

## ГЛАВА 2

# АРТИКУЛЯЦИЯ

**А**ртикуляция (лат. *articulatio*, от *articulare* — «расчленять», «членораздельно, ясно произносить») — это:

- 1) работа речевых органов при образовании звуков;
- 2) положение этих органов, необходимое для образования конкретного звука.

Под артикуляцией в узком смысле понимают работу таких органов, как язык, губы, нёбная занавеска, нижняя челюсть. В широком смысле она включает также двигательную активность мышц глотки, гортани, дыхательной системы.

При правильной артикуляции все звуки произносятся четко. Для этого используется артикуляционная гимнастика, активизирующая каждую из частей речевого аппарата.

## ЛИЦЕВАЯ ГИМНАСТИКА

Больше всего нам необходимо развитие речевого аппарата в детстве, когда наша речь недостаточно понятна и внятна, но это актуально и во взрослом возрасте. Мышцы лица, язык нуждаются в постоянных тренировках, чтобы быть в тонусе. Чтобы вас не переспрашивали, о чём вы говорите, начинайте утро с лицевой гимнастики, а потом переходите к упражнениям по дикции (о них мы поговорим в следующей главе). Это самый простой способ развития мышц лица, известный нам с детства.

Лицевая гимнастика подобно утренней зарядке усиливает кровообращение, развивает подвижность органов речевого аппарата, укрепляет мышцы лица (и, кстати, препятствует старению). Ее лучше всего делать утром, когда вы почистили зубы и еще стоите перед зеркалом. Так вы с самого утра активизируете нужные мышцы, что поможет вам выразаться более внятно весь день.

Перейдем от слов к действию! Учтите: некоторые упражнения могут поднять вам настроение.

1. Посмотрите в зеркало и покажите себе язык. Высунуть его нужно максимально. Выполните это упражнение 10 раз.
2. Улыбнитесь. Не скупитесь. Улыбка должна быть широкой, чтобы было видно все зубы. После улыбки соберите губы так, будто вы сейчас будете кого-то целовать. Выполняйте упражнение без пауз — улыбка-поцелуй-улыбка-поцелуй. И так 10 раз.

3. По аналогии с предыдущим выполняйте следующее упражнение: Q-X (произносится кью-экс). Проговаривайте вслух так, чтобы губы при произнесении «кью» приняли форму поцелуя, а при произнесении «экс» — улыбки. Выполните это упражнение 10 раз.

Кью-экс, кью-экс, кью-экс...

4. 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 перед зубами. Продолжительность — 1 минута.
5. Соберите губы в трубочку, зубы сжаты. Сомкнутые губы поверните вправо, влево, вверх и вниз; далее по кругу. Продолжительность — 1 минута.
6. Надуйте щеки как можно сильнее, воздух внутри рта перекачивайте по кругу в течение 1 минуты.

## РАЗМИНКА ДЛЯ ЯЗЫКА

1. Пожуйте язык правыми задними зубами, затем левыми. Следите, чтобы не было боли и неприятных ощущений.
2. Напряженным кончиком языка постучите в верхние зубы, многократно и отчетливо произнося:

Т-т-т-т-т...

Постепенно увеличивайте темп. Продолжительность — 1 минута.

## СНЯТИЕ ЗАЖИМА ЧЕЛЮСТИ И РАССЛАБЛЕНИЕ ГОРТАНИ

1. Великий русский певец Фёдор Шаляпин каждое утро начинал с рычания. Вот и вы сделайте вдох и порычите: «Рррррр...» После тренировки звука «р» Фёдор Иванович начинал лаять на своего пса: «ав-ав-ав». Сможете повторить? Только пусть лай будет радостным.
2. Челюсть опускайте вниз 10 раз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков [а] или [э].
3. Челюсть опустите максимально вниз, потом подвигайте вправо, влево, вперед, затем закройте рот (это упражнение следует выполнять очень осторожно и плавно 10 раз).
4. Поставьте руки на опору и положите ладони друг на друга, поддерживая челюсть. Откройте рот, максимально опустите челюсть на пальцы так, чтобы ощутить сопротивление между руками и челюстью. Продолжительность — 1 минута.
5. Зевок. Откройте рот максимально широко и пять раз глубоко зевните.

Теперь будем учиться артикулировать звуки.

## АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Перед началом тренировки, которую желательно проводить стоя, следует обратить внимание на осанку. Необходимо привести тело в такое положение, при котором корпус без напряжения подтянут, плечи опущены и слегка отведены назад, спина прямая, низ живота слегка подтянут, руки и шея свободны. Голову держите прямо.

*О том, как артикулировать каждый звук, подробно рассказывается в приложении 2 «Артикуляция звуков» в конце книги.*

Начнем с моего самого любимого и эффективного ежедневного артикуляционного упражнения, о котором мало кто знает (в интернете его нет).

**НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Каждый согласный (левый и правый столбики) вы должны поочередно присоединить к каждому гласному (по центру). Например: БА, БЕ, БИ, БО, БУ, БЫ, БЕ, БЮ, БЯ.

Представьте, что левый и правый столбики — ваши перчатки, а по центру стоит груша. Нужно энергично «пробивать» согласным звуком гласные.

Б	А	П
В	Е	Р
Г	И	С
Д	О	Т
Ж	У	Ф
З	Ы	Х
К	Э	Ц
Л	Ю	Ч
М	Я	Ш
Н		

*Важно не растягивать гласные интонационно.*

Следующий блок упражнений тоже направлен на артикуляцию, но теперь мы будем выделять голосом только один звук, а все остальные нужно так четко артикулировать, чтобы собеседники могли прочесть сказанное вами по губам.

## ВЗРЫВАЮ

Беззвучно (без голоса), четко артикулируя все слова, произнесите согласный звук **П** в чистоговорке:

Пришел **Прокоп** — кипел укроп,  
Ушел **Прокоп** — кипел укроп.  
Как **при Прокопе** кипел укроп,  
Так и без **Прокопа** кипел укроп.

А теперь то же самое делаем с согласным **Т**:

На улице снег белеет,  
Алеет и голубеет.  
А снег всё летит, сверкает,  
А снег всё летит и тает. (Н. Васильев)

Затем с согласным **К**:

**Кукушка кукует! Кукует** в леску:  
**Ку-ку, ку-ку, ку-ку, ку-ку!** (М. Дудин\*).

И, наконец, с согласной **Ч**:

**Чок-чок, каблучок,**  
**Чуки-чуки, чуки-чок.** (Е. Благинина)

---

\* Цит. по: Савкова З. В. Как сделать голос сценическим. М. : Искусство, 1968.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

