

**ТЕХНИКА РЕЧИ ДИКЦИЯ
ДЫХАНИЕ ПУБЛИЧНЫЕ
ВЫСТУПЛЕНИЯ ТЕХНИКА
РЕЧИ ДИКЦИЯ ДЫХАНИЕ
ПОСТАНОВКА ГОЛОСА
ДИКЦИЯ ТЕХНИКА РЕЧИ
АРТИКУЛЯЦИЯ ДИКЦИЯ
ТЕХНИКА РЕЧИ ДЫХАНИЕ
ДИКЦИЯ АРТИКУЛЯЦИЯ
ПОСТАНОВКА ГОЛОСА**

РЕЧЕВОЕ ОБАЯНИЕ

УЛУЧШИТЬ РЕЧЬ ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ

ИАНА ГУЛЯН

ЛОГОПЕД И ТЕЛЕВЕДУЩАЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФ](#)

РЕЧЕВОЕ ОБАЯНИЕ

МИ∞

Содержание

От автора	7
Как пользоваться книгой	10
Глава 1. Дыхание	13
Основы правильного дыхания	13
Дыхательная гимнастика	15
Глава 2. Артикуляция	18
Лицевая гимнастика	19
Разминка для языка	21
Снятие зажима челюсти и расслабление гортани	22
Артикуляционные упражнения	23
Глава 3. Дикция	26
Дикционные упражнения	27
Скороговорки	33
Глава 4. Голос	55
Развитие диапазона	59
Занижение голоса	63
Чтобы голос был здоров	65
Глава 5. Говорите как диктор	69
Логические ударения	72
Логические паузы	74
Ускорение темпа речи	75

Глава 6. Публичные выступления	77
Управляем мышечным напряжением	79
Управляем дыханием	80
Уверенность в себе	82
Проработка страхов	84
Работа со зрителем	86
О поддержке	89
Приложение 1. Десятиминутки	91
Десятиминутка на первый день	92
Десятиминутка на второй день	100
Десятиминутка на третий день	106
Десятиминутка на четвертый день	112
Десятиминутка на пятый день	120
Десятиминутка на шестой день	126
Десятиминутка на седьмой день	133
Десятиминутка на восьмой день	141
Десятиминутка на девятый день (перед публичным выступлением)	148
Десятиминутка на десятый день	153
Приложение 2. Артикуляция отдельных звуков	155
Приложение 3. Словарь дикционного тренинга	160
Об авторе	171

*Эта книга написана
для моего сына*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОТ АВТОРА

В моем детстве не было интернета. У всех тогда имелся только телевизор. Мы жили в Новосибирске. Большой армянской семьей в маленькой гостиной каждый вечер в 20:00 мы смотрели новости. Глядя на экран ТВ, я мечтала оказаться по ту сторону. Я наблюдала за ведущими и не понимала, как они научились так подавать новости и говорить «по-дикторски». Научиться вещать так же для меня было чем-то из разряда фантастики, ведь у меня был жуткий акцент, неприятный высокий голос и зажатая челюсть. Когда на телеканале СТС вышла передача «Самый умный» с Тиной Канделаки, я была восхищена скоростью и четкостью ее речи. Тина стала для меня мотиватором: вдохновила меня работать над собой, своей речью. «Она смогла избавиться от акцента, значит, и я смогу», — твердила я себе. Так и произошло.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

В 17 лет (это был 2012 год), когда я только поступила в университет на факультет журналистики, я попала на местное телевидение. В Новосибирске на канале «Россия-1» мне смогли предложить лишь вакансию администратора, который встречает гостей. Но благодаря своему упорству и готовности работать над собой спустя несколько месяцев я осуществила свою мечту и оказалась уже по ту сторону экрана.

В 19 лет я стала шеф-редактором и ведущей программы «Вести. Дежурная часть. Новосибирск» на телеканале «Россия-1». Спустя три года региональное телевидение сменила уже на каналы федерального значения. В Москве на центральных каналах России я работала редактором и корреспондентом.

Пять лет я трансформировала свой речевой аппарат, боролась за лучшую версию себя.

С 2013 года я преподаю журналистику, технику речи и учу работать в кадре. В 2016 году стала победительницей всероссийского конкурса «Лучший медиапедагог», который проходил на базе международного детского центра «Артек».

В 2018 году на конкурсе «Переговори Тину Канделаки» я стала абсолютным победителем (оставив позади около пятисот участников). В результате я смогла лично познакомиться с мэтром журналистики, человеком, который когда-то вдохновил и мотивировал меня: Тинной Канделаки. Именно после той встречи я решила уйти с телевидения и заняться продакшном (на тот момент я работала редактором на телеканале НТВ). Так родилось мое детище DI TV Production. Площадка позволяет в том числе обучать детей и взрослых четко говорить и работать в кадре.

Перепробовав сотни техник и упражнений, я взяла за основу систему преподавания своих педагогов по технике речи — Светланы Корнелиевны Макаровой (и ее коллеги Елены Борисовны Никитиной), а также Светланы Борисовны Судаковой, дополнила ее своей авторской методикой, которую сформировала за годы работы со взрослыми и детьми.

Я смогла избавиться от дефектов речи. Помогу и вашему голосу зазвучать так, как вы желаете!



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

