*Упражнения для дикции*

Пункт сценического искусства, важность которого объяснять не нужно. Очевидно, что для профессии артиста нужна хорошая дикция, над которой нужно работать ежедневно. Здесь снова можно обратиться к Станиславскому, который говорил, что красивая речь должна быть не просто навыком, а частью личности человека, такой, словно она была у него от рождения. Это значит, что разговаривать правильно и хорошо актер должен не только на сцене или съемочной площадке, но и за чашкой кофе с другом.

Причем дикция — это не просто правильное и громкое произношение слов вслух, но и умение владеть интонациями, управлять вниманием зрителя с помощью своей речи. Тренировать дикцию хоть раз в жизни приходилось каждому, вспомните хотя бы уроки в начальной школе, где вас просили проговаривать смешные скороговорки. Правда, для профессионального актерского образования требуются более сложные инструкции, о которых мы и поговорим.

1. Во первых существует **Артикуляционная разминка**, с которой должен дружить любой артист.

Она помогает размять мышцы звукового аппарата, облегчить проговаривание звуков, сделать речь четкой и внятной.  
  
Упражнения выполняют последовательно, начиная с разминки языка:  
  
1. Язык высовывают как можно дальше, затем возвращают его обратно, также стараясь завести как можно глубже. Продолжительность зарядки – 5-7 минут.  
  
2. Языком дотрагиваются поочередно к каждой щеке на протяжении 7-10 минут.  
  
3. Языком совершают круговые движения по внутренней поверхности зубов (рот при этом закрыт). В каждую сторону нужно сделать не менее 20 вращений.  
  
4. Высовывают язык, вращают его сначала по часовой стрелке (10 кругов), затем против часовой стрелки также 10 кругов.  
  
5. Губы вытягивают в трубочку, задерживают в этом положении на несколько секунд. Затем губы растягивают в широкой улыбке, также фиксируют положение на несколько секунд. Движения чередуют в течение 7-10 минут.  
  
6. Губы вытягивают в трубочку, в этом положении стараются совершить губами движения по кругу и вверх-вниз. Длительность упражнения – 5-7 минут.  
  
7. Надувают щеки как можно сильнее, воздух внутри рта «перекатывают» по кругу в течение минимум 5 минут.  
  
8. Проводят разминку лицевых мышц: для этого можно корчить рожицы, выпучивать глаза, надувать щеки – делать любые движения, которые заставят работать мимические мышцы.  
  
После артикуляционной разминки приступают к упражнениям для развития дикции.

1. **Не бойтесь сломать язык**   
     
   Заучите последовательность букв: А-О-У-Э-Ы-И.

Произносите как одно слово, каждая буква вытекает из предыдущей. Рот открывается широко.

Как только вы запомните последовательность усложняйте, подставляя к каждой букве сочетание согласных. Получатся вот такое замечательное упражнение.

ПТА-ПТО-ПТУ-ПТЭ-ПТЫ-ПТИ.  
  
ПТКА-ПТКО-ПТКУ-ПТКЭ-ПТКЫ-ПТКИ.  
  
КТА-КТО-КТУ-КТЭ-КТЫ-КТИ.  
  
ЗДРА-ЗДРО-ЗДРУ-ЗДРЭ-ЗДРЫ-ЗДРИ.

Произносим по 10 раз, ускоряясь.

Ещё одна из полезных тренировок заключается в том, чтобы произносить сложные буквенные сочетания, которые в бытовой жизни встречаются крайне редко. Например: ЛРА, ЛРЯ, ЛРУ, ЛРЮ, ЧРА, ШРА, РЛО, МФО, РЛИ, МФЕ.

Для усиления эффекта и большего раскрепощения можно делать это упражнение перед зеркалом.   
  
**3. Три различных версии Конституции**  
Возьмите Конституцию России (или свод законов или правила ПДД, не важно) и выберите абсолютно любой отрывок. Ваша задача — прочитать его несколько раз, психологически погружаясь в различные условия. Сначала произнесите текст так, словно вы зачитываете торжественный манифест, затем так, словно признаетесь в страстной любви, а напоследок так, словно перед вами не Конституция, а увлекательный и качественный детектив. Внимательно следите за дикцией — в каждом из предложенных случаев она должна стремительно меняться, где-то быть мягче и пластичнее, а где-то напористее и четче.