

МАССАЖ

Помассировать челюстной сустав двумя-тремя пальцами, собранными вместе.

Помассировать челюстные мышцы.

Подвигать челюстью вправо–влево, вперед-назад, сжать – расслабить челюсти.

Уронить нижнюю челюсть - максимально широко открыть рот, сохраняя губы расслабленными.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнение 1. Ритмично покусать верхнюю губу, сдвигая ее справа налево относительно зубов. Так же – нижнюю. Втянуть щеки и закусить их изнутри, затем отпустить щеки и открыть рот (должен получиться "чмок").

Упражнение 2. Кусать язык от кончика к корню, постепенно его высовывая, затем за боковые стороны.

Упражнение 3. Язык по кругу вдоль зубов – по часовой стрелке и против - 5 раз в одну сторону, 5 раз в другую, снова 5 раз в одну и 5 раз в другую.

Упражнение 4. Поставить пальцы горизонтально на щеки, поднимать щеки, формируя "оскал".

Упражнение 5. Улыбка (губы растянуты горизонтально) - трубочка (губы собраны и вытянуты вперед). Чередуем положения - 5- 10 раз.

Упражнение 6. «Страшная рожа». Челюсть выдвинуть вперед.. Широко открыть рот. Последовательно:

- оттянуть нижнюю, затем верхнюю губу, показывая зубы;
- сморщить нос;
- широко открыть глаза, поднять брови;
- язык резко высунуть вперед как можно дальше - 5 раз.

ДЛЯ ЧЕГО ЭТА ГИМНАСТИКА?

1. Мышцы лица активно задействованы в голосообразовании, отвечают за качество звука и дикцию. Когда они разогреты - звучать легче и приятнее!
2. Мы убираем основные зажимы: губ, челюстей - мешающие свободному выходу звука.
3. После гимнастики мышцы становятся послушными, вам легче сделать нужное движение.

4. А еще лицо с подкачанной мускулатурой всегда выглядит молодо!

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ

Зачем?

Дыхание - фундамент звука. Используя глубокое дыхание животом, мы разгружаем горло и связки, не давим на них. Так голос становится мягким, свободным и выразительным.

1. Медленное дыхание животом.

Положить руку на живот. На вдохе живот надувается и приподнимает руку, на выдохе спокойно опускается, не нужно специально втягивать живот . Следите, чтобы при вдохе не поднималась грудная клетка и плечи.

2. Сесть на стул. Лечь корпусом на колени. Медленный вдох в живот - туловище приподнимается (только за счет надувания живота).

То же самое, но вдох в несколько порций («накачивание колеса») и выдох дробный, на «пф-ф-ф».

3. «Проколотый мяч». Набрать воздух в живот, выдуть его через надутые щеки через узкую дырочку между губами. Выдох шумный, равномерный. Живот не сдувается, выпирает наружу, пока не кончится воздух. Щеки надуты, пока не кончится воздух.

4. «Продувание». Все как в предыдущем упражнении, но к шуму выдуваемого воздуха добавляется негромкий горловой призыв «у». Внимание: звук не должен превращаться в пение гласной «у», шум доминирует над звуком.