

## **«БАЮКАНЬЕ»**

Сядьте удобно, свободно но, не разваливаясь, сохраняя прямую осанку.

Вообразите, что у вас на руках или в коляске ребенок. Вы устали, сами хотите спать, а малыш все никак не засыпает. Укачивайте его, напевая знакомый мотив сначала с закрытым ртом:

### **1. М-М-М-М-М-М-М**

Чуть раскачивайтесь в такт баюканью. Только не пойте, а именно мычите, не раскрывая рта, ровно, спокойно, без резких звуковых толчков, но достаточно энергично.

Дыхание активное, свободное. Рот прикрыт, и звук рождается не в горле, а на кончиках губ, так, что вы ощущаете их вибрацию.

А затем напевайте ту же музыкальную фразу "колыбельной" добавляя гласные:

### **2. А-А-А-А-А-А-А      О-О-О-О-О-О-О      У-У-У-У-У-У-У**

Следите за тем, чтобы была полная мышечная свобода в области гортани (мягкая атака). Вам ведь надо передать ребенку свою телесную свободу. Раскрепощайтесь!

Не открывайте широко рот на гласных. Пусть они также выдуваются через чуть собранные (как для свиста) губы.

## «СТОН»

1. Прочтите стих, ощущая при этом мышечную свободу в горле:

Спокойно напряжение снять,  
Свободно, мягко зазвучать  
И отыскать удобный тон  
Поможет упражненье "стон".

2. Вообразите, что у вас слегка побаливает горло или голова, или просто ощущается усталость. Возникла потребность "постонать", и вы

на звуке "М - М - М" тихо стонете.

*Не кряхтеть и не скрипеть! При кряхтении звук глухой, короткий, голосовые связки напряжены. Стон — свободный, тянущийся, монотонный.*

*Губы слегка сомкнуты, мышцы шеи, плеч, лица, рук свободные. Проверяйте свободу шейных мышц, слегка перекачивая голову: вниз, направо, назад, налево, вниз... Запоминайте это мышечное чувство свободы (хочется спать). Не дремлет только дыхание. Оно действует—стонет. Не завышайте и не занижайте звук! Отыскивайте свою середину, "центр" голоса (тон, на котором особенно ровно и свободно звучит голос).*

3. Подключайте к согласному "М" гласные звуки

"А, О, У, Э, И, Ы".

**Ммм - Амм - Омм - Умм-Эмм - Имм - Ымм...**

*Произносите гласные мягко, без толчков, слегка приоткрывая рот и сейчас же закрывая для продолжения стона (на М).*

## **«МАМА»**

*Войдите в роль простудившегося человека.*

*Зовите маму, чтобы она дала вам поесть.*

*Первый раз произносите слитно, на стоне:*

**Мам, а мам (напоминая). Мам, меду нам.**

*Затем с более активной просьбой:*

**Мам, а мам! (Она не откликается.)**

*Еще активнее звучит фраза — приказом, требованием:*

**Ам-Ам! Мам!**

*У вас болит горло, при этом вы читаете стих обрисовывающий ситуацию*

**Маму я молю упрямо,  
Молока налей мне мама  
Ах больной я ай-ай-ай!  
Молока мне мама дай!**

**«ЗЕВОК»**

**1. Зевните несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих, а затем с открытым.**

**2. Озвучьте ваш зевок ниспадающим, мелодичным**

**ХА - А - А - а - аааэ...**

## **«КОРОВА МУ-У-У-У»**

*Представьте, что вы корова, которая работает в солидной компании Milky Way.*

*Вы пасетесь на солнечной лужайке. У вас крутые телохранители, которые никому не позволят потревожить вас.*

*Вы вдоволь покушали сочной, полной витаминов - экологически чистой травы. Напились кристально чистой воды из протекающей рядом альпийской речки.*

*Вас разморило солнышко. Вам лень кричать громко. Но вам захотелось пообщаться с другими подругами коровами. Вы неспешно заводите разговор, обращаясь ко всем сразу*

### **1. М-м-м-м-м-му-му-му-му-му!**

**Сначала, первую половину звука с закрытым ртом мычим по нарастающему усилению звука:**

**М-М-М-М-М-М,**

### **2. Затем с открытым:**

**Му-му-му-му-му-му...**

**М-м-м-м-м-му-му-му-му-му!**