

# Уход за речевым аппаратом и голосом

Моя подруга Анжелика занимается голосом на уровне Про+, задал ей массу вопросов касательно ее опыта в ежедневных упражнениях для дыхания и голоса, сделал такие заметки:

Шею размять - да. Общая разминка - да.

Дыхание 2-3 упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой (масса онлайн и видео ресурсов )

3 цикла [дыхания Калабхати](#) (НЕ реклама Анжелики)

Можно делать простукивание на задержке дыхания и/или с гласными (детальнее ниже в описании).

Потом артикуляционная гимнастика для губ и языка. Артикуляционная гимнастика для губ:

- [«Волейбольная сетка»](#) (я находил 2 интерпретаций техники)
- «скольжение»
- «трубочка»
- чередовать «трубочку» с максимальной улыбкой не показывая зубы
- «трубочку»

Всё по 6-8 раз. Артикуляционная гимнастика для языка:

- «проколы щёк»
- массаж губ
- жало
- часы (это как трубочка)
- тянуться к носу (ерунда, но очень полезная)
- трубочка
- покусывание - это уже снятие напряжения.
- толкание неба языком (по типу мьюинга)

Всё по 6-8 раз. Потом дикционные буквосочетания. Согласные. В духе:

- гхи-гхэ-гха-гхо-гху-гхы

Такого не очень много, но это действительно очень эффективно. Лучше скороговорок.

При необходимости можно добавлять работу с регистрами (актуально для вокалистов)

При регулярном выполнении этих упражнений вы можете заметить улучшение контроля над дыханием, укрепление голоса и повышение его гибкости. Важно следить за своими ощущениями и не допускать дискомфорта или боли во время занятий. Если вы не уверены в правильности выполнения упражнений, рекомендуется обратиться за помощью к специалисту.

И + сделал **конспект** на скорую руку, там нет платных источников, или книг, и часть упражнений вообще агрегировал ИИ....сайтик и инстаграм ссылки открытого доступа в том числе.

Автор **заметки**: Oleksii Dotsenko

---

Revision #1

Created 31 March 2024 05:24:36 by Тимур

Updated 31 March 2024 05:31:07 by Тимур