**Учимся говорить: простые упражнения для начинающих ораторов**

*«Поэтом рождаются, а оратором человек становится сам»*

*(Марк Туллий Цицерон)*

Как известно, впечатления людей от общения друг с другом на 55 процентов основаны на языке тела, на 38 процентов — на тембре голоса и дикции и лишь на 7 процентов — на словах, которые они произносят. Поэтому проблема хорошего голоса для человека чрезвычайно актуальна, поскольку определяет почти 40 процентов его жизненного успеха.

**Очень важно правильно дышать.** И первые несколько упражнений научат нас этому:

* Сделать вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержать дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.
* Повторить задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8…15.
* Сделать короткий вдох, немного задержать дыхание, при выдохе начать считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.
* Произнести скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжить на выдохе, насколько хватит воздуха: «Как на горке, на пригорке cтоят тридцать три Егорки\*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее».
* Это упражнение для тренировки диафрагмы. Произнести данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот: Два часа не есть? Ужасно! Я не завтракал напрасно. Есть хочу как никогда!.. Два часа ждать? Ерунда! Есть характер, воля есть, Раз нельзя — не стану есть!

**Упражнения направлены на** **развитие самого голоса**: его силы, подвижности и благозвучности

* Называйте этажи, по которым вы мысленно поднимаетесь, повышая каждый раз тон голоса, а затем “спускайтесь” вниз.
* Произносите слова сначала медленно, затем постепенно ускоряйте темп до очень быстрого с последующим замедлением: «Быстро ехали, быстро ехали, быстро ехали… быстро ехали… быстро ехали».
* Произнесите протяжно и плавно (как при пении) слоги: ми, мэ, ма, мо, му, мы.

**Упражнения для развития дикции.**

* Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:

Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.

* Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

*Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.*

* Потренируйтесь в произношении долгих согласных:

К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть;

* Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:
* Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди!
* Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!
* Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!
* Произнесите скороговорки с трудными сочетаниями или чередованиями согласных звуков:
* Расскажите про покупки. — Про какие про покупки? — Про покупки, про покупки, про покупочки мои.
* Купи кипу пик.
* Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепеленочком.
* Стоит, стоит у ворот бык тупогубоширокорот.
* Сшит колпак, вязан колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, кован колокол, да не по-колоковски; надо колпак переколпаковать да перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать да перевыколоковать.

**Это небольшая часть существующих упражнений, направленных на развитие речи и голоса. Но если уделять таким тренировкам 15 минут в день, можно научиться владеть своим голосом и с легкостью располагать к себе окружающих.**