ВОСПИТАНИЕ ГОЛОСА

Л.А.Зиатдинова, Казадь, 1998 год.

Научно-популярное издание

Воспитание голоса, умение правильно пользоваться своим голосовым аппаратом в настоящее время становится необходимым условием в жизни каждого человека. Слабый голос, короткое дыхание, дефекты речи, затрудняющие общение профессионала голоса с аудиторией, приводит в процессе работы к функциональным, а в последующем и органическим поражениям голосовых складок. Восстановление звучного голоса у лиц, перенесших заболевание гортани - это сложный комплексный процесс, требующий продолжительного лечения и желания самого больного.

центра МЗ РТ, фонопеда Зиатдиновой Л.Н.

В 1988 году на базе поликлинического отделения Республиканской клинической больницы организован и успешно работает межреспубликанский фониатрический центр, оснащенный современными средствами диагностики и лечения патологии голоса и речи.

Фониатрический центр располагает 10 фиксированными койками в составе ЛОР отделения РКБ. Консультативная и лечебная работа проводится на высоком профессиональном уровне совместно с сотрудниками ЛОР кафедры Казанского медицинского университета. В отделении проходят лечение больные с функциональными и органическими поражениями гортани.

Если вы работаете с повышенной нагрузкой на голосовой аппарат, не забудьте посетить фониатрический центр. Здесь вы получите исчерпывающую консультацию и рекомендации. Помните, что раннее обращение к фониатру поможет распознать начальные признаки голосовых расстройств и предупредить их переход в органическую патологию, требующую оперативного лечения.

Наш многолетний опыт работы показал, что с каждым годом растет процент заболеваний голосового аппарата у лиц речевых профессий. Все чаще к нам обращаются пациенты молодого возраста: студенты начальных курсов педагогических вузов, педагогических и музыкальных училищ, института культуры, начинающие вокалисты и артисты. Наши выезды в отдельные районы и города республики во время профилактических осмотров профессионалов голоса помогают выявить такие запущенные случаи, как: узелки, кровоизлияния в голосовые складки, полипы, фибромы, парезы голосовых складок, хронические ларингиты, дисфонии смешанной и спастической формы. Причины, вызывающие эти заболевания, гораздо сложнее, чем это кажется на первый взгляд и иногда их трудно выявить. Часто приходится для уточнения диагноза приглашать на консультацию других специалистов: невропатолога, эндокринолога, психоневролога. Другими причинами заболевания может быть перегрузка голосового аппарата, нарушение техники дыхания, речь и пение во время простудных заболеваний, неправильное использование своего голосового аппарата: неумение направлять голос в резонаторы, пользоваться мягкой голосовой атакой, удерживать опору звука в голосоведении, несоблюдение гигиены голоса.

Упражнения по постановке дыхания, голоса, развитию артикуляционного аппарата, правильной дикции, культуры произношения, приведенные в этой работе, помогут тренированному голосу выдерживать большие нагрузки и способствуют профилактике профессиональных заболеваний гортани.

Голосовой аппарат состоит из следующих органов: гортань -генератор звуков, расположена в передней части шеи в ее средней части, глотка, нос, околоносовые пазухи, выполняющие резонаторную функцию, трахея, легкие - энергетическая часть голосового аппарата.

У больных с функциональными и органическими нарушениями голосового аппарата наблюдается снижение активности артикуляционного аппарата. Это выражается в виде вялости губ, языка, щек, ослабленных движений нижней челюсти или излишней их напряженности, скованности. Таким больным, а также лицам профессии для профилактики и лечения мы предлагаем пользоваться следующей артикуляционной гимнастикой. Упражнения выполняются медленно, плавно, четко, с обязательным зрительным контролем перед зеркалом при правильном дыхании 3-4 раза в день.

Упражнения для мышц шеи

Освобождают от мышечного напряжения мышцы шеи и затылка.

1. Наклонить голову вниз, выпрямить и наклонить назад. Несколько секунд держать ее прямо, потом наклонить ее вправо и влево, как *бы* положить ее на плечо. Повторить 4-6 раз.
2. Произнести медленно беззвучно А-ЭО, стараясь шире раскрыть зев, а не рот, наклонив голову вниз на грудь, затем назад до соприкосновения с позвоночником, затем наклонить ее вправо и влево, как бы положив ее на плечо. Повторить 4-6 раз.
3. Произвести "полоскание" горла воздухом, затем "полоскание" рта и горла поочередно 4-6 раз.

Упражнения для губ

Каждое упражнение выполнять несколько раз в день, повторяя 3-4 раза.

Упражнения для языка

1. Перед зеркалом широко открыть рот, уложить язык, утопить корень языка возможно'глубже, после этого хорошо виден зев. Повторять 10-15 раз ежедневно. В начале мышцы глотки будут слегка болеть. Сделать перерыв 1-2 дня и снова продолжать тренировку.
2. Чуть приоткрыв рот, положить на нижние зубы мягкий кончик языка. Корень языка и мышцы дна полости рта энергично опускать до появления рвотного рефлекса 10-15 раз.
3. Открыть широко рот, высунуть язык вперед, сделать его узким как жало. Направить кончик языка к подбородку, а затем втягивать его назад, повторить 10-15 раз.
4. Высунуть язык, сделать кончик узким, как жало, и направить его назад к маленькому язычку. Язык как бы сложится вдвое, а корень языка утопится. Мысленно произнести гласные: А, Е, У. Повторить 5-8 раз.
5. Рот открыт. Кончиком языка обвести верхнюю губу, затем нижнюю по кругу. Повторить 5-8 раз.
6. Приоткрыть рот, несколько выдвинуть вперед нижнюю челюсть, высунуть изо рта толстый мягкий язык и, производя мягкие жующие движения произносить: НЭ, МЭ. Повторить 5-8 раз.
7. Рот открыт. Нижняя челюсть-внизу. Придерживать ее рукой. Высунутым широким языком делать слизывающие движения с верхней губы. Повторить 5-8 раз.
8. Рот полуоткрыт. Кончик языка поочередно прижимается к твердому небу, к верхним и нижним зубам. Повторить 5-8 раз.
9. Рот широко открыт. Расслабленный язык высовывается вперед, а затем при обратном движении кончик языка прижимается к нижним зубам. Повторить 5-8 раз.
10. Круговые движения языком по внутренней поверхности зубов. Повторить 10-20 раз.
11. Протыкать языком щеки поочередно. Повторить 5-8 раз.

Упражнения для нижней челюсти

1. Раскрыть рот и свободно опускать нижнюю челюсть. Рост раскрывать на два пальца. Следить за положением языка. Сидя, прижать крепко кулак под подбородком и произносить, откидывая голову назад: ГИ, ГЕ, ГА, а потом на ГА руку убрать. Так почувствуешь расслабление на нижнюю челюсть.
2. Опустить нижнюю челюсть и водить ею из стороны в сторону для расслабления, а потом кулак прижать под подбородок и произносить: ГЙ, ГЕ, ГА.
3. Жевательные упражнения. Сначала верхней губой внутрь, в стороны, затем нижней губой, и вместе.
4. Рот раскрыт, расстояние между зубами два пальца, поставленных ребром. Произнести звукосочетания: АМ... АМ... АМ.... Каждое упражнение выполнять несколько раз в день, повторяя 5-8 раз.

Дыхание

а) наклониться вперед, спина прямая, руки вытянуты вперед - вдох носом шумный, *короткий:*

б) вернуться в исходное положение. На выдохе медленно, протяжно произнести: ЗМММ. Повторить 4-6 раз.

2. Ноги на ширине плеч:

а) поднять руки вверх и присесть - вдох носом.

б) вернуться в исходное положение - выдох, протяжно тянуть: ГМММ. Повторить 4-6 раз.

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе:

а) поднять согнутую в колене ногу - вдох носом.

б) разогнуть ногу в колене вперед на выдохе с произнесением: ДНННН.

То же самое проделать с левой .ногой. Повторить 4-6 раз.

4. Вдох носомчеумный, короткий - живот вперед, руки вверх. Выдох через губы шумный, длинный (дуть на горячий чай) - живот медленно уходит внутрь, руки медленно опускаются вниз. Положения: лежа, сидя, стоя, при ходьбе. Повторить 4-6 раз.

5. Вдох носом шумный короткий. На выдохе произнести звуки: С, Ш, Ж, З по 2 раза каждый звук с паузами. Пауза - спокойное произвольное дыхание до 7 секунд. На вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе - опускаются вниз. Озвученный выдох должен быть равномерный, медленный, теплый. При произнесении звуков губы слегка вытянуты вперед. Упражнение желательно выполнять при ходьбе 4-6 раз.

Необходимо тренировать не только длительность, но и равномерность речевого выдоха. Важно научиться задерживать выдох так, чтобы он весь не вылетел на первом слоге.

6.

I день 3-3-3
II день 3-4-3
III день 3-5-3
IV день 3-5-4
V день 3-5-5
VI день 4-5-5
VII день 5-5-5

Первая цифра 3 в первой строчке означает, что нужно сделать вдох за 3 секунды. Вбирать воздух следует носом бесшумно так, чтобы струя воздуха шла в середину ноздрей плавно, не судорожно, равномерно вливаясь. Вторая цифра 3 означает, что взятый воздух нужно задержать в течении следующих 3-х секунд. Поднятые раздвинутые при вдохе ребра увеличиваются в этом положении. За три следующие секунды - 3-я цифра - воздух выдыхается. Выдох-должен быть

резонаторами являются: полость рта, твердое небо, зубы, носовые раковины, череп, грудная клетка. Работа над ощущением звука в позиции резонаторов - это главный момент в процессе лечения, восстановления и воспитания речевого голоса. Чем больше голос идет вверх, тем больше ощущается головное резонирование: вибрация в области лба, носовых пазух, зубов. За счет участия этого резонатора достигается "полетность", звонкость голоса. Чем больше голос идет вниз, сильнее ощущается грудное резонирование: вибрация в области грудной клетки. Активное использование грудного резонатора обеспечивает силу, мощность, полнозвучность голоса. Приступать к работе над ощущением звука в позиции резонаторов лучше с использования согласного "М".

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Взять правильный вдох и, выдыхая, энергично наклонить туловище вперед и протяжно произнести звук "М" на самом удобном для вас тоне, стараясь имитировать стон или мычание. Как только звук приобретает объемное звучание, т.е. попадает в головной резонатор, почувствуете вибрацию в области губ, крыльев носа. Следить чтобы звук "М" звучал ровно, абсолютно чисто, красиво. Если не получается, используйте следующие упражнения:

а) сделать вдох и на выдохе произнести звук "М" с резким приседанием на месте или передвигаясь "гусиным" шагом.

б) сделать вдох. На выдохе резко отнимать и прижимать пальцами крылья носа, напевая звук "М".

в) сесть на стул. Раскачиваться взад-вперед. Почти зажав пальцами крылья носа, на выдохе тихо петь "МММ". Проделать то же самое с другими сонорными согласными "Н", "Л". Через несколько дней присоедините к ним поочередно гласные: "О". "У", "Ы","Э". Гласные произносить округло, мягко, коротко.

ММ-О	ММ-У	ММ-Ы	ММ-Э
НИ-О	НН-У	Н Н - Ы	НН-Э
ЛЛ-0	ЛЛ-У	лл-ы	лл-э

Если во время стона или мычания положить руку на верхнюю часть груди, то почувствуете легкое дрожание, вибрацию. Значит звук попал в грудной резонатор, т.е. в полости, усиливающие звук и придающие ему определенный тембр. Чтобы направить туда звук, нужно, как и при стоне, произнести согласные: Ж, З. Рука, лежащая на груди, почувствует отражение этих звуков. Это ощущение не должно ослабевать при произнесении звуков Ж и З с гласными:

ЖЖ - У, ЖЖ - Ы, ЖЖ - О, ЖЖ - Э, ЖЖ - А.

2. Ощутив звук в позиции резонаторов, хорошо усвоить звучание сонорных и звонких согласных'звуков для дальнейшего ощущения звучания речевого голоса.

а) протяжно протянуть ЗМ или ГН, постукивая область носа снизу вверх вокруг глаз.

ЗЛ - ЗЛ - ЗЛ ЛН - ЛН - ЛН

ЗН - ЗН - ЗН НМ - НМ - НМ

е) прочитать следующую таблицу, посылая первый звук в резонаторы:

ММА - ММО - ММУ - ММЭ - ММЫ

ННА - НПО - ННУ - ННЭ - ННЫ

ЛЛА - ЛЛО - ЛЛУ - ЛЛЭ - ЛЛЫ

ЖЖА - ЖЖО - ЖЖУ - ЖЖЭ - ЖЖЫ

ЗЗА - ЗЗО - ЗЗУ - ЗЗЭ – ЗЗЫ

3. Упражнение для перебрасывания звуков из нижнего резонатора в верхний и наоборот:

ЖЖ - А - ММ Аы Оы Уы - Эы Иы

ЖЖ-О-ММ

ЖЖ - У - ММ

ЖЖ - И – ММ

После проделанных упражнений следует прочесть любимые стихи, прозу. Следить за дыханием!

Предлагаемые тексты

Люблю грозу в начале мая,
Когда весенний первый гром,
Как бы резвяся и играя,
Грохочет в небе голубом.
Гремят раскаты молодые,
Вот дождик брызнул, пыль летит,
Повисли перлы дождевые
И солнце ниши золотит.

Золотые листья полетели вниз.
У калины кисти соком налились.
Красная брусника бусами горит.
Подойди, сорви-ка, будто говорит.
Все сюда ребята, гляньте под дубок.
Просятся опята прямо в кузовок.

Золотые нивы, гладь и блеск озер,
Светлые заливы, без конца простор.
Звезды над полями.
Гладь да камыши.

Пара барабанов
Пара барабано
Пара барабанов
Била бой!
Произносить по следующей схеме:

а) исходное положение - ноги на ширине плеч, руки за голову на выдохе прочесть:

Пара барабанов
Пара барабанов ...

б) наклон вперед, прогибая спину, прочесть громче:

Пара барабанов
Била бурю ...

в) в этом положении вдох - прочесть тише:

Пара барабанов
Пара барабанов

г) вернуться в исходное положение, прочесть громче:

Пара барабанов
Била бой!

Затем следует прочесть весь текст на смену силы звука без физического упражнения.

Упражнение и текст для развития диапазона (объема) речевого голоса

МАМ - ЖАМ - ЗАМ - БАМ – ДАМ
МОМ - ЖОМ - ЗОМ - БОМ - ДОМ
МУМ - ЖУМ - ЗУМ - БУМ – ДУМ
МЭМ - ЖЭМ - ЗЭМ - БЭМ – ДЭМ
МЫМ - ЖЫМ - ЗЫМ - БЫМ – ДЫМ
НАИ - ЖАН - ЗАН - БАН – ДАН
НОН - ЖОН - ЗОН - БОН – ДОН
НУН - ЖУН - ЗУН – БУН-ДУН
НЭН - ЖЭЫ - ЗЭН - БЭН – ДЭН
ЫЫН - ЖЫН - ЗЫН - БЫН – ДЫН
ЛАЛ - ЖАЛ - ЗАЛ - БАЛ – ДАЛ
ЛОЛ - ЖОЛ - ЗОЛ - БОЛ – ДОЛ
ЛУЛ - ЖУЛ - ЗУЛ - БУЛ – ДУЛ
ЛЭЛ - ЖЭЛ - ЗЭЛ - БЭЛ – ДЭЛ
ЛЫЛ - ЖЫЛ - ЗЫЛ - БЫЛ – ДЫЛ

Каждую строчку произносить на выдохе, с усилением звуков "М", "Н", "Л". Слоги можно произвольно менять местами.

Ох, чечетку раз по сорок
наклониться вперед, руки вверх, прочесть выше:
Выбивай с утра, топор,
наклониться еще ниже. руки поднять выше:
Чтобы встал с утра поселок,
в последнем положении - вдох, прочесть ниже:
К дому дом

К двору двор,
подняться выше, руки вверх, прочесть еще ниже:
К новоселью новоселы,
вернуться в исходное положение, прочесть еще ниже:
К тыну тын. К дыму дым.

После выполнения упражнения этот же текст прочесть без физического упражнения, выполняя повышение и понижение по словам.

После гимнастических упражнений следует произвести легкий самомассаж лица и шеи.

Массажи

1. Очнстительный.

а) очистить носовые полости, закрыть одну ноздрю, вторую оттянуть

и сделигь вдох. Выдох через первую ноздрю с похлопыванием по ноздре, вторую закрыть, и наоборот. Повторить 3-4 раза.

б) "Курносый нос". Оттянуть нос вверх, сделать вдох и выдох через обе ноздри, с похлопыванием!

в) со вдохом массаж по бокам носа к надбровным дугам и выдох с похлопыванием ноздрей.

г) двумя пальцами взять носовую перегородку и покачивать из стороны

в сторону. Выдох через обе ноздри, с похлопыванием.

2. Поглаживающий.

Снятие мышечного напряжения артикуляционной и мимической мускулатуры (лица, неба, области щек, переносицы и т.д.).

а) кончиками пальцев поглаживать область лба вправо-влево. Не вращать головой.

б) поглаживание носа к скулам до кончиков ушей.

з) массаж межреберных мышц производить обеими руками, которые

поглаживают межреберные мышцы в направлении сзади к переди. и) живот следует массировать, разглаживая его по направлению движения часовой стрелки, а также поглаживая сверху вниз.

Работа над дикцией

Дыхание, голос, дикция - неразрывно связанные части единого комплекса. Под понятием дикция подразумевается произношение звуков речи. Хорошей дикцией называется отчетливое, ясное и точное произношение звуков в речи и пении.

Гласные звуки - это звуки, при произнесении которых к голосу не примешиваются никакие шумы. Они должны быть певучими, спокойно литься, звучать.

Согласные же должны "крепко" выговариваться, именно они придают речи членораздельность, четкость.

Звуки "И", "Э" - гласные высоких тонов, "О", "У", "Ы" - гласные низких тонов, "А" - несет в себе резонирование высоких и низких тонов.

Следует тренировать: И - Э - А - О - У - Ы , затем Е, Я, Ё, Ю.

1. И - Э - А - О - У - Ы - полным голосом, поднимая вверх верхнюю губу. Повторить 4-6 раз.
2. И - Э - А - О - У - Ы - фиксируя кончик языка на нижней губе, затем, оттягивая кончик языка глубоко в рото-глоточную полость. Повторить 4-6 раз.
3. Проделать кружение головы справа налево с произнесением И - Э - А - О - У - Ы. Повторить 4-6 раз.
4. И-Э И-А -И-О И-У И-Ы

е) охватить рукой мышцы гортани (боковые) и поглаживать их сверху

вниз мягко, не оттягивая голову назад. Если правая рука массирует гортань по направлению вверх, то ле^ая одновременно массирует в противоположном направлении.

ж) два пальца за ухом, два перед ним, и поглаживать шейную боковую мышцу сверху до подмышечной впадины.

з) массаж межреберных мышц производить обеими руками, которые

поглаживают межреберные мышцы в направлении сзади к переди. и) живот следует массировать, разглаживая его по направлению движения часовой стрелки, а также поглаживая сверху вниз.

Работа над дикцией

Дыхание, голос, дикция - неразрывно связанные части единого комплекса. Под понятием дикция подразумевается произношение звуков речи. Хорошей дикцией называется отчетливое, ясное и точное произношение звуков в речи и пении.

6. Проделать кружение головы справа налево с произнесением И - Э - А - О - У - Ы. Повторить 4-6 раз.
7. И-Э И-А -И-О И-У И-Ы

Э-И	А-И	О-И	У-И	И-Ы
И-Е	И-Е	И-Я	И-О	
Е-И	Е-И	Я-И	О-И	

Скотину водить - не разиня рот ходить.

Знали кого били - потому и победили. На безрыбье и рак рыба.

Э-Е

Я ему по секрету, а он всему свету. За правое дело стой смело. Весь берег усеян подснежниками. Эта мера веса верная.

А-Я

Голова без ума, что фонарь без огня. На палатях лежать, так ломтя не видать. Рыбак рыбака видит издалека.

О-Ё

Один с сошкой, а семеро с ложкой. Сорока да чечетки - большие трещотки. Видит кот молоко, да рыло коротко.

У-Ю

Сам себя губит, кто людей не любит. Чужим умом умен не будешь. Без наук, как без рук.

Далее четко и ясно звонким красивым голосом присоединять к гласным по одному согласному звуку.

ПА ПО ПУ ПЭ ПЫ ПИ - гласные четко артикулируются на теплом беззвучном выдохе, без напряжения.

БА БО БУ БЭ БЫ БИ - требуют энергичного размыкания губ.

ТА ТО ТУ ТЭ ТЫ ТИ - при присоединении "Т" к гласным удар языка должен быть сильным и чистым, без сипения.

ДА ДО ДУ ДЭ ДЫ ДИ - слоги произносить очень тихо, язык плотно прижат к небу:

ХА ХО ХУ ХЭ ХЫ ХИ - произносить на мягком и теплом выдохе.

КА КО КУ КЭ КЫ КИ - обращать внимание не задеты ли связки

ЖЕ ЖИ ЖЕ ЖИО.	ФЕ ФЯ ФЕ ФЮ.

Каждую строчку произносить на одном выдохе.

Присоединение на шепоте двух согласных к гласным укрепляет мышцы языка с помощью удара на звуке "Т".

ПТА ПТО ПТУ ПТЭ ПТЫ ПТИ
БТА БТО БТУ'БТЭ БТЫ БТИ
ХТА ХТО ХТУ ХТЭ ХТЫ ХТИ

Произносить очень медленно и очень сильно. С каждым днем темп ускоряется, но твердость и сила сохраняются.

"ТРУДНОПРОИЗНОСИМЫЕ СЛОВОСОЧЕТАНИЯ"

В - Ф
ВГДИ - ФТКИ, ВГДЭ - ФТКЭ, ВГДА - ФТКА,
ВГДО - ФТКО, ВГДУ - ФТКУ, ВГДЫ - ФТКЫ,
ВИФФИ-ВИФ, ВЭФФЭ-ВЭФ, ВАФФО-ВАФ,
ВОФФО-ВОФ, ВУФФО-ВУФ, ВЫФФЫ-ВЫФ,
ФИВВИ-ФИФ, ФЭВВЭ-ФЭФ, ФАВВА-ФАФ,
ФОВВО-ФОФ, ФУВВУ-ФУФ, ФЫВВЫ-ФЫФ.

Б-П
БИППИ - БЙП, БЭППЭ - БЭП, БАППА - БАП,
БОППО - БОП, БУППУ - БУБ, БЫППЫ - БЫП,
ПИВВИ - ПИП, ПЭББЭ - ПЭП, ПАББА - ПАБ,
ПОББО - ПОП, ПУББУ - ПУП, ПЫББЫ - ПЫП,
БДГИ - ПТКИ, ДБГЭ - ПТКЭ, БДГА - ПТКА,
БДГО - ПТКО, БДГУ - ПТКУ,
БДГЫ - ПТКЫ, БДГЭ - ПТКЭ, БДГЯ - ПТКЯ,
БДГЕ - ПТКЕ, БДГЮ - ПТКЮ,
БРИ - ПРИ - КРИ, БРЭ - ПРЭ - КРЭ, БРА - ПРА - КРЯ,
БРО - ПРО - КРЁ, БРУ - ПРУ - КРЮ, БРЫ - ПРЫ - КРИ.

Ж, Ш, Щ, Ч
ЖУ ЖУ - ЖУ ШУ - ШУ - ШУ ЖУНЬ - ШУНЬ,
жо - жо - жо шо - шо - шо жонь -шонь,
ЖА - ЖА - ЖА ША - ША - ША ЖАНЬ - ШАНЬ, ЖЭ - ЖЭ - ЖЭ ШЭ - ШЭ - ШЭ ЖЭНЬ - шэнь, ЖИ - ЖИ - ЖИ ШИ - ШИ - ШИ ЖИНЬ - ШИНЬ,
ДЖУНЬ - ДЖОЫЬ - ДЖАНЬ - ДЖЭНЬ - ДЖИНЬ,
ЖИ - ШШИ - ЖИ ЧУК - ЩУК ЧЛУНЬ - ЧТУНЬ

ЗЫ - ЗА, ЗЫ-ЗА, ЗЫ - 30, ЗЫ - ЗУ, ЗЫ – ЗЮ, ЗЫ-ЗЮ
ЦУ - ЦУ - ЦУ - ЦУ - УХ, ЦО - ЦО - ЦО - ЦО - ЦО,
ЦА - ЦА - ЦА - ЦА - АХ, 1ДЭ - ЦЭ - ЦЭ - ЦЭ - ЭХ, ЦИ - ЦИ - ЦИ - ЦИ - ИХ.
ЗУНЬ - ДУНЬ, ЗОНЬ - ЦОНЬ, ЗАНЬ - ЦАНЬ, ЗЭЫЬ - ЦЭНЬ, ЗИНЬ - ЦИИЬ.
ЗУН - ЗУН - ЗУН, ЗОН - ЗОН - ЗОН, ЗАН - ЗАН - ЗАН,
ЗЭН - ЗЭН - ЗЭН - ДЗИНЬ.
ЗУР - СУР, ЗОР - СОР, ЗАР - САР, ЗЭР - СЭР, ЗИР - СИР.

Л, Р

ЛЫ - ЛА, ЛЫ - ЛЯ, ЛЫ - ЛО, ЛЫ - ЛУ, ЛЫ – ЛЮ, ЛЫ - ЛЫ
ТЭЛИ - ТИЛИ - ТЭЛИ - ТИЛИ - ТЭЛИ - ТИЛИ - ТЭЛИ - ТИЛИ ЛИНЬ - ЛЭЛЬ - ЛЯЛЬ - ЛЭЛЬ – ЛЮЛЬ
БУРЛУ - БУРЛО - БУРЛА - БУРЛЭ - БУРЛИ
ВУРЛИ - ВУРЛО - ВУРЛА - ВУРЛЭ -' ВУРЛИ
ЛУ-ЛО-ЛА-ЛЭ-ЛИ, ЛИ-ЛЭ-ЛА-ЛО-ЛУ,
БУЛУ - ЛО - ЛА - ЛЭ - ЛИ, ВУЛУ - ЛО - ЛА - ЛЭ - ЛИ,
ГУЛУ - ЛО - ЛА - ЛЭ - ЛИ, ДИДБ – ДЭДЛЬ,
ЛУЛЛА - ЛИЛЬ, ЛОЛЛА - ЛИЛЬ, ЛАЛЛА - ЛИЛЬ,
ЛЭЛЛА - ЛИЛЬ, Л ИЛ Л И - ЛИЛЬ,
БРУ - БРО - БРА - БРЭ - БРИ, БРУМ - БРОМ - БРЭМ - БРИМ,
ТРУ - ТРО - ТРА - ТРЭ - ТРИ,
ДЫР -ДРА, ДЫР - ДРЯ, ДЫР - ДРО, ДЫР - ДРУ,
ДЫР - ДРЮ, ДЫР - ДРЫ,
БУР - БОР - БАР - БЭР - БИР, ТПРУ - ТПРО - ТПРА - ТПРЭ -
ТПРИ,
ЛРЫ - ЛРА, ЛРЫ - ЛРЯ, ЛРЫ - ЛРО, РЛУ - РЛО - РЛА - РЛЭ - РЛИ.

Все согласные надо стараться произносить собранными, крепкими губами, усиленно артикулируя до их усталости. Так же следует произносить подобранные слова и фразы. В произвольной разговорной речи, при чтении профессионального текста, прозы, стихов необходимо произносить слова свободно, мягкими губами, следя за тем, чтобы каждое слово было произнесено правильно, понятно, четко.

Упражнения для развития хорошей дикции и опоры дыхания проводятся в виде чистоговорок-скороговорок. Текст произносится на.низких тонах, негромко, но очень упрямо и зло, как бы коротко ударяя по каждому слогу. Темп сдержанный, даже медленный.

1. У вдовы в дому дым.
2. Жили гули, лили пули в Ливерпуле.
3. Бык бычок тупогубенький бычок.
4. Платон Платонов плот к плотине плотно приколотил.
5. Клим Климёнов в клину клин клином выклинивал.
6. Два щенка щека к щеке щиплют в уголке.
7. Хлеба краюха Глебаного уху ухнула.
8. Осип орет, Архип не отстает, кто кого переорет. Осип осип, Архип охрип.