**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДИКЦИИ**

Упражнение 1. Дыхательное.

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль тела, ноги на уровне плеч. Расслабьтесь. Вдохните медленно через нос, как будто к чему-то прислушиваясь. По окон­чании вдоха грудь должна быть высоко приподнята, а живот и диафрагма напряжены и втянуты. Задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте по обратной схеме: грудь — диафрагма — живот.

Многих поражала неутомимость японских бизнесме­нов во время переговоров. Выяснилось следующее. Как только кто-нибудь из них ощущал признаки усталости, он начинал дыхательные упражнения по схеме: 6 секунд вдох, 6 секунд задержка дыхания, 6 секунд выдох. Причем со стороны это совершенно незаметно. Видимо, 6 секунд для каждого периода дыхания и являются тем оптималь­ным временем, которое следует принять и вам. Упражне­ние следует повторить 10—12 раз, либо пока вы не почув­ствуете эффекта прилива бодрости.

Для выполнения упражнения надо сосредоточиться и мысленно контролировать последовательность дыхания, пока процесс не станет автоматическим и будет снимать сонливость и усиливать бодрость.

Упражнение 2. Для губ.

Мышцы губ и языка обычно плохо развиты. Многие люди говорят, не шевеля губами, почти не двигая нижней челюстью, чуть приоткрыв рот.

Возьмите в руки зеркальце, посмотрите в него и сфор­мируйте губами хоботок, будто вы хотите кого-то поцело­вать на дальнем расстоянии, а теперь ослепительно улыб­нитесь, сильно растягивая губы и обнажая зубы, изобра­жая из себя кинозвезду.

Выполните это упражнение 10 раз, попеременно фор­мируя хоботок и улыбку.

Упражнение 3. Для губ.

Глядя в зеркало, зафиксируйте хоботок, а затем под­нимите его вверх, опустите вниз. Подбородок и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Добиться этого со­всем не просто. Тут нужны выдержка и терпение. Проде­лайте упражнение 10 раз. Не торопитесь, медленно под­нимите хоботок вверх, медленно вниз. Это нелегко, но когда вы освоите эти упражнения — улучшится ваша дикция.

Упражнение 4. Для языка.

Кончиком языка упритесь в щеку и растяните ее, а затем другую, словно вы во рту катаете конфету. Проде- лайте это упражнение 10 раз. Чувствуете, как сильно ус­тал язык, потому что сопротивляются щеки.

Упражнение 5. Для языка.

Упритесь кончиком языка изнутри в верхнюю губу, а теперь в нижнюю, снова в верхнюю, в нижнею. И так 10 раз. Сделайте несколько жевательных движений для снятия напряжения.

Упражнение 6.

Вдохните и на выдохе произнесите резко, как выст­рел, стараясь, чтобы гласная звучала коротко, а согласная длинно, следующие звуки:

ПУ ПОПАПЭ ПИ ПЫ БУ БО БА БЭ БИ БЫ КУ КО КА КЭ КИ КЫ ГУ ГО ГА ГЭ ГИ ГЫ

Каждый звук произносится на новом вдохе и выдохе. Упражнение нужно повторить 5 раз. Вы должны ощу­щать, что все звуки звучат четко и голосовые связки не устают, т. е. нет ощущения, что в горле «першит».

Упражнение 7.

Это дикционное упражнение выполняется точно та­ким же образом, но на одном выдохе вы должны «выст­релить» два слога:

ПУ-БУ ПО-БО ПА-БА ПЭ-БЭ ПИ-БИ ПЫ-БЫ КУ-ГУ КО-ГО КА-ГА КЭ-ГЭ КИ-ГИ КЫ-ГЫ СУ-СО-СА-СЭ-СЫ-СИ

Упражнение 8.

Вдохните, и на выдохе произнесите резко, как выст­рел, стараясь, чтобы гласная звучала коротко, а согласная длинно, следующие звуки:

РЛУ РЛО РЛА РЛЭ РЛИ РЛЫ

ЛРУ ЛРО ЛРА ЛРЭ ЛРИ ЛРЫ

РЛУ-ЛРУ РЛО-ЛРО РЛА-ЛРА РЛЭ-ЛРЭ

РЛИ-ЛРИ РЛЭ-ЛРЫ

КПТУ КПТО КПТА кптэ кпти кпты

ПКТУ-ТПКУ ПКТО-ТПКО ПКТА-ТПКА

пктэ-тпкэ пкти-тпки пкты-тпкы

ДБГУ-БГДУ ДБГО-БГДО ДБГА-БГДА ДБГЭ-БГДЭ ДБГИ-БГДИ ДБГЫ-БГДЫ

Упражнение 9.

Тщательно артикулируя каждую букву, надо медленно по складам прочитать:

О-т т-о-п-о-т-а к-о-п-ы-т п-ы-л-ь п-о п-о-л-ю л-е-т-и-т.

Прочитайте медленно несколько раз, пока не почув­ствуете, что можете медленно прочитать скороговорку без запинки. Затем прочитайте скороговорку с такой скоро­стью, с какой вы обычно говорите. Убедитесь, что вы мо­жете произнести текст уверенно. Увеличьте скорость. А теперь еще больше. А теперь произнесите скороговорку на пределе своих возможностей. Получается?

По этой же методике поупражняйтесь с другими ско­роговорками, например:

* Курьера курьер обгоняет в карьер.
* Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под просток­ваши.
* Водовоз вез воду из-под водопровода.
* Разнервничавшийся конституционалист был обна­ружен ассимилировавшимся в Константинополе.
* Расчувствовавшаяся Варвара расчувствовала нерас- чувствовавшегося Вавилу.
* Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
* Дробью по перепелам, да по тетеревам.
* Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
* Два дровосека, два дроворуба, два дровокола гово­рили про Ларьку, про Варьку, про Ларькину жену.

Протокол под протокол протоколом запротоколи­ровали.