**ESERCIZI DI RISCALDAMENTO E STRETCHING VOCALE:**

* Lo sbadiglio e allungamento laterale
* Respirazione tenendo bloccate le spalle
* Esercizio “Mani a pistola “
* Sssssssss 4 secondi e 4 secondi suono con SIIII( si parte dal Mi centrale)
* Suoni : sc, tr, t. c….in sequenze ritmiche
* Vocalizzo di 3 suoni a bocca chiusa (applicare respirazione – palato alto dello sbadiglio- denti non serrati – labbra morbide)
* Scala di 5 suoni sulla sillaba siii
* Scala di 7 suoni con gesti suono : battito mani 4 tempi

Mani petto mani petto

Mani cosce mani cosce X2

Mani petto pancia fianchi X 2

Mani piedi mani piedi X 2

* Vocalizzo “Mamma mia mammamamma mia”