**Упражнения для укрепления голоса**

**1. Березка**

* лежим на спине, руки лежат вдоль тела ладонями на полу;
* дышим, расслабляемся;
* на выдохе вытягиваем пальцы ног и начинаем поднимать ноги.
* упираемся руками в поясницу и продолжаем поднимать вверх ноги и туловище до тех пор, пока туловище и ноги не составят прямую линию, которая будет перпендикулярна поверхности, на которой вы лежите; подбородок при этом плотно прижимается к груди;
* дышим животом, улыбаемся (!!!);
* держим позу до появления чувства усталости (усталость может наступить и через 10 секунд и через 15 минут);
* медленно (очень важно!) опускаемся в положение лежа на спине, поддерживая тело руками;
* отдыхаем, расслабляемся, улыбаемся;
* через 1-2 минуты медленно встаем; помните, что резкий подъем может быть вреден для сердца.

**2. Плуг**

* лежим на спине, руки лежат вдоль тела ладонями на полу;
* дышим, расслабляемся;
* на выдохе медленно и плавно поднимаем ноги вверх, при этом удерживая их ступнями вместе;
* продолжаем (медленно и плавно!) заводить ноги за голову до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся пола;
* если ноги не прямые, медленно выпрямляем их;
* дышим животом, улыбаемся (!!!);
* держим позу до появления чувства усталости;
* медленно возвращаемся в исходное положение;
* отдыхаем, расслабляемся, улыбаемся, резко не встаем.

##  Голосовые упражнения

##  1.«Поем»

Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте:

* ииииииииии
* ээээээээээ
* аааааааааа
* оооооооооо
* уууууууууу

Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты — «и». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «э» активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «а» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «о» усиливается кровоснабжение сердца, а **упражнение** со звуком «у» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш **голос** был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произносите звук «у».

##  2. «Мычим»

## Теперь нужно активизировать область груди и живота, для этого надо произносить звук «м» с закрытым ртом. Упражнения на звук «м» проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз — громче и в третий раз — как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Особое внимание следует уделить [звуку «р»](http://krasivo-govorit.ru/category/zvuk-r), поскольку он способствует улучшению произношения и придает **голосу**силу и энергичность. Для того, чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «рррр». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнуто раскатистым «р» произнесите следующие слова:

 роль,руль,ринг,рубль,ритм,рис,ковер,повар,забор,сыр,товар,трава,крыло,сирень,мороз

## 3. « Тарзан»

В заключение проделайте «упражнение Тарзана», которое представляет собой лучшую профилактику простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки из первого упражнения, начиная со звука «и», одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан в знаменитом фильме. Затем продолжайте, произнося звук «э» и так далее.