**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 хранитсяВ 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 хранитсяВ доме,Который построил Джек. |
| А это пшеница,Которая в тёмном чулане хранитсяВ 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 хранитсяВ 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 хранитсяВ доме,Который построил Джек. |
| А это весёлая птица-синица,Которая часто ворует пшеницу,Которая в тёмном чулане хранитсяВ 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 хранитсяВ 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 хранитсяВ 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).

**Упражнение 7. Скороговорки**

|  |
| --- |
| 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 шоссеИ 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. |