

## Практика:

дома - чтение вслух, рассказывать о любом предмете, пересказы

здесь -

### 1. Тело

- Снимаем зажимы (напрягаем и расслабляем мышцы)
- Серебряная нить
- Тянемся вверх, стоим на пятках
- Трем ладони и мочки ушей

### 2. Дыхание (дышим животом)

- медленный вдох , быстрый выдох по руке
- быстрый вдох, медленный выдох по руке
- дыхание со счетом на 8, 16, 32
- вибрации: а (голова)
  - у (гортань)
  - э (желёза)
  - о (диафрагма)
  - и (верхняя часть головы)
  - м ( живот)

### 3. Артикуляция (мышцы лица, язык, губы)

- поцеловали - улыбнулись
- губы бантиком по кругу, вправо влево вверх вниз
- брбрбр машинка
- покусали губы, почистили зубы от ирисок
- язык кусаем, жуем, уколы языком, по кругу
- старушка/старичок
- гортань (полоскание, зевок)
- с пробкой
- а, о, у, ы без звука

### 4. Голос + дикция

- а, о, у, ы со звуком
- счет от одного до десяти на низах и верхах
- грудной регистр стих «Аквалангист»

*Сделайте вдох и на выдохе читайте в соответствии с индивидуальной высотой голоса*

Чтоб овладеть грудным регистром,

Я становлюсь «аквалангистом».

*Сделайте вдох и на выдохе читайте постепенно понижая голос*

Все ниже опускаюсь!

Ниже!..

А дно морское ближе!

Ближе!..

*Сделайте вдох и на выдохе читайте на грудном регистре:*

И вот уж в царстве я подводном.

Хоть опустился глубоко,

Но голосом грудным, свободным

Распоряжаюсь я легко.

- ма, мэ, ми, мо, му (с разными согласными; отрывисто)
- птка-птку, птка-птку, птка-птку, птки (3 скорости)
- скороговорки (3 скорости)
  - Корабли лавировали, лавировали, лавировали да не вылавировали
  - В четверг четвертого числа, четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто.
  - На мели мы лениво налима ловили, меняли налима вы мне на линия, о любви не меня ли так мило молили, в туманы лимана манили меня?
  - Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
  - Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет
  - На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора.

- стихи

Чай оделСА,  
Чай обулСА,  
Чай уж чаю напилСА,  
Чай уж чаю напилСА,  
Чай гулять уж собралСА.

\*\*\*

Шалтай-Болтай Свалился во сне.  
Вся королевская конница,  
Вся королевская рать  
Не может Шалтая,  
Не может Болтая,  
Шалтая-Болтая,  
Болтая-Шалтая,  
Шалтая-Болтая собрать!

\*\*\*

Гектор-Протектор  
Во всем был зеленом  
Гектор-Протектор  
Предстал перед троном  
Увы, Королю Не понравился Он,  
И Гектор-Протектор  
Отправился вон.