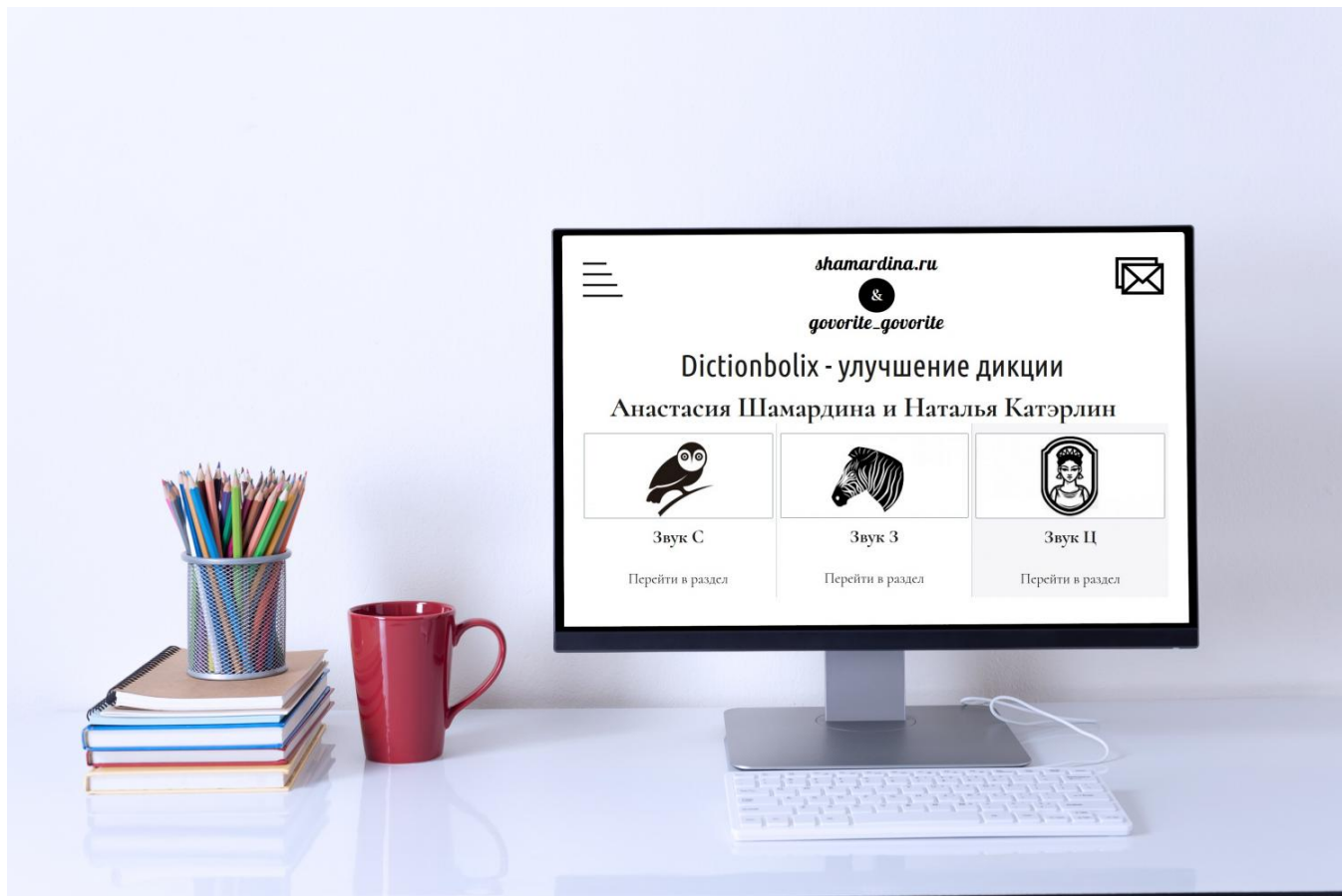




## Dictionbolix рекомендации



### Dictionbolix подходит для вас, если:

- Вас часто переспрашивают, просят повторить сказанное.
- Вам не нравится произношение некоторых звуков.
- Вы любите заниматься саморазвитием.
- Вы хотите говорить чётче!
- Вы не выговариваете некоторые звуки, но не знаете, можно ли это исправить!
- Ваш родственник перенес инсульт, из-за которого речь стала смазанной.
- Вы работаете логопедом или педагогом по технике речи.
- Вы хотите связать свою жизнь с актерской профессией!

## **Dictionbolix поможет вам:**

- Улучшить дикцию
- Усовершенствовать свою речь
- Расширить кругозор и словарный запас
- Научиться точнее высказывать мысли
- Легко вести беседу и быстро отвечать на вопросы
- Почувствовать себя увереннее при выступлении на публике
- Получить удовольствие от процесса обучения

***Программа Dictionbolix создана специально для улучшения дикции и чёткости речи. Наши рекомендации помогут вам заниматься комфортно и эффективно.***

**Выберете удобное вам время для занятий** - выполнять упражнения можно как утром, так и вечером. Уделите этому 30-40 минут.

**Помните, что в занятиях важна периодичность** - лучше заниматься ежедневно хотя бы по 20-30 минут, чем два часа, но один раз в месяц.

**Перед занятием** выполните несколько упражнений на снятие мышечного напряжения и упражнения артикуляционной гимнастики.

**Во время занятия** сидите за столом на стуле со спинкой, на которую удобно опереться спиной. Следите за осанкой. Ноги упираются в пол всей поверхностью ступни. Не поджимайте пальцы ног. Периодически проверяйте, расслабленно ли ваше тело.

**Если вы читаете** с листа или в планшета не опускайте голову вниз. Это может вызвать дискомфорт и сильный зажим в области

шеи.

**Обязательно** отдыхайте между каждым этапом занятия 2-3 минуты.

**Все слоги или слова** от знака / до другого знака / произносите слитно, как одно длинное слово.

**Перед началом** проговаривания слоговой или словесной цепочки сделайте спокойный вдох через нос.

**Произносите упражнения** громким и уверенным голосом в комфортном для вас темпе. Не форсируйте звук.

**Внимательно слушайте** аудиозаписи к упражнениям. Это поможет быть более точным при их выполнении.

**Запишите занятия на диктофон** - после прослушивания записи отметьте, какие изменения вы заметили в собственной речи. Что вам нравится, а над чем хотелось бы поработать еще.

**Занятия направлены на то**, чтобы сделать вашу речь лучше, четче! В повседневном общении контролируйте свое высказывание, используйте навыки, которые вы отработывали на занятиях.