**Упражнения для развития голоса.**

Хорошо поставленный голос нужен не только профессиональным вокалистам. Он необходим любому, кто хочет получать максимальный эффект от коммуникации.

Ведь голос человека может влиять на слушателей в два раза сильнее, чем сам смысл его сообщения. Кроме того, люди с приятными голосами воспринимаются окружающими как более успешные и привлекательные.

Предлагаю вам освоить несколько простых упражнений, которые помогут:

* раскрыть истинный природный голос не только ребёнка, но и взрослых,
* сделать его более сильным и красивым,
* избавиться от зажимов, от неправильных способов говорения (например, на одних связках)

При выполнении этих упражнений нужно сохранять правильную осанку. Спину держать ровно, живот должен быть расслаблен, а грудь — чуть выдаваться вперёд.

**Проверка голоса**

Сначала попробуем сымитировать студию звукозаписи. Так мы поймём, как вас слышат окружающие. Левую ладонь сложить «ракушкой» и прижать её к левому уху. Получился «наушник». Правая ладонь будет «микрофоном» — держите её раскрытой у рта на расстоянии нескольких сантиметров. Начинайте пробу: считайте, произносите разные слова, играйте со звуком. Вы должны почувствовать резонанс. Выполняйте это упражнение по 5–10 минут в течение девяти дней. За это время вы поймёте, как действительно звучит ваш голос, и сможете его улучшить.

**Q - X**

Эти две английские буквы помогут вам открыть голос, освободить горло и передать основную работу губам, а не связкам. Для этого произносите эти две буквы **Q - X** («кью-икс»). На «**Q**» округляйте губы, на «**X**» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют ваши команды.

**Зевок**

Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают. Смотрите, не переусердствуйте! Зевать нужно аккуратно, чтобы челюсть оставалась на месте при зевании. Рот при этом надо открывать умеренно, а иначе если рот открыть слишком сильно, то челюсть может этого не выдержать и тогда она выйдет из себя и «разозлится» на вас.

**Этот стон у нас песней зовётся.**

Это упражнение поможет раскрыть естественное звучание вашего голоса. Суть его сводится к тому, чтобы озвучить свой выдох.

Положение: ноги на ширине плеч, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинайте вдыхать воздух через, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий — если всё правильно, у вас должен получиться стон.

Постарайтесь почувствовать резонанс в грудной клетке. При верном выполнении упражнения звук идёт из солнечного сплетения. Именно оттуда и нужно говорить, чтобы голос был объёмным и выразительным.

**Три улыбки**

Это упражнение сделает ваш голос более благозвучным и приятным. Выполняется так же, как предыдущее, но с соблюдением правила трёх улыбок. Улыбнитесь ртом, лбом и представьте улыбку в районе солнечного сплетения. После этого начинайте выдыхать со звуком. Всего 5 минут в день — и ваш голос начнёт звучать более приятно и доверительно.

**Резкий выдох**

Чтобы добиться глубокого и красивого голоса встаньте в положение «ноги на ширине плеч». Затем сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Далее — глубокий вдох… и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

**Корова**

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко. Постарайтесь почувствовать вибрацию не только на губах, но и груди и в животе.

**Ом (мантра)**

Звук «Ом» является самым священным звуком в буддизме. Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «ом-м». Тяните согласный звук как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа. Между прочим, звук «ом» – снижает кровяное давление.

Похожее упражнение можно делать со слогами «мо», «ми», «му», «мэ». Но в этом случае сначала произнесите их кратко, а уже потом протяжно («мо-ммо», «ми-мми», «му-мму», «мэ-ммэ»)

Оба упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и помогут укрепить голосовые связки.

**Длинный язык**

Нужно высунуть язык и направить его вниз, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

**Звуки «и», «э», «а», «о», «у»**

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.

Последовательность этих звуков не случайна: они распределены по высоте. Соответственно, «и» — самый высокий (активизирует верхнюю область головы), «у» — самый низкий (задействует низ живота). Если вы хотите сделать голос ниже и глубже, чаще тренируйте звук «у».

## [«Я, как Кинг-Конг, бью себя в грудь»](https://iz.ru/974870/nikolai-kornatckii/ia-kak-king-kong-biu-sebia-v-grud" \t "_blank)

## Выполняйте предыдущее задание, только теперь бейте себя кулаками в грудь, подобно Кинг-конгу. Упражнение призвано наполнить голос энергией и прочистить бронхи, поэтому, если вам захочется откашляться, не останавливайте себя.

**Трактор**

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «р». Но через звук «т». Должно получиться «тр-р-р», как у трактора. Повторите упражнение три раза, после чего выразительно прочитайте с десяток слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение раскатистым «р».

Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.

**Злодейский смех**

С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «а-а-а-а-ха-ха-ха-ха-а-а-а-а». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение поможет расслабить гортань, прочистит голос и подготовит его к работе.

Это упражнение использовал великий русский певец Фёдор Шаляпин для настройки голоса.

*Пластинина Светлана Владимировна*