**Упражнения для развития голоса**

В последнее время часто в моей практике встречаются дети с сиплыми и слабыми голосами. Недавно в сентябре сама теряла голос от большой нагрузки на голосовые связки. Пришлось вспомнить упражнения, которые не требуют больших усилий и очень эффективны.

Уважаемые родители и коллеги, предлагаю Вам небольшой комплекс упражнений для голоса, который поможет сделать его сильным и гибким.

**I. Исходное положение сидя или стоя, как удобно.**

* Сделали глубокий вдох и произносим на выдохе звук **И**. Тянем его как можно дольше;
* Затем проделываем тоже самое со звуками **Э**, **А**, **О**, **У**. Порядок звуков не меняем!
* При этом упражнении происходит улучшение притока крови к голосовым связкам;
* Выполняем упражнение 3 раза;

**II. Исходное положение сидя или стоя, как удобно.**

* Сделали глубокий вдох и произносим на выдохе звук **М**. Тянем его как можно дольше;
* Выполняем упражнение 3 раза: тихо, громче, ещё громче;
* Упражнение увеличивает силу голоса.

**III. Исходное положение стоя, выпрямив спину и сжав ладонями кулаки.**

* Повторяем упражнение **I**, покалачивая кулаками по груди.
* Это упражнение очищает бронхи
* Оно также имеет тонизирующий эффект, поэтому не желательно выполнять его на ночь.

Выполнять упражнения рекомендуется ежедневно на протяжении 2 – 3 недель.

**Успехов и здоровья!**

Учитель-логопед Г.А. Палехова