

Упражнения для сохранения и укрепления голоса

Упражнение 1

Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох. Произносите каждый звук длительно, спокойно, до тех пор, пока у вас хватит дыхания.

- Иииииииии
- Ээээээээээээ
- Ааааааааааа
- Ооооооооооо
- Ууууууууууу

Произносите медленно один за другим все звуки три раза.

Упражнение 2

Произнесите звук «м» с закрытым ртом три раза. Один раз совсем тихо, второй раз громче. Направляйте звук в голову.

Упражнение 3

Сделайте выдох, потом вдох и «прорычите» звук «р», как трактор. После этого выразительно и эмоционально с подчёркнуто раскатистым «р» произнесите следующие слова:

роль	рубль	повар	товар
руль	ритм	забор	сирень
ринг	риск	сыр	мороз

Упражнение 4

Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки «и», «э», «а», «о», «у» и одновременно легко постукивайте себя по груди.

Выполнение этого упражнения способствует очищению бронхов, дыхание становится свободным. Кроме того, оно является прекрасной профилактикой против простудных заболеваний.

Упражнение 5

Произнесите слоги «кью-икс»: на «кью» округляйте губы, а «икс» произносите с широкой улыбкой. Повторите это упражнение тридцать раз, после чего убедитесь в его пользе, произнеся короткую речь.

Это упражнение – зарядка для лица. Его цель – освободить горло, передав основную работу губам и диафрагме. При регулярном выполнении этого упражнения голосовые связки будут меньше утомляться на выступлениях.

