***Приложение 2.***

***Упражнения для сохранения голоса***

***А) дыхание***

1. Вдох (нос) - выдох (нос)
2. Короткий вдох (нос) - выдох (нос) с усилением
3. Короткий вдох (нос) - выдох (нос) порциями
4. Вдох через 1 ноздрю - выдох через другую
5. Вдох (нос) - выдох (рот) узкой струёй
6. Вдох (рот) с добором воздуха - выдох (нос)
7. Вдох (рот) - выдох (рот) струёй
8. Вдох (рот) - выдох (рот) с усилением в конце
9. Вдох (рот) - выдох (рот) порциями
10. Вдох (рот) - выдох через широкий рот (А)

**Б) вибрационый массаж.** Улучшаются тембральные характеристики голоса, активизируется резонаторная система.

1. Зевание – процесс снятия излишнего напряжения.

2. «Атаки голосом» (голос «М-М-М» подавать в маску (нёбо) с понижением голоса). Норма - 18 секунд. Твёрдая атака (крик), мягкая атака (норма), с придыханием (интим).

МА-МО-МУ-МЭ-МЫ МА-МА АМ-МА МА-МО AM-MO МА-МУ АМ-МУ

МА-МЭ-АМ-МЭ МА-МЫ-АМ-МЫ И-И-И-И…

*3.»Эмоциональное» декламирование*

«Девятый вал» «Мой милый маг», *В. Брюсов*

Вообразите море, шквал, Мой милый маг, моя Мария

Как наступал девятый вал... Мечтам мерцающий маяк.

Идёт волна, ещё волна Мятежны марева морские,

Вот третья им во след спешит. Мой милый маг, моя Мария.

За нею силою полна Молчаньем манит мутный мрак

Волна четвёртая бежит. Мне метит мели мировые.

Вот пятая о скалы бьёт Мой милый маг, моя Мария,

И отступает далеко... Мечтам мерцающий маяк.

Встаёт огромною волной

Стремителен шестой полёт.

Звучит он выше, выше, выше!

Она, взмывая высоко

Мой голос крепнет, силы полон

Разбилась в брызги и опять

Мне грозный рокот моря слышен.

Пошла на берег наступать.

Волною новою пленён

Волна седьмая, вслед восьмая...

И я слегка звук опускаю

Девятый вал передо мной!