо перед вами овал. Произнести долгий звук «О», акцентируя внимание на ладонях. При правильном выполнении упражнения именно в ладонях должны возникнуть легкие вибрации. Представить, что поднесли к губам длинную, легкую, полую трубку и, максимально отводя ее от лица, направляем вперед узконаправленный звук «У», создавая звуком узкий коридор, уходящий далеко вперед. Складываем руки в замок. Подносим их к груди и имитируем движение, подобное тому, которым дрессировщик открывает пасть льву. Звук «Ы». Выполняя этот блок упражнений, следим за тем, чтобы рот работал исключительно вертикально, а на лице не возникало никакой мимики. Произносятся звуки «И» и «Ы», делаем полужевок. Повторяем все упражнение сначала, произносятся звуки речевым порядком, т.е. не продлевая их во времени.

Упражнения на развитие тембрового слуха

Поставить собранные ладони за уши, «как бы собрав и увеличив их». Прочитать текст или проделать голосовое упражнение. Упражнение способствует грудному резонированию речевого голоса. Сделайте из ладоней ушные раковины, «как бы повернутые вверх», прочитайте текст или проделать голосовое упражнение. Упражнение способствует ощущению смешанного звучания речевого голоса – грудного и головного.

«Березка». Из положения лежа на спине, нужно встать в «березку». Поднять таз и прямые ноги вверх, оставив на полу лишь лопатки и голову. Упор сделать на локти. Перекачивая голову по полу из стороны в сторону, ищем удобное для звучания положение. И начинаем говорить «НУММИ – НАММИ ...». Следим за тем, чтобы вибрации ощущались в области соприкосновения лопаток и пола. После выполнения упражнения, медленно опускаем корпус на пол. Медленно переворачиваемся на живот.

«Бас гитара». Лежа на животе, делаем глубокий вдох «в живот», лоб лежит на сложенных руках. Сильно напрягаем ягодицы и бедра и одновременно начинаем выдыхать воздух со звуком «Л». Стараемся максимально долго длить звук. Вибрации должны быть в области соприкосновения лба и кистей рук. Просим добиться ощущения звучащей бас гитары в лобных пазухах. Повторяем 8 раз, акцентируя внимание на зажиме ягодиц и ног, свободе мышц гортани и шеи.

«Черепашка». Из положения лежа, перемещаемся в позу черепахи. То есть садимся себе на пятки, упирая лоб в ладони, лежащие одна на другой на полу. Начинаем покачивать корпус вперед-назад, посылая в область лба звук «МА-МА-МА». Кач вперед должен приходиться на гласный звук. Затем устанавливаем голову таким образом, чтобы в ладони упирался не лоб, а темя. Повторяем упражнение, произнося «МИ-МИ-МИ». Обязательно следим за тем, чтобы не были зажаты мышцы гортани. Для этого снова используем термин «яблоко в рот». Повторяем упражнение по 4 раза с упором на темя и 4 раза – на лоб.

«Китайский болванчик». Садимся на пол «по-турецки», и начинаем раскачивать корпус вниз – вверх. Произносим при этом звук «МО». Гласный звук приходится на самую нижнюю точку. В верхней точке активизируем сонорный звук «М». После восьми раскачиваний, меняем качество движения. Теперь раскачиваемся вперед – назад. Меняем звук «МО» на звук «МА». Соответственно, впереди звучит «А». Сзади «М». Восемь раз. Повторяем чередование звуков восемь раз. Начиная с четвертого раза стремимся уравнивать качество звучания и в нижнем «каче», и в переднем. То есть, переходя в передний «кач» со звуком «МА», пытаемся удержать то положение гортани, которое сопутствовало выполнению упражнения в нижнем «каче» со звуком «МО». Затем делаем блок парных упражнений, задачей которых является развитие тактильных ощущений относительно друг друга.

«Спина к спине». Садимся попарно, спина к спине. После того, как почувствовали прикосновение спинами, начинаем по очереди звучать. Звук «МА». Необходимо настолько сильно сконцентрироваться на спине партнера, чтобы во время его звучания, уловить вибрации в своей грудной клетке. Студент же, который издает звук, должен точно посылать его под лопатки своего партнера. После того, как ощутили вибрации спины друг друга, переходим к следующему, более сложному упражнению.

«Стопы к стопам». Садимся на пол, лицом друг к другу. Упираемся своими стопами в стопы партнера и по очереди произносим звук «МО» таким образом, чтобы партнер почувствовал в худшем случае тепло, а в лучшем – вибрации от ваших стоп. Залогом успешного выполнения упражнения является ваша попытка дотянуться звуком до копчика партнера. Упражнение нужно делать совмещая звук с зевком и с точным артикулированием звука «О».

Упражнения

на воспитание тихого голоса, не теряющего при этом своей выразительности и вынятности

«Микрофон». Представим, что находимся в маленькой студии звукозаписи. Подносим близко к губам воображаемый высокочувствительный микрофон и начинаем произносить текст, прислушиваясь к каждому звуку. Важно помнить, что при малейшем скачке голоса микрофон фонит. А если неточно посылаем в него звук, то возникают провалы в голосе и отражение звука от стен. Произносим текст с большим количеством взрывных звуков. По мере выполнения упражнения то убыстряем, то замедляем ритм текста. При этом следим за ровностью и четкостью звука, за «волнами», исходящими из нашего речевого аппарата.

«Имитация голосов известных артистов». Важным этапом работы является прослушивание грамзаписей великих чтецов, аудиозаписей, состоящих из отрывков различных кинолент, где работали выдающиеся российские артисты. Для достижения более достоверного эффекта, на первом этапе работы закрываем глаза, представляем перед собой большой экран и проецируем на этот экран образ того артиста, которого имитируем. Это упражнение повышенной сложности. Оно получается не сразу. Поэтому для начала просим спроецировать на экран очень близкого, а чаще родного человека. Представить его настолько подробно, чтобы без труда повторить малейшие нюансы его мимики. И только после того, как получится, переходить к образам актеров.

«Тяжелый шланг». Из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно делаем наклон вперед. Представляем, что на полу лежит тяжелый шланг. Берем его в крайней правой нижней точке и перетаскиваем по полу в крайнюю левую точку. Следим за тем, чтобы артикуляционный аппарат был расслаблен, небная занавеска поднята. Произносим на максимально низком и тихом звуке текст:

На мели мы налива лениво ловили. Для меня вы ловили линия.

О любви не меня ли вы мило молили И в туманы лимана манили меня.

Важно, чтобы звук ощущался не только в нижней части тела и груди, но и в «куполе», т.е. в лобных пазухах, затылочных и теменных костях.

«Канат». На том же тексте, стоя на «мягких» ногах, беремся в крайней правой точке за воображаемый канат и перетягиваем его в крайнюю левую точку на уровне груди. Звук должен акцентироваться в среднем регистре, и основные тактильные ощущения должны приходиться на спину и грудь.

«Ниточка». Беремся одной рукой за воображаемую ниточку, которая находится на уровне вытянутой вверх руки, и произнося тот же текст, перетягиваем ее из одной стороны в другую. Звучим в верхнем регистре. Следим за тем, чтобы студенты не запрокидывали головы. Для удобства звучания, напротив, немного опускаем голову, поднимаем небную занавеску и, посылая звук в воображаемую ниточку, следим за ней глазами.

Распределение звука по трем регистрам

«Воздушный шарик». Стоя прямо, одна нога вынесена вперед, берем в руки воображаемый воздушный шарик и начинаем слегка подбрасывать его, сопровождая каждый бросок соответствующим звуком. От самого пола, слегка присев, – самый низкий звук начального диапазона, чуть выше – повышаем на одну ноту, еще выше, еще.... И таким образом – до самой верхней ноты. В верхней позиции допустим небольшой прыжок. Сначала делаем упражнение, опираясь только на таблицу гласных: У – О – А – Э – И – Ы. Затем прибавляем в начало слога согласные в порядке алфавита:

БУ – БО – БА – БЭ – БИ – БЫ;

ВУ – ВО – ВА – ВЭ – ВИ – ВЫ;

ГУ – ГО – ГА – ГЭ – ГИ – ГЫ и т.д.

Затем повторяем упражнение, опуская шарик (переход от крайнего верхнего звука в крайний нижний). И, наконец, поднимаем шарик с нижней позиции в верхнюю и продлеваем ту же цепочку в обратном направлении.

«Облако». Это упражнение делается в трех различных вариантах. Первый вариант аналогичен предыдущему упражнению, только вместо шарика у нас есть маленькое и очень юркое облачко, которое норовит улететь. Наша задача, поднимая и опуская его, не отпустить облачко. Делаем это упражнение на звуке «О». Второй вариант. Выпиваем это облачко, и оно начинает руководить нашими движениями изнутри. Тело мягкое, подвижное и тяжелое. Поднимаясь и

опускаясь, – повышаемся и понижаемся по диапазону со звуком «О». Третий вариант. Оказываемся внутри большого, вязкого, влажного и тяжелого облака. Наша задача – отвоевать у него свое пространство. От стоп до макушки. Звук – прежний.

Упражнения с использованием мысленных образов

«Пипетка». Стать прямо, но расслабленно, следить за тем, чтобы голова не наклонялась в сторону или вниз. Представить, что внутри нас находится огромная пипетка, резиновой камерой вниз. Сдавить камеру и выдавить весь воздух. Отпустить камеру, позволяя ей расправиться, и воздух войдет в тело. Представить, что конец стеклянной трубочки находится в гортани на уровне носа. Позволить воздуху втекать и вытекать сквозь это единое отверстие, а не по отдельности через нос или рот. Дышать следует, удерживая этот образ. По мере выполнения упражнения обучающийся должен обнаружить, что он естественным образом развивает брюшное дыхание. Брюшное дыхание не означает, что вы действительно дышите животом, в который поступает воздух. Просто со вдохом брюшная стенка и мышцы торса расходятся наружу, побуждая диафрагму опуститься, и это создает впечатление, что живот надувается воздухом.

«Аккордеон». Создайте мысленный образ диафрагмы, как перекрытия, опирающегося на стенки брюшины. Представьте, что эти стенки перекрытия сделаны из резины, которая может гнуться и растягиваться. Если посмотреть с другой стороны, диафрагма является также полом, на котором лежат легкие. Представьте, что легкие – это вертикально поставленный аккордеон. Когда диафрагма опускается, аккордеон растягивается, создавая вакуумное пространство, которое всасывает воздух. Весь этот дыхательный комплекс может быть представлен следующим образом: при помощи выпячивания брюшных стенок наружу брюшная полость расширяется, а перекрытие при этом опускается, оставляя наверху больше пространства, в которое поступает воздух. Этот образ поможет постичь, как вдохи и выдохи взаимодействуют с брюшной полостью и легкими. В этом упражнении воздух свободно заполняет легкие полностью и создается иллюзия, будто воздух поступает в брюшную полость.

«Воздушный шар с воронкой». Следует ощутить то место, где носовые ходы переходят в гортань, и представить его в виде воронки. При вдохе воздух, как вода, вливается в эту воронку и стекает вниз по очень длинной трубе. Затем представить воздушный шар, подсоединенный к концу этой трубы. По мере легкого и плавного вдоха, воздушный шар медленно наполняется воздухом. Нужно остановить вдох, когда шар будет достаточно заполнен, задержать воздух в шаре на несколько секунд, наслаждаясь этой приятной наполненностью. Далее следует медленно выдохнуть, представляя, что полный воздуха шар «сдувается».

«Кольца веревки». Представьте себе веревку, уложенную кольцами внизу живота. Вообразите, что воздух поступает в живот и покидает его, подобно кольцу веревки, в то время как нижнее кольцо всегда остается внутри живота.

«Стопка книг». Следует сформировать мысленный образ вдоха как процесса складывания книг в стопку. Нужно начинать складывать книги снизу и постепенно добавлять по одной, чтобы получилась стопка. Чем выше стопка, тем больший вес приходится выдерживать нижней книге. Выдох строится по аналогии – нужно снимать книги, начиная с верхней. Делать это упражнение можно как медленно, так и быстро, но обязательно равномерно.

«Лотос». Представьте, что в нижней части живота находится большой бутон цветка лотоса. Вдох – лотос постепенно раскрывается до конца, выдох – он медленно закрывается, пряча все свои лепестки и снова становясь бутоном.

Упражнения для развития носового дыхания

Прикрыть правую ноздрию пальцем, выдохнуть через левую ноздрию и наоборот. Повторить 4 – 6 раз. При вдохе поглаживать боковые части носа от кончика к переносице, при выдохе похлопывать указательными или средними пальцами по крыльям носа.

На выдохе делать ввинчивающие движения у основания крыльев носа. Те же движения повторить на вдохе.

Все эти упражнения целесообразно повторять 8, 16, 24 и т.д. раз. Поскольку почти все дыхательные упражнения уходят корнями в древневосточные дыхательные практики, то и делать их лучше, опираясь на восточные традиции, которые гласят, что повтор упражнений должен быть кратен восьми.

Блок упражнений, направленный на полную вентиляцию легких

Стоим прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, со вдохом делаем легкий наклон вперед таким образом, чтобы вытянутые над головой руки оказались параллельными полу, производим легкий вдох носом.

Поднимаем корпус вместе с руками вверх, через стороны опускаем руки вниз, медленно выдыхая со звуком «С».

Делая этот блок упражнений, призываем ребят проследить, в какую часть легких в данный момент, при данном положении рук поступает воздух.

Если они будут внимательны, то непременно почувствуют распирающее ощущение внизу спины, в области почек. В данном случае воздух поступил в нижние лоханки легких.

Затем повторим то же упражнение, но, вдыхая одновременно с наклоном, руки разводим в стороны. Выдыхая со звуком «Ш», поднимаем корпус и опускаем руки.

Теперь ощущения наполненности воздухом можно проследить в подреберье, на уровне диафрагмы. Воздух вентилирует среднюю часть легких.

Третья фаза упражнения повторяет предыдущие, только вдох производится во время наклона с руками на талии. Поднимая корпус, выдыхаем со звуком «Ф». Теперь воздух наполняет верхние лоханки легких.

Упражнения на улучшение осанки, укрепление и выравнивание позвоночника и подготовку тела к звукоизвлечению

«Пол – потолок». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой и представить, что вас активно сжимает пол и потолок. Вы же представляете из себя пружину, которая стремится разжаться.

«Веревочка». Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки сцеплены в замок над головой. Представить, что вы – веревочка, которую растягивают с двух сторон.

«Руки – копчик». Сделать наклон таким образом, чтобы корпус, с вытянутыми вперед руками, оказался расположенным параллельно полу. Представить, что вас активно тянут за руки вперед и за копчик назад.

«Крест». Встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Представить, что вас растягивают вертикально (за ноги – вниз, за макушку – вверх), и одновременно – горизонтально (за левую руку – влево, за правую – вправо).

Гимнастика для освобождения нижней челюсти

«Кукольная челюсть». Подпираем подбородок рукой, сложенной в кулак, и начинаем, через небольшое сопротивление, отодвигать нижней челюстью кулак вниз. На каждое движение приходится звук, в котором перед сочетанием АГА добавляется согласный звук по алфавиту (БАГА, ВАГА, ГАГА и т.д.).

Важно помнить, что рот открывается исключительно по вертикали и к тому же величиной на четыре пальца. Нужно вспомнить, как открывается рот у ростовой куклы, и повторить это движение, акцентируя внимание на неподвижности верхней челюсти.

«Чайник». Упираем кулак в верхнюю часть грудины (сразу под ямкой у основания шеи), большой палец кладем на подбородок. Максимально откидывая верхнюю часть головы, удерживая при этом большим пальцем нижнюю челюсть в неизменном положении, произносим БАЛА, ВАЛА, ГАЛА и т.д.

Все эти движения не резкие и не «силовые», а очень спокойные и аккуратные.

«Голова – облако». Совершенно расслабив шею, губы, лицевые мышцы, но сохранив напряжение мышц языка, делаем круговые перекаты тяжелой головой, произнося БАУ, ВАУ, ГАУ и т.п. Голова движется под собственной тяжестью. Упражнение должно вызывать приятные ощущения. В обратном случае – оно выполняется неправильно.

«Кулак». Выбираем текст, в котором содержится много звуков «А». Например: «Наша река широка как Ока». Далее, произнося его, на каждом звуке «А» производим скользящие движения зубами по руке, сложенной в кулак. Внешне движение напоминает засовывание кулака в рот. Но это не так. Во время выполнения упражнения кулак остается неподвижен, в то время как рот

двигается. Очень продуктивный способ расслабления челюсти –использование обыкновенной винной пробки. Нужно вставить ее в рот таким образом, как закрывают бутылку, и медленно проговаривать скороговорки. При выполнении этого упражнения нужно утрированно артикулировать и помнить, что после каждой скороговорки нужно вынуть пробку изо рта и повторить эту скороговорку в свободном режиме. Студенты сразу чувствуют расслабление челюстных мышц и, как результат, возникает более спокойное произнесение текста.

Артикуляционная гимнастика губ

«Покусывания». Начинаем гимнастику с двойных покусываний поочередно верхней и нижней губ с убыстрением ритма.

«Жвачка». Делаем активные и крупные жевательные движения челюстями, при смыкании челюстей происходит «почесывание» губ с внутренней стороны.

«Почесывания». Нижние зубы почесывают верхнюю губу. Верхние зубы почесывают нижнюю губу. Начинаем медленно, затем увеличиваем ритм движений.

«Хоботок - улыбка». Губы вытягиваем вперед, как для поцелуя. Фиксируем их в таком положении на три секунды. Затем растягиваем их в улыбку, не обнажая зубов, и снова фиксируем. Снова вытягиваем. Растягиваем в улыбку, обнажая зубы. По мере выполнения упражнения увеличиваем ритм.

«Горизонталь». Собрать губы в «пяточек», вытянуть их вперед и делать максимальные движения влево – вправо, с фиксацией в крайних точках. Упражнение, как и предыдущие, делается с убыстрением.

«Вертикаль». «Пяточек» двигается вертикально. Вверх – точка, вниз – точка. Постепенно убыстраем.

«Крест». Совмещаем два предыдущих упражнения и делаем вытянутыми вперед губами следующие движения: вверх, вправо, вниз, влево. После 8 «крестов» меняем направление.

«Круги». Сбрав губы в «пяточек», делаем ими круговые движения. Сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Рекламная растяжка». Представляем огромную рекламную растяжку через Тверскую улицу и начинаем губами, вытянутыми в «пяточек», писать красивыми буквами свое полное имя, отчество и фамилию. Выполняя весь этот блок упражнений, следим за тем, чтобы работали только губы. Иногда полезно придерживать рукой нижнюю челюсть, чтобы наверняка исключить ее движение.

«Шторки». На счет «раз» – верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы. На счет «два» – губы принимают спокойное положение. На счет «три» – опускается нижняя губа, обнажая зубы. На счет «четыре» – губы возвращаются на место. Сначала делаем это упражнение беззвучно. Потом подключаем звучание: «верхняя шторка» – В; нормальное положение губ – М; «нижняя шторка» – З; возвращение губ в исходную позицию – М. После каждого упражнения или при сильной усталости губ делаем сброс. Для этого сильной струей воздуха заставляем вибрировать губы со звуком ТПР-Р-Р-У.

Артикуляционная гимнастика для языка

«Двойные уколы в щеки». При сомкнутых губах и разомкнутых челюстях делаем резкие и сильные двойные уколы попеременно то в левую, то в правую щеки.

«Жало». Острым и длинным языком, подобно змее, производим двойные уколы в выбранную точку, которая может располагаться в любом месте нашей аудитории (внизу, вверху, справа, слева, сзади).

«Часовая стрелка». Это упражнение имеет два варианта. Первый вариант: Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Производим вращательные движения языком за сомкнутыми губами. Язык гладит верхние и нижние десны. Направление языка меняем. Второй вариант: Повторяем в точности те же движения, с той лишь разницей, что язык оказывается за зубами и гладит по кругу мягкое небо и уздечку. В этом варианте упражнения основная нагрузка приходится на корень языка.

«Чаша». Упражнение, как и предыдущее, выполняется в двух вариантах. Первый вариант: Сильно открыть рот, широкий язык вынуть изо рта, поднять его кверху, поддержать в таком положении и убрать в широко открытый рот. Только после того как кончик языка коснется

верхнего неба, закрыть рот. Второй вариант: Прodelать то же упражнение, не открывая при этом рта. Нагрузка снова же приходится на корень языка.

«Окно». Это блок упражнений, в котором используем ту же технологию, что и в гимнастике для губ. Сильно открываем рот (окно) и оставляем его в таком положении до конца выполнения каждого отдельного упражнения, в котором работает максимально высунутый изо рта и напряженный язык: «горизонталь» (язык перемещается влево – вправо); «вертикаль» (вверх – вниз); «крест» (вверх, вправо, вниз, влево); «круги» (движения по и против часовой стрелки); «рекламная растяжка» (длиннющим языком, при очень сильно открытом рте, пишем большими и красивыми буквами свою фамилию, имя и отчество). Если очень устал язык, нужно сделать сброс: положить на нижнюю губу расслабленный язык и потрясти головой таким образом, чтобы язык болтался из стороны в сторону. В таком положении очень быстро отдыхают все мышцы языка.

«Горка». Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. «Спинку» языка «выкатывать» вперед горкой и убирать в глубь рта. Это упражнение направлено на развитие и укрепление корня языка и его срединных мышц.

«Лошадка». Это упражнение имеет два варианта. Оба варианта еще можно назвать «цоканьем», так как по ходу выполнения издается характерный звук, каким имитируют лошадиный цокот. В первом варианте язык подлизывает к альвеолам и затем отклеивается от них. Во втором – жестким кончиком языка производится движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому небу и, загибаясь во внутрь, гладим твердое небо. В конце этого движения так же раздается характерный звук.

В артикуляционной гимнастике для языка, используем различного рода покусывания. Они бывают легкие и быстрые и более ощутимые, с фиксацией зубов на языке в течение нескольких секунд. Покусываем кончик языка, его середину и коренными зубами боковые части языка.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 000568837003788080153655764E380
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026