**Методические рекомендации для развитие голоса.**

Для безопасного и красивого исполнения произведений важно грамотное использование голосового аппарата. Отсутствие навыков звукоизвлечения, неправильное пение способно привести к травмам, которые потом долго будут давать о себе знать. Особые упражнения по вокалу для развития голоса и слуха, применяемые как начинающими певцами в домашних условиях или музыкальной школе, так и звёздами сцены, уберегут вас от неприятных последствий и поспособствуют улучшению вокальных данных.

**Простые упражнения для красивого голоса**

На концентрацию звука. Такие приёмы для улучшения вокала подходят для детей и начинающих взрослых, столкнувшихся с проблемой глухого, загубленного пения.

* Сомкнутые губы на слог "М". Необходимо выполнить резкий вдох носом, при этом следите за тем, чтобы гортань была опущена. Звук «М» поется на выдохе с закрытым ртом. Гортань по-прежнему должна оставаться внизу. Опустите и расслабьте нижнюю челюсть: зубы должны быть разомкнуты и не касаться друг друга. Губы сомкнуты, но не сжаты, язык также не напрягать. Необходимо получить длительный и ровный звук. Упражнение можно начинать с любой удобной вам ноты, постепенно переходя на полтона выше;
* Слог «Ми-и-и». Первая часть слога пропевается точно так же, как и в первом задании. Пропевая же гласную «И», старайтесь не напрягать челюсть и губы, иначе получится зажато и неестественно. Если вы почувствовали, что эта буква полностью подчинена вам, удается справляться с требованиями урока, можно двигаться дальше;
* «М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И». Здесь важно добиться однородного звучания, чтобы каждая гласная звучала в одной певческой позиции и с похожей артикуляцией. Старайтесь получить острое звучание, держите дыхание. Обязательно должна быть опора, иначе появится хрип и продых, что портит звук. Его важно концентрировать на кончике передних зубов для хорошего резонанса.

Упражнения для голоса на придание силы, глубины, улучшения тембра пения. Уроки рекомендованы всем начинающим вокалистам, стремящимся повысить качество певческого мастерства. Представленные методы для управления голосом позволяют устранить дрожание, гнусавость, добавить песне мощи, драматичности, усилить вокал.

* «РО-О-О-О-О-О». Не стесняйтесь широко открыть рот и опустить нижнюю челюсть. Именно это даст необходимый объем вокалу. Расслабьте губы чтобы получить звук посередине между артикуляцией «О» и «А». Используйте зеркало для контроля – при произнесении «Р» гортань необходимо слегка приподнять, а при пропевании «О» чуть опустить. Изобразите зевок, почувствуйте его. Звук должен подниматься из груди;
* «РО!О!О!О!О!» Резкое стаккато на выдохе и следом за этим такой же быстрый вдох. При выдохе следите за прессом – мышцы должны резко и сильно сокращаться. Называется этот способ пропевания «прием активного выдоха». Чем выше подъем, тем глубже становится звучание. Рот не закрываем, шея и челюсти оставляет в расслабленном состоянии. Вокал становится похож на стон, будто бы певец продолжает пропевание этого упражнения через силу.

**Как научится петь упражнения для голоса с максимальной пользой?**

Работа над голосом, упражнения и тренировки для пения в домашних условиях и видео ролики для просмотра удобны тем, что не надо никуда добираться и тратить деньги. Но даже если вы искренне готовы на ежедневные усовершенствования вашего певческого уровня с нуля, то далеко не всегда сможете адекватно сопоставить и оценить результаты труда, сверить интонации, чётко понять поставленные задачи.

Гораздо более эффективные занятия начнутся с появлением тренера-профессионала. Упражнения для раскрытия, разогрева и укрепления голоса получится не только правильно осознать и исполнить. Преподаватель предложит оптимальный комплекс вокальных упражнений для начинающих под ваши нуждающиеся в проработке и развитии слабые места, даст ценные советы, проконтролирует грамотность исполнения и просто подбодрит в нужный момент.

Следующие упражнения сделают ваш голос более благозвучным.

**Три улыбки**

Это упражнение выполняется так же, как предыдущее, но с соблюдением правила трёх улыбок. Улыбнитесь ртом, лбом и представьте улыбку в районе солнечного сплетения. После этого начинайте выдыхать со звуком. Всего 5 минут в день — и ваш голос начнёт звучать более приятно и доверительно.

**Упражнение йогов**

Данную тренировку практикуют индийские йоги, чтобы добиться глубокого и красивого голоса.

Положение: стоя, ноги на ширине плеч. Сначала сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, затем — [глубокий вдох](https://lifehacker.ru/2016/05/31/glubokoe-dyhanie/) и резкий выдох со звуком «ха-а». Выдох должен быть максимально полным и громким. Корпус при этом можно слегка переместить вперёд.

**Протяжные слоги**

Глубоко вдохните, а на выдохе произнесите протяжно «бом-м», «бим-м», «бон-н». Тяните последние звуки как можно дольше. В идеале должна возникнуть вибрация в районе верхней губы и носа.

Похожее упражнение можно делать со слогами «мо-мо», «ми-ми», «му-му», «мэ-мэ». Но в этом случае сначала произнесите их кратко, а уже потом протяжно.

Оба упражнения лучше делать каждое утро по 10 минут. Они не только сделают голос приятнее, но и помогут укрепить голосовые связки.

**Длинный язык**

Высуньте язык. Сначала направьте его вниз как можно дальше, пытаясь достать до подбородка. Сохраняя это положение, наклоните голову вниз. Затем потянитесь языком вверх, стараясь достать кончик носа. Голову при этом тоже поднимите как можно выше.

Чтобы сделать голос сильнее

Эти упражнения придадут вашему голосу силу и энергию. Вы начнёте звучать громче и мощнее.

**Звуки «и», «э», «а», «о», «у»**

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.

Последовательность этих звуков не случайна: они распределены по высоте. Соответственно, «и» — самый высокий (активизирует верхнюю область головы), «у» — самый низкий (задействует низ живота). Если вы хотите сделать голос ниже и глубже, чаще тренируйте звук «у».

**Упражнение Тарзана**

Выполняйте предыдущее задание, только теперь бейте себя кулаками в грудь, подобно Тарзану. Упражнение призвано наполнить голос [энергией](https://lifehacker.ru/2015/09/01/exercises-for-energy/) и прочистить бронхи, поэтому, если вам захочется откашляться, не останавливайте себя.

**Мычание**

Это упражнение активизирует работу груди и живота. Выдохните и вдохните. На следующем выдохе начинайте произносить с закрытым ртом звук «м». Выполните три подхода: сначала мычите тихо, затем — на средней громкости и в конце — очень громко.

**Рычание**

Расслабленный язык поднимите к нёбу и начинайте проговаривать звук «р». Должно получиться «р-р-р», как у трактора. Повторите упражнение три раза, после чего выразительно прочитайте с десяток слов, в которых есть звук «р». Обязательно сопровождайте чтение раскатистым «р».

Простое рычание не только придаст голосу силу и энергичность, но и улучшит дикцию.

Упражнение Шаляпина для настройки голоса

Великий русский певец Фёдор Шаляпин каждое утро тоже начинал с рычания. Но выполнял он его не один, а вместе со своим бульдогом. После тренировки звука «р» Фёдор Иванович начинал лаять на питомца: «ав-ав-ав».

Вы можете повторить шаляпинское упражнение или, если не получается расслабить гортань, заменить его на злодейский театральный смех. Делается это просто. С открытым ртом на выдохе злобно смеётесь: «а-а-а-а-ха-ха-ха-ха-а-а-а-а». Звук должен выходить легко и свободно. Одновременно можно попрыгать и побить себя руками в грудь. Это упражнение мгновенно прочистит голос и подготовит его к работе.

Важно помнить

При выполнении всех упражнений нужно сохранять правильную [осанку](https://lifehacker.ru/2016/05/11/yoga-poses-to-improve-posture/). Живот должен быть расслаблен, а грудь — выдаваться вперёд. Впрочем, если вы ровно держите спину, эти области тела автоматически займут верное положение.