

Дни занятий

Ставьте галочку после выполнения задания

- ☐ Запись голоса до начала занятий.
- ☐ 1 день. Разминка для голоса.
- ☐ 2 день. Природный тон закрытым ртом.
- ☐ 3 день. Природный тон с зажатым носом.
- ☐ 4 день. Природный тон открытым ртом.
- ☐ 5 день. Интонация расслабления.
- ☐ 6 день. Интонация просьбы.
- ☐ 7 день. Интонация предложения.
- ☐ 8 день. Интонация отрицания.
- ☐ 9 день. Интонация согласия.
- ☐ 10 день. Колыбельная.
- ☐ 11 день. Шаляпинская распевка.
- ☐ 12 день. Радость и печаль.
- ☐ 13 день. Удивление и укоризна.
- ☐ 14 день. Испуг.
- ☐ 15 день. Ода голосу.
- ☐ 16 день. Низкие частоты.
- ☐ 17 день. Высокие частоты.
- ☐ 18 день. Упражнение с пальцем.
- ☐ 19 день. Упражнение «В домик».
- ☐ 20 день. Упражнение «Активные согласные».
- ☐ 21 день. Упражнение с пробкой.

- ☐ 22 день. Упражнение «Чревовещатель».
- ☐ 23 день. Скороговорка о любви.
- ☐ 24 день. Упражнение «Запуск вертолета».
- ☐ 25 день. Упражнение «Взлет разрешаю».
- ☐ 26 день. Упражнение «Посадка на прямой».
- ☐ 27 день. Упражнение «Полет по кругу».
- ☐ 28 день. Упражнение «Гонки по трассе».
- ☐ 29 день. Упражнение «Лахтинский лифт».
- ☐ 30 день. Упражнения на фразировку.
- ☐ Запись голоса после занятий.

Как правильно выполнять упражнения для голоса (Чек-лист)

Три этапа упражнения

1. Расслабление.
2. Вдох.
3. Звук.

Расслабление

- ♦ Лоб — расслаблен.
- ♦ Щеки — расслаблены.
- ♦ Челюсть — расслаблена.
- ♦ Шея — расслаблена.
- ♦ Плечи — расслаблены.
- ♦ Живот — расслаблен.
- ♦ Гортань — расслаблена.

Вдох

- ♦ Ртом — в темпе упражнения.
- ♦ Нижние ребра груди — слегка раздвигаются.

Звук

- ♦ По ощущениям — из груди.
- ♦ Нижняя челюсть — слегка вниз.
- ♦ Фокусировка звука — ближе к губам.

Введение

Первым делом поздравляю вас с началом занятий! Меня зовут Кирилл Плешаков-Качалин и, возможно, вы уже читали мою книгу «Постановка голоса. Говори свободно и без зажимов». А может быть, смотрели мои ролики о голосе или что-то слышали о «Школе природного голоса», руководителем которой я являюсь с 2007 года.

Формат данной рабочей тетради предполагает только практику, поэтому не буду рассказывать никаких историй о голосе. Просто знайте, что упражнения помогут вам:

1. Раскрыть красоту и силу голоса.
2. Улучшить четкость дикции.
3. Научиться владеть интонацией.
4. Избавиться от голосовых зажимов, хрипов, сипов в момент волнения.
5. Убрать детское высокое звучание.
6. Сделать голос ниже и привлекательнее.
7. Говорить свободно, убедительно и уверенно.
8. Повысить эффективность любой коммуникации.
9. Улучшить уровень взаимопонимания как в личных, так и в деловых отношениях.
10. Быть понятым и услышанным.

Мой многолетний опыт показывает, что каждый человек от природы обладает красивым и сильным голосом. Просто его нужно настроить подобно тому, как музыкант настраивает свой музыкальный инструмент. Именно этим мы с вами займемся, но прежде...

Запись голоса

Сделайте запись перед началом занятий.

Мы будем работать над пятью основными характеристиками голоса. Это:

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Звукоизвлечение. | 4. Диапазон. |
| 2. Интонация. | 5. Дикция. |
| 3. Тембр. | |

Первые результаты, скорее всего, вы почувствуете уже через несколько дней. Поэтому, чтобы отслеживать прогресс, давайте сделаем стартовую запись вашего голоса до начала занятий. Ее можно использовать для последующего сравнения и анализа результатов.

Включите селфи-камеру на своем смартфоне и произнесите следующий текст:

Сегодня «___» _____ 202__ года
(подставьте сегодняшнюю дату)

Запись перед началом занятий в «Школе природного голоса».

Александр Сергеевич Пушкин

«Сказка о рыбаке и рыбке»

Жил старик со своею старухой

У самого синего моря.

Они жили в ветхой землянке

Ровно 30 лет и 3 года.

Запись голоса перед началом занятий

Сделана «___» _____ 20 __ года.

Напишите, почему вы решили заняться голосом:

Что явилось решающим фактором для начала занятий:

День 1

Разминка для голоса

Начинаем с расслабляющей разминки. Она нужна, чтобы подготовить голос к работе. Приводим в тонус голосовые связки, снимаем лишнее напряжение мышц гортани, шеи, лица и челюсти. Настраиваем дыхание.

1. **Зевание.** Расслабляет мышцы шеи и гортани.
Зевните 4 раза.
2. **Потягивание.** Расслабляет плечи и грудь, выравнивает спину.
Потянитесь вверх 2 раза.
3. **Кривляние.** Расслабляет лицо и челюсть, приводит в тонус губы.
Покривляйтесь 18 секунд.
4. **Тряска.** Расслабляет живот, грудь, шею и лицо.
Тряситесь 18 секунд.
5. **Мухи.** Приводит в тонус диафрагму.
Отпугивайте мух короткими звуками «кш» и «ч» 18 секунд.

Выполняйте эту разминку сегодня каждый час, если есть такая возможность. Минимум 3 раза. А вечером заполните дневник наблюдений на следующей странице — напишите, что почувствовали во время разминки и сразу