

Татьяна Ковалева

**30 дневный
план
освоения
навыка
техники речи**

Татьяна Ковалева

**30 дневный план освоения
навыка техники речи**

«Автор»

2026

Ковалева Т.

30 дневный план освоения навыка техники речи / Т. Ковалева —
«Автор», 2026

Всего 15–20 минут в день — инвестиция в то, чтобы тебя слышали, понимали и хотели слушать. Педагогам, абитуриентам и всем, кто много общается голосом.

© Ковалева Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Неделя 1	5
Неделя 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Татьяна Ковалева

30 дневный план освоения навыка техники речи

Неделя 1

Диагностика и базовая разминка

Дни 1–3: диагностика

· **Что делать:** запишите на диктофон 2–3-х минутную речь на свободную тему. Перед глазами держите только название, которое придумали для этой речи.

Каждый день двух- трех минутную речь записывайте на разные темы.

Контроль прогресса: Каждый раз после записи прослушивайте и записывайте слова паразиты, запинки, монотонность, дефекты дикции.

Составьте список проблем (например, «слово ну — 15 раз», «монотонная интонация»).

Ошибки, которые могут влиять на результат: игнорирование слабых мест, самокритика вместо конструктивного анализа.

Мотивация: представьте, как улучшенная речь поможет вам в работе и общении.

Изучи свой артикуляционный аппарат <https://disk.yandex.ru/a/ewhn-A3XKAdtUA>

(нажми Ctrl +эту ссылку)

Рекомендации

Дни 4–7: артикуляционная разминка и дыхание

· **Что делать ежедневно (10–15 минут):**

о упражнения для губ и языка («КьюИкс»: вытягивать губы трубочкой на «кью», растягивать в улыбке на «икс»);

о диафрагмальное дыхание -стоя в углу между двумя стенами и упираясь плечами в стену, одной рукой касаемся груди, другой - живота. ; медленно втягиваем воздух в живот, рукой контролируем, что живот увеличивается, когда живот наполнился воздухом, только тогда направляем воздух в грудь И не наоборот! Выдох в обратном порядке. Упражнение повторяем несколько раз на счет. Вдох (живот: 1-2-3-4, грудь: 1-2-3-4-), Выдох: (грудь 1-2-3-4-, живот 1-2-3-4-)

Присоединяем проговаривание скороговорок, которые подбираются для произношения разных звуков, согласно буквам алфавита: "Мама мыла раму" произносится с акцентом на гласные звуки (-а-ы-у), затем, согласные: (-м л-р)

Произносим простые скороговорки медленно, активно артикулируя затем быстрее Карл у Клары украл кораллы. Бык тупобуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была губа и.д.

В интернете скороговорок много, выбирайте такие, в каких плохо получается воспроизвести определенный звук. Обратите внимание на произношение окончаний!

· **Контроль:** отмечайте в дневнике, какие звуки даются сложнее.

· **Мотивация:** ставьте таймер — 20 минут быстро проходят.

- **Ошибки:**спешка, пропуск разминки.
- Заниматься ежедневно по 20–30 минут.
- Записывать себя для отслеживания прогресса.
- Использовать зеркало для контроля артикуляции.
- Не перегружать голос, делать перерывы при усталости.

Неделя 2: дикция и интонация

Дни 8–14: работа над чёткостью и выразительностью

- **Что делать ежедневно (20 минут):**
 - о 5 минут — артикуляционная гимнастика;
 - о 10 минут — скороговорки с акцентом на проблемные звуки (Ж/Ш: «жить-шить»; Ц: «цапля-сабля»);
 - о 5 минут — чтение стихов с разной интонацией (вопрос, восклицание, грусть, радость).
 - **Контроль:**записывайте 1 минуту чтения до и после тренировки — сравнивайте.
 - **Ошибки:**механическое проговаривание без внимания к звукам.
 - **Мотивация:**выберите любимые стихи или цитаты — так занятия будут приятнее.
- Голосовые упражнения для разминки и настройки голоса <https://disk.yandex.ru/i/HLRc7DcJnlWp0w>

Неделя 3: темп, ритм и словарный запас

Дни 15–21: управление речью и обогащение языка

- **Что делать ежедневно (25 минут):**
 - о 5 минут — дыхательные упражнения;
 - о 10 минут — чтение вслух с изменением темпа (медленно/быстро) и громкости (тихо/громко);
 - о 5 минут — подбор синонимов к 5–10 словам (например, «хороший» «прекрасный, отличный, выдающийся»);
 - о 5 минут — рассказ о любом предмете 2 минуты без словпаразитов.
- **Контроль:**ставьте «галочку» за каждый успешный рассказ без «ну», «как бы».
- **Ошибки:**страх ошибок, слишком сложные тексты для чтения.
- **Мотивация:**играйте — попробуйте рассказать историю голосом сказочного персонажа.

Неделя 4: практика и закрепление

Дни 22–28: комплексные упражнения

- **Что делать ежедневно (30 минут):**
 - о 5 минут — разминка;
 - о 10 минут — пересказ статьи/видео (2–3 минуты) с акцентом на чёткость и интонацию;
 - о 10 минут — импровизация на случайную тему (1 минута без подготовки);
 - о 5 минут — запись и анализ речи (отмечайте прогресс).
- **Контроль:**ведите таблицу: «Дата | Тема импровизации | Словапаразиты | Оценка (1–5)».
- **Ошибки:**избегание импровизации, критика вместо анализа.
- **Мотивация:**пригласите друга оценить ваш пересказ или запишите видео для себя.

День 29: итоговая диагностика

- **Что делать:** запишите 3-минутный монолог на сложную тему (например, «Как я вижу своё будущее через 5 лет»).

- **Контроль:** сравните с записью первого дня — выделите 3–5 улучшений.

- **Ошибки:** занижение результатов («ничего не изменилось»).

- **Мотивация:** напишите себе письмо с благодарностью за усилия.

День 30: план на будущее

- **Что делать:** составьте график поддержания навыка (например, 15 минут скороговорок + 10 минут чтения вслух 3 раза в неделю).

- **Контроль:** запланируйте ежемесячные записи речи для отслеживания динамики.

- **Ошибки:** резкий отказ от практики после 30 дней.

- **Мотивация:** придумайте награду за месяц занятий (поход в кино, новая книга).

Общие рекомендации

- **Как избежать прокрастинации:**

- о ставьте таймер на время тренировки;

- о занимайтесь утром — до усталости;

- о используйте «правило 5 минут»: договоритесь с собой поработать всего 5 минут — часто этого хватает, чтобы втянуться.

- **Инструменты контроля:**

- о дневник прогресса (таблица или приложение);

- о диктофон/камера для записей;

- о чеклист ежедневных заданий.

- **Поддержка мотивации:**

- о визуализируйте цель (фото выступления, где вы уверены в себе);

- о найдите партнёра для совместных тренировок;

- о отмечайте маленькие победы («сегодня не сказал ну ни разу!»).

Неделя 2

ДИКЦИЯ И ИНТОНАЦИЯ

Дни 8–14: работа над чёткос

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.