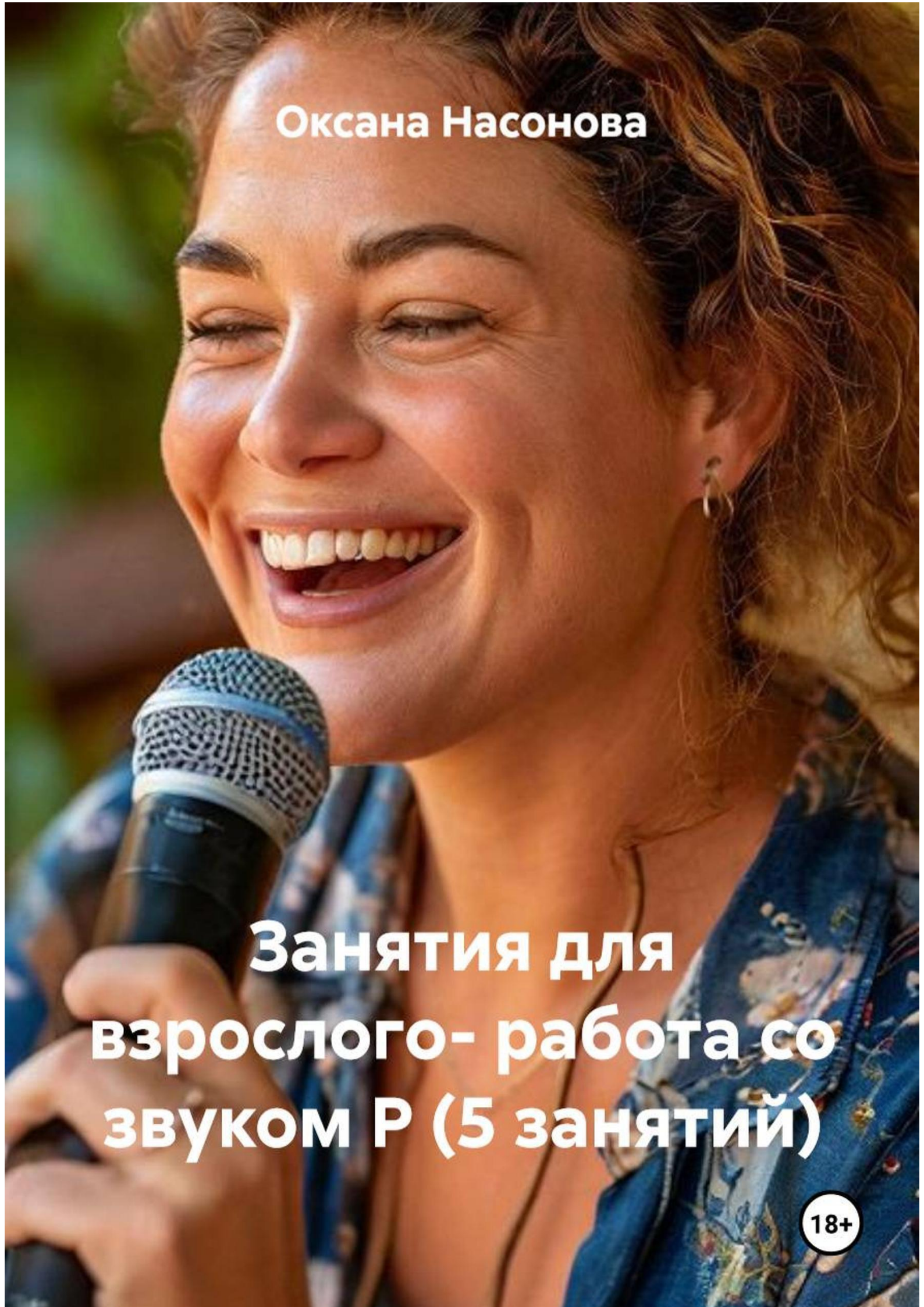




Оксана Насонова

**Занятия для
взрослого- работа со
звуком Р (5 занятий)**

18+

Оксана Насонова

**Занятия для взрослого-
работа со звуком Р (5 занятий)**

«Автор»

2026

Насонова О. А.

Занятия для взрослого- работа со звуком Р (5 занятий) /
О. А. Насонова — «Автор», 2026

«Занятия для взрослого: работа со звуком . 5 занятий» — практическое руководство, которое поможет взрослым отработать чёткое и уверенное звучание как в повседневной речи, так и в вокальной практике. Программа состоит из пяти логически выстроенных занятий, где нагрузка и сложность задач последовательно возрастают. Обучение начинается с базовых техник: снятия мышечных зажимов, настройки дыхания и активации артикуляционного аппарата. Такой поэтапный подход позволяет сформировать устойчивый навык: сначала вы осваиваете точные движения и управляемое дыхание, затем закрепляете звук в слогах и фразах, а на финальных этапах уверенно встраиваете его в вокальные партии. Методика объединяет логопедические и вокальные приёмы, чтобы результат был не просто «технически верным», а естественным и стабильным в реальных условиях. Пособие будет полезно вокалистам, актёрам, преподавателям, спикерам и всем, кто хочет сделать свою речь и пение более выразительными и разборчивыми.

© Насонова О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Подготовительный этап (разминка, 7–8 минут)	6
Основной этап: постановка и автоматизация [Р] (20–22 минуты)	7
Интеграция в вокальные упражнения (8–10 минут)	8
Завершающий этап: закрепление и контроль (5 минут)	9
Домашнее задание (ежедневно по 10–15 минут)	10
Рекомендации для вокалиста	11
Разминочный блок (8–10 минут): готовим тело и речевой аппарат к работе	12
Дыхательная настройка (2–3 минуты)	12
Расслабление зон напряжения (1–2 минуты)	13
Артикуляционная активация (4–5 минут)	14
Основной блок (20–22 минуты): от звука к пению	15
Тренировка одноударного [Р] (5 минут)	15
Слоги со стечениями (4–5 минут)	16
Переход к вокальной позиции (6–7 минут)	17
Работа с «замиранием» (5–6 минут)	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Оксана Насонова

Занятия для взрослого- работа со звуком Р (5 занятий)

Логопедическое занятие для вокалиста: работа над звуком [Р]

Цель занятия: сформировать устойчивый навык чёткого произнесения и пропевания звука [Р] в вокальных распевках за счёт отработки правильной артикуляции, снятия излишнего напряжения языка и развития его подвижности.

Продолжительность: 40–45 минут.

Формат: индивидуально, лучше перед зеркалом.

Подготовительный этап (разминка, 7–8 минут)

Дыхательная разминка (2 минуты).

Диафрагмальное дыхание: медленный вдох носом на 3 счёта, выдох через сомкнутые губы («трубочкой») на 6 счетов. Повторить 5 циклов. Это важно для опоры голоса при пропевании раскатистого [Р].

Миорелаксация и разогрев артикуляции (3 минуты).

«Лошадка»: поцокать языком, меняя темп (медленно → быстро → медленно). 2–3 подхода.

«Чашечка»: поднять боковые края языка вверх, удерживая форму 5 секунд, расслабить. 3 раза.

Лёгкий самомассаж языка: кончиком языка «почистить» верхние зубы изнутри, затем «погладить» нёбо мягкими круговыми движениями.

Разогрев кончика языка (3 минуты).

Постукивание кончиком языка по альвеолам (бугоркам за верхними зубами) с разной громкостью: тихо → громко → тихо. Следить, чтобы челюсть оставалась расслабленной, а язык работал изолированно.

Основной этап: постановка и автоматизация [Р] (20–22 минуты)

Артикуляционная база для [Р] (3–4 минуты).

Объяснить и отработать позицию: кончик языка поднят к альвеолам, боковые края прижаты к верхним коренным зубам, воздушная струя сильная и направлена строго на кончик языка.

Упражнение: беззвучно «запустить моторчик» (вибрация кончика языка) 3–5 секунд, затем с голосом. Повторить 4–5 раз.

Отработка вибрации в изолированном звуке и слогах (5–6 минут).

Изолированный [Р]: тянуть звук на мягкой атаке: «р-р-р» (3–4 секунды), следить за ровностью и отсутствием «провалов».

Прямые слоги: ра, ро, ру, ры, рэ — по 3 раза каждый, сначала медленно, затем ускоряя темп.

Обратные слоги: ар, ор, ур, ыр, эр — по 3 раза, акцент на чёткость окончания.

Слоги со стечением: дра, дро, дру, тра, тро, тру — по 2–3 раза.

Переход к вокальной позиции (6–7 минут).

Важно: в пении [Р] должен быть коротким и точным, без «застывания».

Пропевание слогов на одной ноте (например, ля первой октавы): ра-ра-ра, ро-ро-ро, ру-ру-ру. Темп умеренный, следить, чтобы язык не «замирал», а делал чёткое короткое движение.

Распевка на 3 ноты (до-ре-ми) с чередованием гласных: ра-ра-ра → ро-ро-ро → ру-ру-ру.

Короткая фраза на одной ноте: «Ра-ра, ру-ру, ры-ры» — пропеть с чёткой дикцией, как будто «отбиваем» каждый слог.

Работа с «замиранием» языка (5–6 минут).

Проблема «язык останавливается» часто связана с избыточным напряжением или попыткой удержать вибрацию слишком долго.

Упражнение «Искра»: очень короткий [Р], почти как щелчок, в слогах: пра, бро, кру. Цель — не тянуть, а «выстрелить» звуком.

Чередование: длинный [Р] → короткий [Р] → снова длинный (на одном слоге «ра»). Это учит контролировать длительность вибрации.

Пение коротких фраз с акцентом на первый слог: «Ра-дость, ру-чей, ры-вок». Делать упор на мгновенную чёткую атаку.

Интеграция в вокальные упражнения (8–10 минут)

Распевка с текстом (4–5 минут).

Взять простую распевку на 5 нот (до-ре-ми-ре-до) и вставить слоги с [Р]:

«Ра-ми-ми-ми-до» → «Ро-ми-ми-ми-до» → «Ру-ми-ми-ми-до».

Пропеть 2–3 раза, следить за тем, чтобы [Р] не «ломал» плавность линии, а был частью мелодии.

Фраза из песни (3–5 минут).

Выбрать 1–2 строчки из репертуара, где есть слова с [Р]. Пропеть их сначала медленно, разбивая на слоги, затем в темпе, сохраняя чёткость. Пример: «Река течёт, и ветер шепчет...» — разбить на слоги и пропеть отдельно проблемные места.

Завершающий этап: закрепление и контроль (5 минут)

Самоконтроль по критериям.

После каждого пропевания отвечать себе на вопросы:

Язык «замирал» или двигался?

Звук был ровным или прерывистым?

Ощущалось ли напряжение в челюсти/шее?

Короткое проговаривание фраз с [Р] для тренировки дикции (2–3 минуты).

Примеры фраз (читать чётко, как будто это речитатив перед пением):

«Река шумит, и роща шепчет».

«Яркий рассвет, свежий ветер».

«Гром раскатился над горами».

Расслабление (1–2 минуты).

Мягкие поглаживающие движения языком по нёбу, затем несколько спокойных вдохов и выдохов.

Домашнее задание (ежедневно по 10–15 минут)

3–4 раза в день делать 1–2 минуты артикуляционной разминки (лошадка, чашечка, постукивание по альвеолам).

Пропеть 1 вокальную фразу с [Р] медленно, затем в темпе (3–4 повтор).

Записать себя на диктофон и прослушать: отмечать, где язык «замирает», и отдельно прорабатывать эти места.

Рекомендации для вокалиста

Опора дыхания — ключ к стабильной вибрации: если выдох слабый, язык не сможет вибрировать ровно.

Не тянуть [Р] слишком долго в пении: в вокальной дикции он должен быть коротким, но чётким.

Избегать напряжения челюсти: если челюсть зажата, язык теряет подвижность.

Регулярность важнее длительности: лучше 3 коротких сессии по 5–7 минут в день, чем одна длинная.

Логопедическое занятие № 2: учимся пропевать [Р] без «застреваний» — для вокалиста

Задача занятия: выработать навык мгновенной, чёткой атаки звука [Р] в вокальной фразе, научиться гибко управлять вибрацией (включать и выключать её по желанию), снять мышечные зажимы, из-за которых язык «зависает» при распевке.

Длительность: 40–45 минут.

Как заниматься: один на один с собой, перед зеркалом; обязательно иметь под рукой диктофон — он станет главным помощником для объективной оценки.

Разминочный блок (8–10 минут): готовим тело и речевой аппарат к работе

Дыхательная настройка (2–3 минуты)

Дыхание здесь — не просто «вдох-выдох», а инструмент, который даёт нужную силу и точность звука.

«Пламя свечи». Представьте, что перед вами свеча. Медленно выдыхайте на «ф-ф-ф», стараясь, чтобы пламя колебалось ровно, не гасло и не металось. Сделайте 3–4 подхода. Это тренирует ровный, управляемый выдох — он критически важен, чтобы [Р] не «проваливался».

«Пылинка». Короткий, резкий выдох на «пф», будто сдуваете пылинку с ладони. Повторите 5 раз. Такой «импульс» помогает сформировать ту самую мгновенную атаку, которая нужна для чёткого [Р].

Расслабление зон напряжения (1–2 минуты)

Чаще всего язык «замирает» не из-за слабости, а из-за лишнего напряжения в соседних мышцах.

Мягкие круговые движения головой — без рывков, по 3–4 раза в каждую сторону.

«Ленивая улыбка»: уголки губ чуть приподняты, нижняя челюсть расслаблена и чуть опущена.

Последовательно «отпускайте» мышцы: щёки, губы, язык. Добейтесь ощущения, что язык свободно лежит во рту, не прижат и не напряжён.

Артикуляционная активация (4–5 минут)

Цель — разогреть именно те движения, которые нужны для [Р], и сделать их автоматическими.

«Лошадка» в трёх режимах. Сначала медленно и чётко: каждый удар языка должен быть осознанным. Затем быстро — лёгкая трель, без усилий. И снова медленно — чтобы вернуть контроль. Выполните 2 цикла.

«Молоточек». Быстрые удары кончиком языка по альвеолам на звуке «д-д-д» — сначала без голоса, потом с голосом. Сделайте 10–15 ударов, строго следя, чтобы челюсть оставалась неподвижной.

«Индюк». Широкие, плавные движения языком вперёд-назад, касаясь альвеол. Это помогает «нащупать» зону вибрации и почувствовать её тактильно. Повторите 3 раза.

Основной блок (20–22 минуты): от звука к пению

Тренировка одноударного [Р] (5 минут)

Для вокала раскатистый [Р] часто мешает, а вот короткий, «точечный» — идеален.

Проговаривайте слоги *ра, ро, ру, ры, рэ* максимально коротко, будто это шелчок. Повторите по 2–3 раза каждый.

Чередуйте: один раз коротко (одноударный), один раз раскатисто, снова коротко. Такая смена учит мозг и мышцы быстро переключаться между режимами.

Слоги со стечениями (4–5 минут)

Сочетания *др, тр* — это «тренажёр» для мгновенной атаки: они не дают языку «повиснуть».

Дра, дро, дру, дры, дрэ — сначала медленно, затем в темпе речи.

Тра, тро, тру, тры, трэ — акцент на том, чтобы сразу переходить к гласной, не тянуть стечение.

Важный нюанс: не делайте «др» отдельным звуком — пусть это будет единый импульс, который сразу переходит в гласную.

Переход к вокальной позиции (6–7 минут)

Теперь переносим отработанные движения на пение.

На одной ноте (например, ля первой октавы) пропойте *ра-ра-ра* коротко, стаккато. Повторите 3–4 раза, следя за тем, чтобы каждый слог был чётким.

Распевка на трёх нотах (до-ре-ми): *ра-ра-ра* → *ро-ро-ро* → *ру-ру-ру*. Темп умеренный, главное — сохранить дикцию на каждой ноте.

Короткая фраза на одной ноте: «*Ра-дось, ру-чей, ры-вок*». Пропойте, как будто «отбиваете» ритм — это помогает мозгу воспринимать [Р] как часть ритма, а не как препятствие.

Работа с «замиранием» (5–6 минут)

Здесь мы целенаправленно тренируем контроль над началом и концом вибрации.

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.