**Вправи для тренування м’язів рота.**

У переважної більшості майбутніх акторів нерухома піднебінна завіска. Цей недолік дуже сильно впливає на якість звуку. Рухливість піднебінної завіски тренується позіханням. Позіхання - невід’ємна частина занять. Робіть по вісім позіхів поспіль. Ця вправа збільшує кровопостачання і також є прекрасною гімнастикою для всіх груп м’язів обличчя та шиї.

Основною умовою чіткої, ясної вимови є вільне розкривання рота. Затиск м’язів нижньої щелепи є поширеною проблемою серед студентів-початківців. Приводимо декілька вправ, які дозволяють зняти затиск у м’язах щелепи.

**Вправи для м’язів щелепи**

Вправа № 1.

Вихідне положення – рот закритий. Максимально відкрийте рота, намагаючись дістати нижньою щелепою грудей.

Вправа №2

Максимально затисніть, а потім розслабте щелепи. Запам’ятйте стан свободи щелепи після стискання.

Вправа №3

Вихідне положення – рот напіввідкритий, щелепи розслаблені. Виконання – м’яко рухайте нижньою щелепою вправо-вліво, фіксуючи її в крайніх положеннях.

Вправа №4

Вихідне положення – рот напіввідкритий, щелепи розслаблені. Рухайте нижньою щелепою по колу з максимальною амплітудою почергово в праву і ліву сторону.

Вправа №5

Вихідне положення – рот напіввідкритий, щелепи розслаблені. Максимально витягніть нижню щелепу вперед, поверніться у вихідне положення.

**Вправи для губів**

Вправа №1

Випніть губи вперед, потім максимально розтягніть іх, фіксуючи крайні положення. Вправу повторюйте не менше 10 разів.

Вправа №2

Вихідне положення – рот закритий, щелепи стиснуті, нерухомі, губи витягніть «в хоботок» . Виконання – повороти «хоботка» вправо, вліво, вниз, вгору (на рахунок 1, 2, 3, 4 повільно), потім по колу – вправо, вліво. Повторіть 10 разів.

Вправа № 3

Вихідне положення – рот закритий, зуби стиснуті, щелепи нерухомі. Виконання – підніміть верхню губу «на усмішці» до ясен верхніх зубів, потім зімкніть губи; відтягніть нижню губу до ясен нижніх зубів, потім зімкніть губи. Повторіть 5-6 разів.

Примітка. Слідкуйте, щоб вихідне положення – зуби стиснуті, щелепи нерухомі – обов’язково зберігалося.

Вправа №4

Вихідне положення – рот закритий, щелепи стиснуті. Виконання – верхню губу підніміть до носа, відкрийте верхні зуби, зафіксуйте губу, потім розслабте. Нижню губу опустіть до підборіддя, відкрийте нижні зуби, зафіксуйте, розслабте. Повторіть 10 разів.

Вправа №5

Вихідне положення – рот напіввідкритий. Виконання – натягніть верхню губу на передні зуби, потім повільним, плавним рухом підніміть її «на посмішку». Натягніть нижню губу на нижні зуби, потім повільним, плавним рухом відтягніть її вниз. Одночасно натягніть на зуби верхню і нижню губи, потім плавним, ковзаючим рухом розкрийте губи «на посмішку». Повторіть 10 разів.

**Вправи для язика**

Всі вправи повторюйте не менше 10 разів.

Вправа №1

«Клітка». Напружений язик упирайте у внутрішню поверхню правої та лівої щік, у перехідному положенні, розслаблюючи його.

Вправа №2

Вихідне положення – щелепи розімкнуті, губи зімкнуті. Виконання – робіть кругові рухи язиком вправо і вліво по зовнішній поверхні ясен.

Вправа №3

Загніть язик, намагаючись його кінчиком дістатися кореня. З силою проведіть язиком по піднебіннюу напрямі передніх зубів, щільно притиснувши його до піднебіння.

Вправа №4

Кінчиком язика з силою проведіть по нижній щелепі у напрямку нижніх передніх зубів.

Вправа №5

Проведіть напруженим язиком по внутрішній поверхні правої і лівої щоки поперемінно від кореня язика до кутика правої та лівої губи.

Вправа №6

Широко відкрийте рота, максимально витягніть язик, та притисніть його на підборіддя. Кінчик язика підніміть до горизонтального положення і знову опустіть на підборіддя.

Вправа №7

Широко відкрийте рота, витягніть язик, намагаючись дістати кінчика носа, притисніть його до верхньої губи. Кінчик язика опустіть підніміть до горизонтального положення і знову приведіть його у горизонтальне положення.

Вправа №8

Витягніть язик максимально вправо. Кінчиком язика проведіть вгору- вниз по носогубній складці. Повторіть вправу в ліву сторону.

Вправа №9

Вихідне положення – язик укладіть «човником» у роті, кінчик язика торкається нижніх зубів, рот розкритий на два пальці, нижня щелепа нерухома. Виконання – кінчик язика підніміть вгору – до твердого піднебіння, потім вправо, вліво – в щоки і знову поверніть в початкове положення.

Вправа №10

Широко відкрийте рота, максимально витягніть прямий язик вперед. Рухайте ним по колу, уявляючи, ніби язик є годинниковою стрілкою, яка рухається спочатку вправо, а потім вліво. Внутрішнім баченням відзначайте години, які проходить «стрілка», тобто язик.