***Основные техники и упражнения для развития речи***

**Разминка для артикуляционного аппарата**

Настроить себя на четкость произношения перед выполнением любых упражнений, направленных на развитие дикции, помогут короткие разминки. Один из ее вариантов – крепко сжать зубами карандаш и произнести фразу, длиной приблизительно в 10-15 слов. После чего вынуть карандаш и эту же фразу произнести еще раз. Чтобы каждый раз не задумываться над выбором текста, при выполнении этого упражнения можно использовать любое стихотворение.

Помочь начать лучше говорить и укрепить мышцы органов, участвующих в речевом процессе, помогут также упражнения, направленные на улучшение их подвижности и точности. Ведь именно эти характеристики обязательны для развития дикции и качественного произношения звуков.

Как известно, наиболее подвижный орган артикуляции – это язык. Поэтому большая часть гимнастики связана именно с ним. Существует множество упражнений, регулярное выполнение которых избавит от необходимости задуматься над вопросом относительно того, как развить речь. Например, можно высунуть язык и пытаться дотянуться им вначале до подбородка, а потом до носа. Либо словно кистью плавными движениями рисовать линии от зубов к гортани.

**Произнесение фраз с искусственно усложненной артикуляцией**

Скороговорки для развития дикции считаются классическим вариантом тренировки. С их помощью можно в спокойной обстановке потренироваться в четкости произнесения разных согласных. Чтобы добиться отличных результатов, достаточно ежедневно выделять на занятия не меньше 5-10 минут. Однако для развития хорошей дикции есть одно важное правило: каждую фразу нужно произносить в медленном, среднем и очень быстром темпе.

Начинать тренировки можно с наиболее простых предложений, которые учат четко произносить один или два звука. К примеру, это могут быть:

* Все бобры добры для своих бобрят.
* Тощий, немощный Кощей, тащит ящик овощей.
* Колотил Клим в один блин клин.
* Гроза грозна, грозна гроза.
* Бороною боронили поле неборонованное.
* Коси, коса, пока роса, роса долой – и мы домой.
* На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова на траве двора.
* У села ли села лиса, у опушки ли леса.
* Перепись переписала трижды переписанные результаты переписи.

Есть и более сложные фразы, которые помогают понять, как научиться говорить четко и быстро слова, в которых отрабатывается произношение двух и более звуков в непростых сочетаниях:

* Говорил говорун говорунам: «говорил, не говори говоруну, что говорун заговорил», у говоруна говорилка говоривалка. Заговорил говорун, и глотка говоруна слегка заговорилась, и тут говорун говорит напоследок: «хватит говорить говорун говорилкин».
* Говорил командир про полковника и про полковницу,про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпорутчицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.
* На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вмещает двор дров! Наверно, выдворим дрова с вашего двора обратно на дровяной двор.
* Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски, надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, перевыкалпоковать, переколпаковать.
* Ужа ужалила ужица. Ужу с ужицей не ужиться. Уж от ужаса стал уже — ужа ужица съест на ужин и скажет: «Начинай сначала».

**Произнесение скороговорок**

 Существуют также специальные скороговорки для развития дикции и устранения проблем с произношением определенных звуков. Хороший способ разобраться, что именно нужно будет исправлять – послушать собственную речь со стороны. После того, как проблемы будут выявлены, можно приступать к работе над развитием дикции.

Для начала нужно научиться произносить изолированный звук правильно. Потом необходимо добиться разграничения в речи похожих звуков, например, «с» и «ш» или «р» и «л». Существенной помощью в том, чтобы исправить свою речь, может стать произнесение специальных фраз, например:

* Лара играла на лире.
* Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, а две мыши поплоше нашли по два гроша.
* Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
* Казак с шашкой скакал к Сашке играть в шашки.
* Шла Саша по шоссе и сосала сушку.  Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.
* Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа тупа.
* Был баран белокрыл, Всех баранов перебелокрылил.
* Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.

Переходить к работе над следующим звуком стоит только после того, как добьетесь правильного произношения первого звука.

**Чтение вслух**

 Кроме проговаривания скороговорок для развития дикции полезно также читать вслух. Хорошим стимулом может стать запись голоса на диктофон. Мало кто, услышав свою речь, не захочет ее улучшить. Читая отрезки из книг и делая аудиозапись можно отрабатывать произношение до тех пор, пока оно не станет практически идеальным.

Как научиться говорить, чтобы вас действительно было приятно и интересно слушать? При чтении вслух не допускайте монотонности, и меняйте интонации. Кроме того стоит изменять громкость и скорость чтения, научиться выделять паузами наиболее важные моменты. Но при этом контролируйте свою речь, чтобы подобные паузы были уместными и не слишком затянутыми.

Также не стоит упускать из виду, что окружающими лучше всего воспринимается спокойный и уверенный голос. Будет ли он таким, во многом зависит от настроения и внутреннего состояния человека, его умения контролировать эмоции. Однако, занимаясь развитием дикции, можно научиться говорить спокойно и убедительно. К примеру, почему бы не представить себя политиком и не рассказать о состоянии экономики в стране, сидя перед зеркалом?

**Исключение слов-паразитов**

Наличие в разговорной речи слов «ну», «блин», «типа», «как бы» всегда негативно сказывается на том, как окружающие воспринимают содержание беседы. Избавившись от слов-паразитов, вы станете увереннее в себе и заметите, что к вашему мнению начнут больше прислушиваться.

**Пополнение словарного запаса**

Еще один важный аспект, который нужно учитывать – необходимость постоянного интеллектуального развития и пополнения словарного запаса. Хорошо развитый человек в любой ситуации может поддержать беседу и найти подходящие слова. Чтобы стать именно таким, стоит больше читать, чаще разгадывать кроссворды и посещать различные тренинги по [саморазвитию](https://headlife.ru/s-chego-nachat-samorazvitie/).

Если будете ежедневно уделять даже несколько минут для работы над улучшением дикции, уже через несколько месяцев вы начнете хорошо говорить, а сам голос преобразиться до неузнаваемости. При этом все приложенные усилия, несомненно, со временем будут вознаграждены.

**Тренировка диафрагмы**

 В вопросе относительно того, как поставить речь, очень важным аспектом является умение контролировать дыхание. Без него текст может прерываться паузами и вдохами в тех местах, где это нарушает его смысл или ухудшает эмоциональность. В результате речь станет обрывистой, а смысл сказанного воспринимается хуже.

Поэтому одним из первых упражнений по развитию дикции должны стать тренировки для выработки правильного дыхания:

* Расставьте ноги на ширине плеч, выпрямите позвоночник, одну руку положите на грудную клетку, а вторую на живот. Вдыхая носом, выдвигайте живот вперед. После чего спокойно выдыхайте воздух через небольшое отверстие в губах, возвращая грудную клетку и живот в исходное положение.
* Чтобы со временем начать лучше говорить, можно усложнить упражнение. Для этого попробуйте поддерживать правильное дыхание и при этом ходить, заниматься бегом не месте, имитировать колку дров или подметание пола.
* Улучшить развитие дикции можно и с помощью следующего упражнения. Для начала спокойно вдохните, а на выдохе как можно дольше тяните любую гласную букву. Когда продержать гласную сможете больше 25 секунд – пробуйте менять тональность голоса.

Основные причины проблем с речью

Невозможно добиться положительных результатов в развитии дикции, если не разобраться в причинах нарушений речи. Лишь изредка они связаны с проблемами со здоровьем и развиваются, к примеру, из-за аномального строения челюсти или короткой уздечки языка.

У многих людей проблемы с речью спровоцированы неправильным произношением свистящих и шипящих звуков, а также отсутствием звуков «Л» или «Р», либо нарушением их произношения. Может быть причиной и ослабленный артикуляционный аппарат.

Даже если человек умеет хорошо говорить, правильно произнося все звуки, в особо значимых ситуациях его речь может стать смазанной и нечеткой. Ведь при произношении слов артикуляционному аппарату необходимо очень быстро переключаться от одного движения к другому. Достигается же это только при активной и интенсивной работе мышц, которые необходимо тренировать, к примеру, регулярно проговаривая скороговорки для дикции.