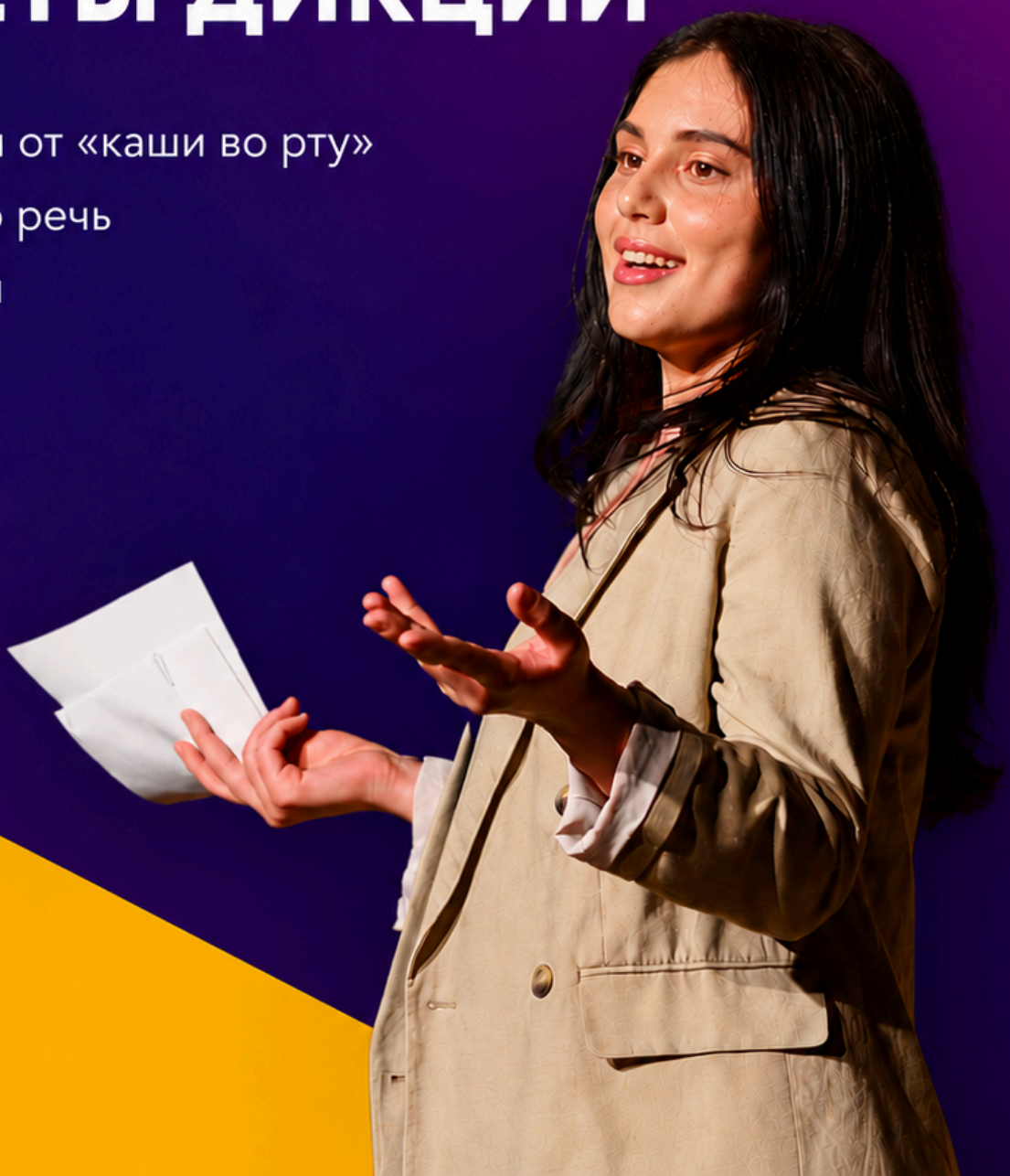
АКАДЕМИЯ КВАДРАТ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Квадрат

ВОРКБУК

КАК ЗВУЧАТЬ ЧЁТКО И РАЗБОРЧИВО: СЕКРЕТЫ ДИКЦИИ

Как избавиться от «каши во рту» и сделать свою речь выразительной и понятной



ПОЧЕМУ ВАЖНАЯ ДИКЦИЯ?

Ты когда-нибудь замечал, что **одни люди говорят так, что их хочется слушать**, а других приходится **постоянно переспрашивать?**

⚡ **Что делает речь невнятной?**

❌ Буквы и слоги «съедаются».

❌ Звуки смазываются, слова звучат неразборчиво.

❌ Челюсть зажата, губы неподвижны, язык «спотыкается».

📌 **Как это влияет на восприятие?**

❌ Человеку тяжело слушать — он теряет интерес.

❌ Важно звучишь ты или нет — если дикция слабая, тебя не воспринимают всерьёз.

❌ Невнятная речь = слабая подача.

✅ **А теперь представь, что твоя речь чёткая, уверенная, разборчивая.**

✅ **Люди сразу понимают, что ты говоришь, слушают тебя с интересом.**

✅ **Голос звучит выразительно, каждое слово доходит до собеседника.**

🎯 **Что даст тебе этот воркбук?**

- Разберёшься, **почему дикция становится размытой.**
- Узнаешь, **как тренировать артикуляционный аппарат, чтобы говорить чётко.**
- Освоишь **упражнения, которые улучшат дикцию уже после первой тренировки.**
- Научишься **говорить разборчиво даже в стрессовых ситуациях.**

🚀 **Начинаем!**

ШАГ 1: ПОЧЕМУ ДИКЦИЯ СТАНОВИТСЯ НЕЧЁТКОЙ?

📌 **Основные причины смазанной речи:**

- **Зажатая челюсть** – звук не выходит свободно, слова «зажёвываются».
- **Слабые мышцы губ и языка** – звук формируется не полностью.
- **Быстрый темп** – слова слипаются, теряется разборчивость.
- **Недостаток воздуха** – в конце фразы звук «гаснет».

⚡ **Главный принцип чёткой дикции – подвижность артикуляционного аппарата.** Губы, язык, челюсть должны работать **свободно и активно**, чтобы звук формировался полноценно.

🔥 Упражнение 1: «Разминка для губ»

1. Улыбнись широко, затем сложи губы «трубочкой».
2. Повтори 10 раз, максимально растягивая губы.
3. Произнеси **«У-И, У-И, У-И»**, активно двигая губами.

🔥 Упражнение 2: «Языковой тренажёр»

1. Высунь язык и постарайся **достать до кончика носа, затем до подбородка.**
2. Сделай круговые движения языком по губам **по часовой стрелке и обратно.**
3. Почувствуй, как язык становится подвижнее.

🔥 Упражнение 3: «Открытая челюсть»

1. Открой рот **настолько широко, насколько можешь**, задержись на 5 секунд.
2. Медленно закрой рот, следя, чтобы челюсть **не напрягалась.**
3. Произнеси звук **«Аааа»**, стараясь сохранить ощущение свободы.

> 💡 **Совет:** Если челюсть напряжена, дикция становится неразборчивой.

ШАГ 2: ТРЕНИРУЕМ ЧЁТКОСТЬ ПРОИЗНОШЕНИЯ

📌 **Чтобы говорить чётко, каждый звук должен произноситься полноценно.**

🔥 Упражнение 1: «Четкая буква Т»

1. Прочитай фразу: **«Таня топчет толстый торт».**
2. Произноси **каждый звук отчётливо, не проглатывая окончания.**
3. Повтори несколько раз, **замедляя темп, но сохраняя чёткость.**

🔥 Упражнение 2: «Жёсткая дикция»

1. Выбери любое слово, например: **«Привет».**
2. Скажи его сначала **мягко и неразборчиво.**
3. Теперь **очень отчётливо, чуть утрируя каждую букву.**
4. Повтори со словами **«Доброе утро», «Благодарю», «Хороший день».**

🔥 Упражнение 3: «Артикуляционный тренинг»

1. Произнеси до конца выдоха в среднем темпе **ДГ** несколько раз.
2. Затем произнеси **ДГДУ-ДГДО-ДГДА-ДГДЭ-ДГДИ-ДГДЫ**
3. Произноси медленно, открывая челюсть на звуки **О-А-Э.** Постепенно ускоряйся, но не теряй четкости произношения.

💡 **Совет:** Не бойся немного утрировать произношение — это разогреет артикуляцию.

ШАГ 3: СОХРАНЯЕМ ЧЁТКОСТЬ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

📌 **Когда волнуешься, дикция ухудшается. Что делать?**

- **Замедляться – чем медленнее говоришь, тем понятнее звучит речь.**
- **Контролировать дыхание – если воздуха не хватает, слова слипаются.**
- **Упражняться заранее – тренировка делает дикцию естественно чёткой.**

🔥 Упражнение 1: «Замедленный ритм»

1. Выбери короткую фразу: **«Сегодня отличный день».**
2. Произнеси **очень медленно**, удерживая внимание на каждом звуке.
3. Повтори ещё раз, чуть быстрее, но **без потери чёткости.**

🔥 Упражнение 2: «Говори с воздухом»

1. Вдохни глубоко.
2. Произноси текст, **оставляя достаточно воздуха до конца фразы.**
3. Почувствуй, как голос становится стабильнее.

🔥 Упражнение 3: «Осознанная пауза»

1. Говори текст, **делая небольшие паузы между словами.**
2. Это делает речь **более выразительной и разборчивой.**

💡 **Совет:** Чем **более расслабленно ты говоришь, тем легче воспринимается речь.**

ФИНАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ:
ЗАКРЕПЛЯЕМ РАЗБОРЧИВОСТЬ

📌 Практика:

1. Запиши **30 секунд своей речи.**
2. Пройди упражнения из воркбука.
3. Запиши речь заново — слышишь разницу?

🔥 **Теперь твоя речь чёткая, разборчивая и выразительная!** 🚀