

СПЕЕЧБОХ · ШКОЛА ТЕХНИКИ РЕЧИ

30 упражнений для дикции

*Полный сборник от практикующей актрисы
с 18-летним стажем*

Полный сборник от практикующей актрисы с 18-летним стажем

Автор: Марина Беднякова — актриса с театральным образованием, основательница авторского театра «Буффонеско», преподаватель техники и сценической речи. 18 лет педагогического стажа.

Зачем вам эта тетрадь

Дикция — это не про талант и не про возраст. Это про регулярную работу артикуляторов, дыхания и слуха. Я ставлю дикцию взрослым людям больше 18 лет — юристам, преподавателям, спикерам, подкастерам, руководителям. И ни разу не встретила «неисправимый» случай.

В этой тетради 30 упражнений. Они расписаны на 4 недели — по 7-8 упражнений на каждую. По одной в неделю осваивайте новый блок, при этом сохраняя предыдущие. К концу 4-й недели у вас будет ежедневная практика на 15 минут — и заметно более чёткая дикция.

Как пользоваться сборником

1. Заниматься каждый день. Без выходных. Лучше 15 минут ежедневно, чем 2 часа раз в неделю.
2. Перед зеркалом. Вы должны видеть, что делает лицо, губы, язык. 70% работы — глазами.

- 3. Сначала медленно. Любое новое упражнение — на 50% обычного темпа. Скорость нарабатывается потом, на чёткости.**
 - 4. Записывайте себя. Раз в неделю — диктофон. Сравнивайте с записью предыдущей недели.**
 - 5. С пробкой и без. Винная пробка между передними зубами усиливает эффект артикуляционных упражнений в 2 раза. Без фанатизма — 5 минут в день достаточно.**
 - 6. Не сравнивать себя с актёрами в кино. Сравнивать только с собой неделю назад.**
-

НЕДЕЛЯ 1. Разминка лица и артикуляторов

Цель недели: разбудить мышцы лица, языка, губ. Снять зажимы. Подготовить инструмент. Время в день: 10-12 минут.

Упражнение 1. «Пробуждение лица»

Время: 1 минута Цель: разогреть мимическую мускулатуру, снять зажимы.

Инструкция: Максимально широкое «удивление» (брови вверх, глаза круглые) — держите 3 секунды. Затем сильное «зажмуривание» (глаза-щелочки, нос-морщинки) — 3 секунды. Чередуйте 5 раз. Должно ощущаться лёгкое тепло в лице.

Упражнение 2. «Лошадка»

Время: 1 минута Цель: активизировать кончик языка, размять подъязычную уздечку.

Инструкция: Цокайте языком, как бы «копытом лошадки». 30 секунд медленно (имитируя шаг), 30 секунд быстро (имитируя галоп). Челюсть неподвижна, работает только язык.

Упражнение 3. «Качели»

Время: 1 минута Цель: проработать корень и кончик языка, развить подвижность.

Инструкция: Кончиком языка касайтесь верхней губы, потом нижней — 20 раз. Затем — внутренней поверхности верхних зубов и нижних — 20 раз. Челюсть открыта, язык работает один.

Упражнение 4. «Воздушный шар»

Время: 1 минута Цель: размять щёки и губы, активизировать круговую мышцу рта.

Инструкция: Наберите воздух в рот → надуйте обе щеки (3 сек) → перекатите воздух в правую щеку (3 сек) → в левую (3 сек) → выпустите через губы. 5 повторов.

Упражнение 5. «Губы трубочкой — улыбка»

Время: 1 минута Цель: разработать губы, ключевой инструмент дикции. Инструкция:

Вытягивайте губы трубочкой максимально вперёд → растягивайте в широкую улыбку (зубы видны). Чередуйте быстро. 30 раз.

Упражнение 6. «Чистим зубы»

Время: 1 минута **Цель:** активизировать кончик языка, точность артикуляции.

Инструкция: Кончиком языка проведите по внутренней поверхности верхних зубов слева направо и обратно (30 секунд). Затем по нижним зубам (30 секунд). Рот открыт, движения чёткие.

Упражнение 7. «М-Н-Л»

Время: 2-3 минуты **Цель:** включить резонаторы и проработать сонорные согласные.

Инструкция: Закрытым ртом тяните «м-м-м» — почувствуйте вибрацию в губах и носу. 30 секунд. Затем «н-н-н» — кончик языка прижат к верхним зубам, вибрация в носу. 30 секунд. Затем «л-л-л» — кончик языка прижат к нёбу за верхними зубами, рот приоткрыт. 30 секунд.

НЕДЕЛЯ 2. Гласные и согласные

Цель недели: поставить чёткое произношение базовых звуков. Развести парные согласные. Включить резонаторы. **Время в день:** 13-15 минут (включая упражнения недели 1).

Упражнение 8. «Гласный ряд»

Время: 1 минута **Цель:** освоить базовое положение губ и языка для каждой гласной.
Инструкция: Произносите чётко: И – Э – А – О – У – Ы. По 1 секунде на каждую гласную. Перед зеркалом следите, чтобы рот реально менял форму. 10 повторов всего ряда.

Упражнение 9. «Согласный + гласная»

Время: 2 минуты **Цель:** проработать сочетание согласного с разными гласными.
Инструкция: Произносите слитно, чётко: ПИ-ПЭ-ПА-ПО-ПУ-ПЫ. Затем то же с Б, Т, Д, К, Г, М, Н, Л. По 1 кругу на каждую согласную. Не торопитесь, главное – чёткость.

Упражнение 10. «Шипящие и свистящие»

Время: 2 минуты **Цель:** развести шипящие (Ш, Ж) и свистящие (С, З) – частая проблема у взрослых. **Инструкция:** Тяните по 30 секунд: С-С-С → Ш-Ш-Ш → З-З-З → Ж-Ж-Ж. Перед зеркалом следите за положением языка: для С/З он внизу, для Ш/Ж – поднят к нёбу.

Упражнение 11. «Раскатистое Р»

Время: 2 минуты **Цель:** натренировать вибрацию языка. **Инструкция:** «Р-Р-Р» 30 секунд. Если не получается чисто, начните с «ТР-Р-Р». Затем сочетания: ТРА-ТРО-ТРУ-ТРЫ, ДРА-ДРО-ДРУ-ДРЫ – по 5 раз. Затем БР-БР-БР, КР-КР-КР.

Упражнение 12. «Длинные слова»

Время: 2 минуты **Цель:** удерживать чёткость на длинных словах со стечением согласных. **Инструкция:** Произносите медленно по слогам: ДО-СТО-ПРИ-МЕ-ЧА-

ТЕЛЬ-НОСТЬ, ВЫ-СО-КО-ПРО-ИЗ-ВО-ДИ-ТЕЛЬ-НОСТЬ. 5 раз каждое слитно – каждое слово 5 раз. Не «зажёвывайте» окончания.

Упражнение 13. «С пробкой»

Время: 2 минуты **Цель:** усиленная нагрузка на артикуляторы. **Инструкция:** Зажмите винную пробку или карандаш между передними зубами. Прочтите 5 любых фраз вслух (новости, отрывок книги). Потом уберите пробку – те же фразы. Должна почувствоваться разница: без пробки артикуляция стала легче и чётче.

Упражнение 14. «Парные согласные»

Время: 1,5 минуты **Цель:** чёткое разведение глухих и звонких пар. **Инструкция:** Чередуйте: П-Б, Т-Д, К-Г, Ф-В, С-З, Ш-Ж. По 10 раз каждую пару. Слушайте разницу – звонкая «гудит», глухая «свистит».

Упражнение 15. «Стаккато»

Время: 1,5 минуты **Цель:** разделить слова в речи, убрать «слипание». **Инструкция:** Произносите чётко, отделяя каждое слово паузой 1 секунда: «ДА. НЕТ. ВПЕРЁД. СТОЙ. ИДИ. ВЕРНИСЬ. СПРОСИ. ОТВЕТЬ.» Каждое слово как отдельный выстрел. 3 круга.

НЕДЕЛЯ 3. Скороговорки

Цель недели: наработать беглость на сложных сочетаниях. Поставить переключение между близкими по артикуляции звуками. Время в день: 15 минут.

Упражнение 16. «На дворе трава»

Время: 1,5 минуты Цель: проработать сочетание Т, ДР, ТР. Инструкция: «На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.» 5 раз медленно (с разделением каждого слова) → 5 раз в среднем темпе → 5 раз быстро. Главное – чёткость, не скорость.

Упражнение 17. «Шла Саша»

Время: 1,5 минуты Цель: развести Ш и С. Инструкция: «Шла Саша по шоссе и сосала сушку.» Внимание – каждый раз, когда меняется Ш на С и обратно, язык должен реально менять положение. 10 повторов.

Упражнение 18. «Карл и Клара»

Время: 1,5 минуты Цель: беглость на твёрдых согласных К, Л, Р. Инструкция: «Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.» 7 повторов в нарастающем темпе.

Упражнение 19. «Тридцать три корабля»

Время: 1,5 минуты Цель: длинная скороговорка на согласных Р, Л, В. Инструкция: «Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.» 5 раз медленно → 5 быстро. Окончания – чётко.

Упражнение 20. «Колпак»

Время: 2 минуты Цель: длинные слова, стечение согласных. Инструкция: «Сшит колпак не по-колпаковски, надо колпак переколпаковать-перевыколпаковать.» 5 повторов медленно по слогам, 5 – слитно.

Упражнение 21. «Купи кипу пик»

Время: 1 минута Цель: короткая скороговорка на скорость. Инструкция: «Купи кипу пик» – на максимальной скорости, 30 повторов подряд. Если сбиваетесь – снизьте темп. Затем добавляйте скорость.

Упражнение 22. «С пробкой и без»

Время: 3 минуты Цель: усиленная нагрузка на скороговорках. Инструкция: Возьмите 3 любые выученные скороговорки. Произнесите каждую 5 раз с пробкой между зубами → 5 раз без пробки. Без пробки должно стать заметно легче и чётче.

НЕДЕЛЯ 4. Применение и автоматизация

Цель недели: перенести наработки в живую речь. Закрепить чёткость в чтении вслух, в записи, в реальном выступлении. Время в день: 15-20 минут.

Упражнение 23. «Чтение прозы вслух»

Время: 5 минут Цель: перенос чёткости артикуляции на связный текст. Инструкция: Возьмите страницу хорошей прозы (Чехов, Бунин, Толстой – авторы с богатым языком). Читайте вслух с подчёркнутой артикуляцией. Не «бубните» – каждое слово должно быть «вылеплено».

Упражнение 24. «Маяковский лесенкой»

Время: 2 минуты Цель: мощная артикуляция, посыл голоса. Инструкция: Прочтите 10 строк Маяковского, разбитых «лесенкой». На каждой ступеньке – пауза и новый импульс. Голос громче обычного. Это упражнение тренирует посыл.

Упражнение 25. «Чтение с замером»

Время: 3 минуты Цель: контроль темпа речи. Инструкция: Прочтите 2 минуты текста на диктофон. Посчитайте слова, разделите на минуты. Это ваш средний темп. Норма для речи – 110-150 слов в минуту, для лекции – 100-130, для переговоров – 90-110.

Упражнение 26. «Запись и прослушивание»

Время: 3 минуты Цель: услышать себя со стороны. Инструкция: Запишите 1 минуту своей речи на диктофон (расскажите о любом проекте). Прослушайте. Выпишите 3 проблемы (например: «глютаю окончания», «говорю в нос», «слипаются слова»). На следующей записи работайте конкретно с ними.

Упражнение 27. «Артикуляционная разминка перед эфиром»

Время: 3 минуты Цель: подготовка к реальному выступлению, эфиру, важной встрече. Инструкция: За 10 минут до выступления: упражнения 1-2-3 из недели 1 по 30 секунд каждое + любая скороговорка 5 раз + чтение фразы из вашего выступления вслух. Голос и артикуляторы будут «разогреты».

Упражнение 28. «Разговор с собой»

Время: 2 минуты **Цель:** перенести артикуляцию в спонтанную речь. **Инструкция:** Перед зеркалом 2 минуты говорите спонтанно — рассказывайте о том, что сегодня делали. Следите за артикуляцией губ и языка как в скороговорках. Не «бубните» себе под нос. Это самая трудная часть — перенести технику в живую речь.

Упражнение 29. «Финальная скороговорка»

Время: 2 минуты **Цель:** закрепить максимальный темп без потери чёткости. **Инструкция:** Выберите одну любимую скороговорку из недели 3. Доводите её до максимально возможной скорости при сохранении 100% чёткости. Записывайте на диктофон. Цель — чтобы в записи каждое слово было разборчивым.

Упражнение 30. «Финальный замер»

Время: 5 минут **Цель:** объективно сравнить «до» и «после». **Инструкция:** Запишите 2 минуты чтения вслух (тот же текст, который читали в первый день). Послушайте обе записи подряд. Выпишите 5 изменений к лучшему. Эту запись сохраните как точку отсчёта.

Что дальше

За 4 недели вы прошли базу. Артикуляторы разработаны, дикция стала заметно чище, в записи – слышно. Это уровень, на котором речь уже не «мешает» вам – но ещё не «работает на вас».

Дальше есть три пути:

- 1. Продолжать самостоятельно. Утром по 15 минут – упражнения 23-30 из недели 4. Этого достаточно, чтобы поддерживать форму.**
 - 2. Дополнить дыханием и голосом. Дикция – это треть техники речи. Без поставленного дыхания и раскрытых резонаторов голос всё равно «садится» к концу дня. Если ваша работа – много говорить, дыхание и голос обязательны.**
 - 3. Поставить речь индивидуально с педагогом. За 4 недели курса (8 занятий по Zoom) разбираем все 5 разделов ведущих театральных школ: дыхание, голос, дикция, орфоэпия, логика речи. Под вашу задачу – выступления, эфиры, переговоры, преподавание.**
-

Бесплатная диагностика 15 минут

Перед стартом курса я провожу бесплатную диагностику — 15 минут в Zoom. Послушаю голос, дам обратную связь, скажу честно, нужен ли вам курс или достаточно самостоятельной работы по этой тетради.

Что разберём за 15 минут:

- Как звучит ваш голос (опора, резонаторы, посыл).
- Что в дикции уже хорошо, а что просит работы.
- Темп речи — в каком диапазоне говорите сейчас.
- Какая программа подойдёт под вашу задачу.

Курс: 8 занятий за 4 недели, индивидуально в Zoom. 36 000 ₽.

[Записаться на бесплатную диагностику →](#)

Марина Беднякова, актриса с театральным образованием. основательница авторского театра «Буффонеско». Преподаватель техники речи, 18 лет педагогического стажа. Москва — индивидуальные занятия онлайн.

Марина Беднякова · speechbox.ru · marina@speechbox.ru · Telegram [@Marina_Kutsenko_SpeechBox](https://t.me/Marina_Kutsenko_SpeechBox)