

УДК 808.5(075)  
ББК 83.7я75  
Х21

**Автор:**

**Харланова А. В.** — логопед-дефектолог, педагог по сценической речи Нового Арт Театра.

**Харланова А. В.**  
Х21 Скороговорки и многоговорки : учебное пособие. — Москва : РГ-Пресс, 2019. — 40 с.

ISBN 978-5-9988-0746-6

Не секрет, что красивая, правильная, грамотная речь обладает сильной энергетикой и всегда является неотъемлемой частью успеха. Благодаря сильному дыханию, свободе тела, плавной мелодике, четкой дикции, правильному ударению в слове люди добивались желаемого. Это происходит потому, что они научились контролировать свою речь. В некоторых культурах этому умению обучают с малых лет. А людей определенных профессий, таких как политиков, бизнесменов, менеджеров по продажам, рекламщиков, даже специально учат определенным образом строить фразы для получения необходимого результата.

К сожалению, не всегда хватает времени для тренировки правильной речи, а профессия обязывает. Например, конференция на носу, доклад на публику или выход на сцену, а разогреться человек не успевает. Производить впечатление, убеждать, говорить, чтобы все слышали, надо, но ходить с охриплым горлом или вообще лишиться голоса не хочется. Что делать?

В этой книге собраны приемы и упражнения, которые помогут быстро расслабить или активизировать мышцы лица, разогреть тело, настроить голос и улучшить дикцию перед публичным выступлением. Книга рассчитана на людей, которые уже знакомы с правильным дыханием и звучанием.

УДК 808.5(075)  
ББК 83.7я75

*Изображение на обложке hombre / Shutterstock.com*

*Учебное издание*

**ХАРЛАНОВА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВНА**  
**СКОРОГОВОРКИ И МНОГОГОВОРКИ**  
Учебное пособие

Подписано в печать 26.11.2018. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Печ. л. 2,5. Тираж 1000 экз. Заказ №

ISBN 978-5-9988-0746-6

© Харланова А. В., 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Расслабляющий и активизирующий массаж лица.....</b>	<b>4</b>
Расслабляющий массаж.....	4
Расслабляющий массаж в области лба .....	5
Расслабляющий массаж в области глаз .....	6
Расслабляющий массаж в области щек и подбородка.....	8
Расслабляющий массаж мышц губ.....	11
Расслабляющие массаж и гимнастика для шеи .....	12
Активизирующий массаж лица.....	13
Активизирующий массаж в области лба .....	13
Активизирующий массаж в области щек и подбородка.....	13
Активизирующий массаж мышц губ.....	14
<b>Дыхательные упражнения.....</b>	<b>15</b>
<b>Настройка голоса .....</b>	<b>19</b>
Выработка примарного тона .....	19
Открытое звучание на гласных звуках.....	20
<b>Скороговорки и многоговорки .....</b>	<b>22</b>
Скороговорки.....	22
Многоговорки .....	27
<b>Литература.....</b>	<b>36</b>