**Все упражнения делать перед зеркалом**

**БЛОК 1.**

**Упражнение 1. «Сморщить и растянуть лицо»**

Ход упражнения:

нахмурить лоб и брови, насупиться. На лбу при этом образуются вертикальные морщины;

радостно и восхищенно вскинуть брови. На лбу при этом должны образоваться горизонтальные морщины.

**Упражнение 2. «Закрывание и открывание глаз»**

Выполнение упражнения:

сильно зажмурить и открыть глаза;

медленно закрывать и открывать глаза;

поочередно закрывать сначала левый, потом правый глаз;

поочередно подмигивать правым и левым глазом.

**Упражнение 3. «Оскал»**

Гимнастика для лица:

губы и зубы сомкнуты. Губы растянуть в стороны, уголки попеременно поднимать вверх, а затем опускать вниз;

обнажить зубы, затем снова сомкнуть губы;

пофыркивание с вибрацией губ;

вытянуть губы в трубочку, а затем растянуть их в улыбке, обнажая зубы.

**БЛОК 2.**

**Упражнение 1.** Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.  
**Упражнение 2**. Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8...15.  
**Упражнение 3.** Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха: "\*Как на горке, на пригорке cтоят тридцать три Егорки: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".  
**Упражнение 4**. Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вот дом, Который построил Джек. | Вот кот, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. | А это старушка, седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Лягнувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. |
| А это пшеница, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. | Вот пёс без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. | А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Лягнувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. |
| А это весёлая птица-синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. | А это корова безрогая, Лягнувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. | Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Лягнувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в тёмном чулане хранится В доме, Который построил Джек. |

**Упражнение 5**. Это упражнение для тренировки диафрагмы. Произнесите данный ниже текст, не закрывая рта. Можно представить, что вам поставили пломбу и нельзя закрывать рот:  
Два часа не есть? Ужасно!  
Я не завтракал напрасно.  
Есть хочу как никогда!..  
Два часа ждать? Ерунда!  
Есть характер, воля есть,  
Раз нельзя - не стану есть!

**Упражнение 6.** а) “Кто дольше?”:  
- прожужжит пчелой (ж-ж-ж-ж-ж);  
- прозвенит комаром (з-з-з-з-з);  
  
б) “Кто больше?”:  
- выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с-с-с);  
- задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

Строки, каждую из которых следует произносить вслух на одном дыхании. Первый раз строчку надо прочитать медленно, второй раз шёпотом, третий раз с пробкой, четвертый раз без пробки с нормальной скоростью, пятый раз быстро.

1. ПТКИ, ПТКЭ, ПТКА, ПТКО, ПТКУ, ПТКЫ, ПТКЕ, ПТКЯ, ПТКЁ, ПТКЮ  
2. ПКТИ, ПКТЭ, ПКТА, ПКТО, ПКТУ, ПКТЫ, ПКТЕ, ПКТЯ, ПКТЁ, ПКТЮ  
3. ТПКИ, ТПКЭ, ТПКА, ТПКО, ТПКУ, ТПКЫ, ТПКЕ, ТПКЯ, ТПКЁ, ТПКЮ  
4. БДГИ, БДГЭ, БДГА, БДГО, БДГУ, БДГЫ, БДГЕ, БДГЯ, БДГЁ, БДГЮ  
5. БГДИ, БГДЭ, БГДА, БГДО, БГДУ, БГДЫ, БГДЕ, БГДЯ, БГДЁ, БГДЮ  
6. ГБДИ, ГБДЭ, ГБДА, ГБДО, ГБДУ, ГБДЫ, ГБДЕ, ГБДЯ, ГБДЁ, ГБДЮ  
7. МРЛИ, МРЛЭ, МРЛА, МРЛО, МРЛУ, МРЛЫ, МРЛЕ, МРЛЯ, МРЛЁ, МРЛЮ  
8. МЛРИ, МЛРЭ, МЛРА, МЛРО, МЛРУ, МЛРЫ, МЛРЕ, МЛРЯ, МЛРЁ, МЛРЮ  
9. РМЛИ, РМЛЭ, РМЛА, РМЛО, РМЛУ, РМЛЫ, РМЛЕ, РМЛЯ, РМЛЁ, РМЛЮ  
10. РЖЛИ, РЖЛЭ, РЖЛА, РЖЛО, РЖЛУ, РЖЛЫ, РЖЛЕ, РЖЛЯ, РЖЛЁ, РЖЛЮ  
11. РЛЖИ, РЛЖЭ, РЛЖА, РЛЖО, РЛЖУ, РЛЖЫ,РЛЖЕ, РЛЖЯ, РЛЖЁ, РЛЖЮ  
12. ЖРЛИ, ЖРЛЭ, ЖРЛА, ЖРЛО, ЖРЛУ, ЖРЛЫ, ЖРЛЕ, ЖРЛЯ, ЖРЛЁ, ЖРЛЮ  
13. ЛМНИ, ЛМНЭ, ЛМНА, ЛМНО, ЛМНУ, ЛМНЫ, ЛМНЕ, ЛМНЯ, ЛМНЁ, ЛМНЮ  
14. ЛНМИ, ЛНМЭ, ЛНМА, ЛНМО, ЛНМУ, ЛНМЫ, ЛНМЕ, ЛНМЯ, ЛНМЁ, ЛНМЮ  
15. МЛНИ, МЛНЭ, МЛНА, МЛНО, МЛНУ, МЛНЫ, МЛНЕ, МЛНЯ, МЛНЁ, МЛНЮ  
16. ФТЧИ, ФТЧЭ, ФТЧА, ФТЧО, ФТЧУ, ФТЧЫ, ФТЧЕ, ФТЧЯ, ФТЧЁ, ФТЧЮ  
17. ФЧТИ, ФЧТЭ, ФЧТА, ФЧТО, ФЧТУ, ФЧТЫ, ФЧТЕ, ФЧТЯ, ФЧТЁ, ФЧТЮ  
18. ТФЧИ, ТФЧЭ, ТФЧА, ТФЧО, ТФЧУ, ТФЧЫ, ТФЧЕ, ТФЧЯ, ТФЧЁ, ТФЧЮ  
19. ТКПИ, ТКПЭ, ТКПА, ТКПО, ТКПУ, ТКПЫ, ТКПЕ, ТКПЯ, ТКПЁ, ТКПЮ  
20. КПТИ, КПТЭ, КПТА, КПТО, КПТУ, КПТЫ, КПТЕ, КПТЯ, КПТЁ, КПТЮ  
21. КТПИ, КТПЭ, КТПА, КТПО, КТПУ, КТПЫ, КТПЕ, КТПЯ, КТПЁ, КТПЮ  
22. ГДБИ, ГДБЭ, ГДБА, ГДБО, ГДБУ, ГДБЫ, ГДБЕ, ГДБЯ, ГДБЁ, ГДБЮ  
23. ДБГИ, ДБГЭ, ДБГА, ДБГО, ДБГУ, ДБГЫ, ДБГЕ, ДБГЯ, ДБГЁ, ДБГЮ  
24. ДГБИ, ДГБЭ, ДГБА, ДГБО, ДГБУ, ДГБЫ, ДГБЕ, ДГБЯ, ДГБЁ, ДГБЮ  
25. РЛМИ, РЛМЭ, РЛМА, РЛМО, РЛМУ, РЛМЫ, РЛМЕ, РЛМЯ, РЛМЁ, РЛМЮ  
26. ЛМРИ, ЛМРЭ, ЛМРА, ЛМРО, ЛМРУ, ЛМРЫ, ЛМРЕ, ЛМРЯ, ЛМРЁ, ЛМРЮ  
27. ЛРМИ, ЛРМЭ, ЛРМА, ЛРМО, ЛРМУ, ЛРМЫ, ЛРМЕ, ЛРМЯ, ЛРМЁ, ЛРМЮ  
28. ЖЛРИ, ЖЛРЭ, ЖЛРА, ЖЛРО, ЖЛРУ, ЖЛРЫ, ЖЛРЕ, ЖЛРЯ, ЖЛРЁ, ЖЛРЮ  
29. ЛРЖИ, ЛРЖЭ, ЛРЖА, ЛРЖО, ЛРЖУ, ЛРЖЫ, ЛРЖЕ, ЛРЖЯ, ЛРЖЁ, ЛРЖЮ  
30. ЛЖРИ, ЛЖРЭ, ЛЖРА, ЛЖРО, ЛЖРУ, ЛЖРЫ, ЛЖРЕ, ЛЖРЯ, ЛЖРЁ, ЛЖРЮ  
31. МНЛИ, МНЛЭ, МНЛА, МНЛО, МНЛУ, МНЛЫ, МНЛЕ, МНЛЯ, МНЛЁ, МНЛЮ  
32. НЛМИ, НЛМЭ, НЛМА, НЛМО, НЛМУ, НЛМЫ, НЛМЕ, НЛМЯ, НЛМЁ, НЛМЮ  
33. НМЛИ, НМЛЭ, НМЛА, НМЛО, НМЛУ, НМЛЫ, НМЛЕ, НМЛЯ, НМЛЁ, НМЛЮ  
34. ТЧФИ, ТЧФЭ, ТЧФА, ТЧФО, ТЧФУ, ТЧФЫ, ТЧФЕ, ТЧФЯ, ТЧФЁ, ТЧФЮ  
35. ЧФТИ, ЧФТЭ, ЧФТА, ЧФТО, ЧФТУ, ЧФТЫ, ЧФТЕ, ЧФТЯ, ЧФТЁ, ЧФТЮ  
36. ЧТФИ, ЧТФЭ, ЧТФА, ЧТФО, ЧТФУ, ЧТФЫ, ЧТФЕ, ЧТФЯ, ЧТФЁ, ЧТФЮ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю | ти, тэ, та, то, ту, ты ит,эт, ат, от, ут, ыт ди, дэ, да, до, ду, ды ид, эд, ад, од, уд, ыд | си, сэ, са, со, су, сы зи, зэ, за, зо, зу, зы сти, стэ, ста, сто, сту, сты зди, здэ, зда, здо, зду, зды |
| и-э, и-а, и-о, и-у э-о, э-у, э-а, э-и а-о, а-у, а-и, а-ы о-ы, о-и, о-э, о-у у-о, у-и, у-ы, у-а | фи, фэ, фа, фо, фу, фы ви, вэ, ва, во, ву, вы фиви, фэвэ, фава, фово, фуву, фывы вифи, вэфэ, вафа, вофо, вуфу, выфы | си, се, ся, сё, сю, сы зи, зе, зя, зё, зю, зи сти, сте, стя, стё, стю, сты зди, зде, здя, здё, здю, зды |
| а, э, и, о, у, ы э, и, о, у, ы, а и, о, у, ы, а, э о, у, ы, а, э, и у, ы, а, э, и, о ы, а, э, и, о, у | ри, рэ, ра, ро, ру, ры ир, эр, ар, ор, ур, ыр трри, тррэ, трра, трро, трру, трры дрри, дррэ, дрра, дрро, дрру, дрры | ши, ше, ша, шо, шу лши, лше, лша, лшо, лшу лжи, лже, лжа, лжо, лжу |
| пи, пэ, па, по, пу, пы би, бэ, ба, бо, бу, бы пи-бби, пэ-ббэ, па-бба по-ббо, пу-ббу, пы-ббы пе, пя, пё, пю, бе, бя, бё, бю | ли, лэ, ла, ло, лу, лы ил, эл, ал, ол, ул, ыл ли, ле, ля, лё, лю, лы лилл, лэлл, лалл, лолл, лулл, лылл | хи, хэ, ха, хо, ху, хы их, эх, ах, ох, ух, ых хви, хвэ, хва, хво, хву, хвы ххи, ххэ, хха, ххо, хху, ххы |
| ки, кэ, ка, ко, ку, кы ик, эк, ак, ок, ук, ык ги, гэ, га, го, гу, гы иг, эг, аг, ог, уг, ыг | три, тре, тря, трё, трю, тры дри, дре, дря, дрё, дрю, дры дли, длэ, дла, дло, длу, длы тли, тлэ, тла, тло, тлу, тлы | уи, уэ, уа, уо, уу, уы иу, эу, ау, оу, ыу чи, че, ча, чо, чу ич, еч, ач, оч, уч, ыч |

|  |
| --- |
| На мели мы лениво налима ловили, Меняли налима вы мне на линя. О любви не меня ли вы мило молили, И в туманы лимана манили меня? |
| Жили-были три китайца: Як, Як Цидрок и Як Цидрок Цидроне.  Жили-были три китайки: Цыпа, Цыпа Дрыпа, Цыпа Дрыпа Лимпопоне.  Вот они переженились: Як на Цыпе, Як Цидрок на Цыпе Дрыпе, Як Цидрок Цидроне на Цыпе Дрыпе Лимпопоне.  Вот у них родились дети: у Яка с Цыпой — Шах, у Як Цидрока с Цыпой Дрыпой — Шах Шарах, у Як Цидрока Цидроне с Цыпой Дрыпой Лимпопоне — Шах Шарах Шароне. |
| Если «если» перед «после», значит «после» после «если». Если «если» после «после», значит «после» перед «если». |
| Ехал Грека через реку, Видит Грека – в реке рак. Сунул Грека руку в реку, - Рак за руку Греку ЦАП !  Раки сразу лезут в драки, Грустно в реках жить без драк. Раки злые, как собаки, - Рад при виде Греки рак.  Раки в реках мрут от скуки, Грека, рак ведь не дурак. Суй пореже в реку руки, - Враз прокусит руку рак! |
| Расскажите про покупки, Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, Про покупочки мои. |
| Шла Саша по шоссе И сосала сушку. |
| От топота копыт пыль по полю летит, Пыль по полю летит от топота копыт, От топота, от топота, от топота копыт, Пыль по полю, пыль по полю, пыль по полю летит. |
| Брат! Брал бра? Брал, брат, бра. Бра, брат, брал. |