

Упражнения для разминки сценической речи перед выступлением.

Упражнение «Звукорежиссер»

Оно поможет вам понять, как на самом деле звучит ваш голос и что именно вам хотелось бы в нем изменить.

- 1. Левую ладонь сложите ракушкой и поднесите к левому уху. Это будет ваш «наушник».**
- 2. Правая же станет «микрофоном» – поднесите ее к губам.**
- 3. Проверьте звучание: «Раз-раз».**
- 4. И начинайте читать вслух стихи. Лучше взять классику – Пушкина или Есенина.**
- 5. Перечитывайте моменты, которые вам не очень удались, меняйте громкость и интонацию.**

В процессе выполнения упражнения ваш голос должен звучать в ладони, приложенной к уху, как в наушнике или динамике мобильного телефона. Слушая его «со стороны», легче уловить дефекты и изъяны. Уделять этому упражнению стоит хотя бы 5–10 минут в день. Оно позволит вам услышать неприятные ноты тембра, дефекты речи, над которыми нужно плотнее работать.

Упражнение «УУУ-ИИИ»

Этот несложный прием помогает не только раскрыть голос, но и овладеть верной артикуляцией. Само же упражнение очень простое:

- 1. Станьте перед зеркалом.**
- 2. Протяжно произнесите «УУУ», вытягивая губы трубочкой.**
- 3. А затем – «ИИИ», растягивая их в широкой улыбке.**

Рекомендуется выполнять по 5–10 минут в день. Смотря на себя в зеркало, вы сможете контролировать движение губ для четкости и выразительности при произношении каждого звука.

Упражнение «Зевок»

Наш голос нередко находится в плену у зажатой гортани. И лучший способ ее расслабить – почаще зевать. Делать это рекомендуется сразу тремя способами:

- **с открытым ртом, точно так, как вы делаете это, слушая скучного и монотонного лектора;**
- **с закрытым ртом, будто пытаетесь подавить скуку на совещании;**
- **сладко потягиваясь, если бы вы только проснулись.**

Зевать можно хоть целый день. Главное зевать глубоко и искренне. Вы должны почувствовать, как расширяется гортань и воздух опускается в легкие, а затем следует к диафрагме – появляется легкое ощущение сдавливания в области желудка.

Упражнения на открытие голоса помогут вам обрести звучность и избавиться от одышки, неприятных скрипучих нот.

- **"Дыхание".** Станьте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а спину удерживайте прямой. Глубоко вдохните воздух носом, а выдохните ртом с протяжным и громким звуком «Ха». Тяните гласную, сколько сможете. При вдохе прочувствуйте, как грудь наполняется воздухом, проталкивая диафрагму ниже. Выполняйте упражнение не менее пяти раз, и вскоре почувствуете исчезновение одышки и писклявых нот.
- **«Часы».** Это упражнение заключается в протяжном произнесении слогов. При этом последнюю букву нужно тянуть как можно больше. Подойдут не только «бим» и «бом», но и сочетания гласных с любыми непарными звонкими: «ми», «ре», «му», «нэ» и другие. Выполняете упражнение 5–6 раз подряд, прочувствуйте, как резонирует звук «mmm» в полостях головы.