**Вправи на розвиток відчуття резонаторів.**

*Масаж.*

Гігієнічний та вібраційний масаж виконується для зняття напруги і скутості мімічних і мовних м’язів, м’язів рук, шиї, ніг, живота, і навпаки, відповідно, для підвищення тонусу слабких і млявих м’язів.

*Техніка гігієнічного масажу.*

Проводьте легке погладжування долонями 5-10 разів:

- від середини лоба до скронь і під очима – від зовнішнього кута до перенісся;

- від перенісся до привушної впадини;

- передньої поверхні шиї в напрямку до тулуба;

- рук, плечей в напрямку до тулуба;

- живота круговими рухами за годинниковою стрілкою.

*Техніка вібраційного масажу.*

Наберіть повітря в нижню частину легенів, підтягніть м’язи передньої стінки живота. Різко скорочуючи м’язи, штовхніть потік повітря на передні зуби, видобуваючи звук [М]. Повторіть вправу не менше 10 разів, добиваючись відчуття вібрації та відчуття лоскоту на губах.

Наступним етапом вправи є виведення звуку [М] на весь період видиху.

Енергійно постукуйте пальцями обох рук з проголошенням звуку [М]:

- по верхній частині голови;

- від середини лоба до скронь;

- від крил носа до скронь;

- закриваючи почергово праву і ліву ніздрі;

- по верхній щелепі;

- по нижній щелепі;

- по верхній частині грудей;

- ребрами долонь по передній стінці живота, по бокових, по спині;

- по спині справа і зліва.

Станьте прямо, ноги на ширині плечей, стопи розміщені паралельно. Розслабте корпус. Опустіть тіло вперед. Ноги прямі і в міру напружені. Перевірте, чи достатньо розслаблені у вас руки, м’язи шиї. З проголошенням звуку [М] розслабленими кистями рук поплескуйте себе спочатку по ногах, потім по животу, боках, шиї, плечах, руках, потім по спині, обходячи нирки. Весь час перевіряйте свободу шийних м’язів.

Проголошуючи звук [М] повторіть цю саму вправу, розтираючи все тіло долонями.

Після вібраційного масажу, який краще проводити стоячи, відпочиньте, зробивши 5-10 повільних спокійних вдихів і видихів.