* **Вправи для постановки голосу**

Для людей голосо-мовленнєвихпрофесій для формування і збереженняповноцінного голосу є правильна його постановка. Система функціональнихтренувань голосового апаратузміцнюєйогом'язи, виробляєоптимальнийспосібзвуковимови, коригуєдихання. Заняття з постановки голосу формуютьтакийспосібголосоутворення, якийвідповідаєможливостямлюдини і дозволяєвиконуватинеобхіднеголосовенавантаження при мінімальнійвтратім'язовоїенергії.

І. А. Міхалевська у посібнику з постановки мовленнєвого голосу для осібмовленнєвих і вокальнихпрофесійпропонуєпроводити роботу з постановки голосу за такими напрямками:

1. Нормалізаціям'язового тонусу з використаннямвправ для зняттянапругивсього корпусу, для релаксаціїартикуляційноюмускулатури губ, язика, щік, щелепи, обличчя.

2. Тренінг для виробленняправильноїпостави.

3. Корекціяфізіологічного і фонаційногодихання з застосуваннямстатичних і динамічнихвправ; формуваннядихальної опори.

4. Функціональні тренування для поліпшенняакустичнихвластивостей голосу – встановленнямовленнєвогодіапазону голосу, розширенняможливостей тонового і динамічногодіапазонів.

Зазначена система тренуваньдозволяєоволодітинавичками правильного і природного голосоутворення; сприяєуспішнійреалізаціїкомунікативноїфункціїмови.

Головніумовимовленнєвихвправ: не можнатримати голову опущеноюабопіднятоювгору, підборіддя повинно становитипрямий кут ізшиєю, неприпустимім'язовізатиски.

Пропонуємоприкладивправ для постановки голосу.

**Вправи на розслабленням'язів:**

Вправа1. Устаньте прямо, витягніть руки перед собою, зберітьпальці в кулаки, напружтепальці, а такожпередпліччя й плечі (у вас сильні, міцні руки, вашім'язи сильно напружені). Через 3-4 секундирозслабтеся: руки вільнопадають, роблячимаятникоподібнірухи.

Вправа2. Сядьте на стілець: напружте ноги й пальцініг, сильно впираючись ними в підлогуабостінку. Через 3-4 секундирозслабтеся.

Вправа3. Піднімітьнагору брови, напружтеїх (вираженнякрайньогоподиву), потімрозслабтеся, опустите брови.

Вправа 4. Сила, гучність, леткість, адаптивність, стійкість та іншіякості голосу залежать не відфізичнихзусиль, якіпризводять до напругим'язівгортані та голосовізв'язки, а від правильного дихання і відвміннякористуватися резонаторами.

**Тренуванняпольотності голосу**

Вправа 1. Цювправу треба виконуватиудвох. Міждвомарозмовляючимимає бути достатньо велика відстань (хочби 6-10 метрів), говорити треба тихо, майжепошепки, але виразно. Тема бесідизаздалегідь не обговорюється. Перед виконаннямвправивиповиннірозробитимовнуситуацію (наприклад, уявити, щопорядзнаходитьсяхтосьтретій, якому по яких-небудь причинах не повинно стати відомимзміствашоїбесіди.

Вправа 2. Придумайте мовнуситуацію, коли розмоваміждвома людьми повинна відбуватися на значнійвідстані і неголосно. Продемонструйтецюбесіду.

**Робота над тоном мови**

Вправа 1. Вимовіть фразу "Яка у ньогопрофесія" так, щобвиразити: захоплення; співчуття; презирство; зневагу; питання; заздрість;питання-перезапит; здивування.

Вправа 2. Прочитайте текст відповідно до авторських ремарок:

Прийшла?! Мені страшно за тебе! - - -(із страхом)

У всьому вини саму себе! - - -(із страхом)

Прийшла?! А самолюбье де? - - -(іззасудженням)

За ним як вірний пес скрізь! - - -(іззасудженням)

Прийшов!? Так обдурити мене! - - -(з презирством)

Ти не мужик, арозмазня! - - -(з презирством)

Прийшов?! Ось і попався, друг! - - -(з єхидством)

Адже мене не обдуришраптом! - - -(з єхидством)

Прийшла! Знати, так тому і бути! - - -(радісно)

Нам один без одного не прожити! - - -(радісно)

Пішов!.. Прийдеабоні? Загадка. - - -(з тривогою)

Я поступила з ним так бридко! - - -(з тривогою)

Пішов! Гора повалилася з плечей! - - -(з полегшенням)

Боже борони відцихзустрічей! - - -(з полегшенням)

Вправа 3. Розкажіть про запізнення студента на лекціювідіменіпрофесора, що читав лекцію, самого студента, вахтера.

Вправа 4. Придумайте мовнуситуацію, в якій про одну і ту ж подіюможнарозповістивідіменірізнихгероїв. Звернітьувагу на тон мови.

Вправа 5. Підберітьуривок з твору для дітей з прямою мовоюгероїв. Проаналізуйте, яким тоном треба читатирепліки. Якізасоби в текстідопомагаютьвірновибрати тон мови?

**Змінависоти голосу, тобторозширенняйогодіапазону**

Вправа 1. Називайтеповерхи, по якихви в думках піднімаєтеся, підвищуючи кожного разу тон голосу, а потім “сходьте” вниз.

Вправа 2. Вимовіть фразу з підвищенням голосу у їїкінці: "Гнів, о богиня, оспівайАхіллеса, Пелєєвасина!"

Вправа 3. Прочитайте вірш так, щобпідвищення і пониженнявисоти голосу відповідалозмістувислову:

Щобоволодітигруднимрегістром,

Я стаю аквалангістом.

Все нижчеопускаюся, нижче!

А дно морськеближче, ближче!..

І ось вже в царстві я підводному!

Хочзануривсяглибоко,

Але голосом грудним, вільним

Розпоряджаюся я легко.

Щобоволодітигруднимрегістром,

Корисно стати аквалангістом.