

**Все упражнения делать по 5 раз**

1. Гигиенический самомассаж
  - a) от середины лба поглаживаем до ушей
  - b) от середины носа к ушам
  - c) разглаживаем губы
  - d) подбородок гладим
  - e) шею гладим, рука идет к подмышечным впадинам
  - f) затылок поглаживаем вперед к подмышечным впадинам
2. Поклоны – упасть вниз: шея, руки свободные, говорим внизу 10 раз БА-Ба.., встаем БА-БА. Все утверждаем!
3. Стою – БА, упал вниз – Ба, вернулся – БА-БА.
4. Стою – БА, руки вперед вытянуть с полунаклоном – БА, вернуться БА-БА.
5. Раззвучиваем резонаторы:
  - **лицевой:**
    - a) тянем звук МММ...и постукиваем по лбу и носу кончиками пальцев
    - b) тянем звук ВВВ... и постукиваем по верхней губе
    - c) тянем звуки ЗЗЗ...;ЖЖЖ...; и постукиваем по нижней губе
  - **грудной резонатор:**
    - a) тянем звук МММ...;ЖЖЖ...; И постукиваем по груди и спине
    - b) тянем звук МММ... и постукиваем все тело, начиная с головы
    - c) вдох и усиление звука МММ... - звучит лицевой резонатор, все тело звучит.
6. И-Э-О-У-А-Ы  
На распев по таблице гласных ММММ, МЭММ, МОММ,.. Из среднего регистра в верхней и из верхнего в нижний регистры.
7. Текст на распев , подчеркивая сонорные согласные (М, Н, Л, Р,-сонорные)

Не жалела мама мыла  
Милу мама мыла мылом  
Милу мыло возмутило  
Уронила Мила мыло  
В мыльной пене утопила
8. Зажать нос и произнести:

На мели мы лениво  
Налима ловили  
Для меня Вы ловили линия,  
О любви не меня ли  
Вы мило молили  
Ив туманы лиманы  
Манили меня
9. Зажать рот ладошкой и сказать этот же текст.
- 10.Этот же текст по строчке сначала с зажатым носом, затем широко утверждая и обвиняя без зажатия носа.
- 11.Выдох и три вдоха с поворотом головы, то вправо, то влево.
- 12.Выдох – вдох и три выдоха.
- 13.Дышать поочередно, то одной ноздрей, то другой.
- 14.Освободить шею, круговые движения головы со звуком МММ...
- 15.Руки вверх – все напряженно:

- 1) Освободить кисти
- 2) Руки по локоть
- 3) Руки полностью
- 4) Голову
- 5) Упасть вниз
- 6) Внизу 5 раз БА\_БА...БА-БА вернуться в исходное положение.

16. Взять дыхание:

- a) Считать до 10 и на этом же дыхании говорить текст; 1-15; 1-20; 1-25
- b) Считать 1; 1,2; 1,2,3; 1,2,3,4; и т.д.

**Дальше переходить на артикуляционную гимнастику.**

**Артикуляционная гимнастика**

(все упражнения делать по 5 раз)

1. Губы вытянуть трубочкой и растянуть в улыбке – то же самое выполнить со звуком У и И.
2. Натянуть губы на зубы и вытянуть, челюсть работает, как будто жуешь.
3. Верхняя губа вверх – открыть зубы, нижняя губа вниз, открыть нижние зубы  
- то же самое со звуком ГНННННН...; КССССС..
4. Языком достать до подбородка и загнуть к носу  
- языком подбородок, гланды
5. Языком работать от одного угла рта к другому «дразнить», руки поставить рупором и озвучивать ММММММ.
6. Язык жало – лопата (беззвучно)
7. Прижать язык к небу и оторвать (следить, чтобы края языка были прижаты)
8. Пощелкать языком («лошадка») нижняя челюсть не подвижна
9. Круговые движения языка между губами и зубами (при усталости языка покусать кончик).
10. Красить языком нёбо (придумать в какой цвет)
11. Стирать с нёба все, что покрасили.
12. Уколычики языком: верхние зубы, нижние зубы, щека («орешек»), конец верхней губы с двух сторон, конец нижних зубов с двух сторон.
13. Язык расслабить БЯ-БЯ-БЯ и сделать трубку и выдохнуть воздух.
14. Челюсти осторожно вперед и на место  
- со звуком Ы то же самое
15. Парус: язык зацепить за верхние зубы и надувать «парус» (рот открыт), затем сделать зевок – «чашечку».
16. Языком закрыть верхнюю губу и на альвеолы за верхние зубы.
17. Вытянуть губы и сказать ШШШШШШШ.
18. Спеть ШШШ на любую знакомую мелодию.  
«В лесу родилась елочка» на ШШШ, затем ЖЖЖ.

**Ф-В-С**

Всплеск  
Вскрытие  
Всерьез  
Вскач  
Вслед  
Вслух  
Всегда  
Вскрик  
В состоянии  
В самом деле  
Всех историков

Сказание  
Сациви  
Сценка  
Цистерна  
Связь  
Спозоранку  
Специалист  
Скоро вставать  
Всплыть  
Вспахать  
Вспомнить

Нужно восстановить и вставить вставки  
Спикер воспрещал вспышки сплетен  
Полинявший вшивной рукав  
Оставшийся в школе  
Оставшийся в шортах  
Всего-на всего вспугнул в спецовке спекулянта  
Вспомним весь спектр вспомогательных проблем  
Вспышка воспоминаний способствовала всплеску восприятий  
Они жили впроголодь и ели сахар вприкуску  
Во вторник вслепую вспахать неспаханное поле  
В пору запастись продуктами впрок  
Влажные волосы фиолетового оттенка фильтровали, фиксировали и сушили новым феном фирмы «Филипс»  
Свиристель свиристит свирелью  
Сахар насыпать в стакан с чаем  
Спокойно вспомните и примите успокоительные средства  
Из-за сора вышла ссора  
Копшилась мышка на крыше, кошка вприпрыжку за мышью  
Хоть кошка хитрее мышки, мышка шустрее бежала по крышке.

**Скороговорка на шипящие звуки**

1. Поезд рельсит скрежеща, ч, ш, ж, щ (2 раза).  
Рельсит поезд скрежеща ч, ш, ж, щ (2 раза).
2. Жузжит над жимолостью жук, железный на жуке кожух.
3. Плачу, плачу, а горе прячу.
4. Жутко жуку жить на суку.
5. Шла Саша по шоссе и сосала сушку (3 раза).
6. Кукушка кукушонку сшила капюшон, надел кукушонок капюшон, как в капюшоне он смешон.
7. Сашка шапкой шишку сшиб.
8. Чуть чего, тетя Тютчева читает (3 раза).
9. Пошёл шепот от шептуньи к шептуну, что в ушах шуршит не слышно никому.
10. Ужа ужалила ужица, ужу с ужицей не ужиться, уж уж от ужаса стал уже, ужа ужица съест на ужин. Не ешь ужица мужа ужа, без мужа ужа будет хуже.
11. Шестнадцать шли мышей и шесть грошей, а мыши, что поплоче, шуршат и шарят гроши.
12. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира, и жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
13. В шалаше шесть шалунов (3 раза).
14. Пекарь в печке печет горячие калачи.
15. Не было бы счастье, да несчастье помогло.
16. Волки рыщут, пищут, ищут.
17. Ужу на ужин – паук нужен.
18. Чешуя у щуки – щетинка у чушки (3 раза).
19. В час ночной часовой мрачен, скучен, молчалив, озабочен, озадачен черной ночью охвачен.
20. Два щенка щека к щеке грызли щетку в уголке, грызли щетку в уголке два щенка щека к щеке.
21. В четверг четвертого числа в четыре с четвертью часа, четыре черненьких, чумазеньких чертенка, чертили черными чернилами чертеж. Чрезвычайно чисто, чрезвычайно четко.
22. Ехал я через мостище,  
Стоит на мостище волчище,  
Серый хвостище, зеленые глазища

Острые зубища!  
Я редьку схватил  
И бросил волчище  
Попал ему прямо в бочище.  
Волчище испугался.

23. У пчелы у пчелки почему нет челки? Отвечаю почему: «Пчелке челка ни к чему!»

**И-Э-О-У-А-Ы**

ШИ-ШЭ-ШО-ШУ-ША-ШЫ

ШИ-ШИ, ШИ-ШИ-ШИ (по таблице гласных)

ЖИ; ЖИ-ЖИ; ЖИ-ЖИ-ЖИ (по таблице гласных)

ТШИШ-ЧОК; АЧА-АЧА-АЧ

ТЬШЬШЬШЬ-АЩ; АЩ-АЩ-АЩА

ЧИ; ЧИ-ЧИ; ЧИ-ЧИ-ЧИ

ЩИ; ЩИ-ЩИ; ЩИ-ЩИ-ЩИ

ЧИ-ЩИ; ЩИ-ЧИ

ЩИ-ЧИИ-ЩИЧ

(по таблице гласных)

Через чашу ручеёк,  
В речку щекотинку тек,  
В речке плещутся щучата,  
Это щучкины ребята,  
Ярче, чище серебра  
Блещет щучек чешуя.

Щетинская щетка

Щетка – щекотка

Щуплому щеночку

Щупала щёчку

Щебетавшего щеглѐнка

Щурясь щеткой щекотала,

А щербатова щурѐнка

Щепала, щепала, щепала.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку (3 раза)

Сашка шапкой шишку сшиб (3 раза)

Чуть чего тѐтя Тютчева читает (3 раза)

**СКОРОГОВОРКИ «П», «Б».**

1. Бешенная баба бегала бегом, белого барана била батагом.
2. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
3. Бык бодастый боком бился, бык бодаля, бык бодрился.
4. Добродушный поп Прокоп, кипятил в ведре укроп, пришел Прокоп – кипит укроп, ушел Прокоп – кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.
5. От топота копыт пыль по полю летит, пыль по полю летит от топота копыт.
6. Во поле – поле затоптали кони, затоптали кони во поле – поле, кони затоптали во поле – поле.
7. Однажды галок по пугая,  
В кустах увидел попугая  
И говорит тот попугай:  
«Пугать ты галок поп, пугай,  
Но галок поп, в кустах пугая,  
Пугать не смей ты попугая».
8. Забыл Донкрат дома домкрат и Донкрата без домкрата не поднять на тракте трактор. У Донкрата нет домкрата, но домкрат есть у Кондрата. Добыл Донкрат у Кондрата домкрат. Не стоит на тракте трактор, трактор движется по тракту. Трактор в горку, трактор с горки! Нет конца скороговорики.
9. Была у Фрола, Флору на Лавра наврала, что разнервничавшегося конституционалиста Константина Константиновича Костина нашли акклиматизировавшемся в конституционном Константинополе. Пойду к Лавру. Лавру на Фрола навру, что цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла наконец.
10. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит, на сапфир сменял нефрит фараонов фаворит.
11. Ткет ткач ткани на платки Тане.
12. Платон Плато играл в лото, а жена Платона Плато не знала про то, что Платон Плато играет в лото, а Платон Плато не знал про то, что жена его, Платона Плато, тоже играет в лото.
13. Рыли метро под отель, жил в отеле метрдотель, жил в отеле, метрдотель, рыли метро под отель Метрополь.
14. Ландыш наш Лавр рвал, Ларе ландыши давал, Лара ландыши брала, рада ландышам была. Лавр дарил ведь от души Ларе ландыши.



15. Ловко лавируя в ларингологии, лекарь-ларинголог легко излечивал ларингиты. Ловко лавируя в стоматологии, лекарь-стоматолог легко излечивал стоматиты. Ловко лавируя в ларингологии лекарю-ларингологу не поддавались лечению отиты.
16. Из-под горы с подвыподвертом заяц переподвыподвернулся, заяц переподвыподвернулся из-под горы с подвыподвертом.
17. Рапортовал, да недорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.
18. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет. Если бы Карл у Клары не крал кораллы, то Клара у Карла не краля б кларнет. Королева Клара строго карала кавалера Карла за кражу кораллов.
19. Скороговорун, скороговорил, выскороговаривал, что все скороговорки он перескороговорит, перевыскороговорит, но заскороговорившись выскороговорил, что все скороговорки не перекороговоришь, не перевыскороговоришь.
20. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
21. Везет Сенька Саньку с Сонькой на санях. Санки скок Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
22. Если – после. После – если.

**ПАН ТРАЛЯЛЯНСКИЙ**

В славном городе Радуйске,  
В переулке Веселинском  
Жил да был певец чудесный –  
Пан Тралислав Тралялинский.

У него жена Траляля,  
Дочь-дочурка Траляляюрка,  
Сын – сыночек –Тралялёчек  
И собачка Тралялячка.

Ну а кошка? Есть и кошка.  
Кошку звали Тралялёшка,  
Также был и попугайчик,  
Развеселый Траляляйчик.

И кухарка –Тралялярка,  
И пан дворник – Тралялёрник,  
И стекольщик – Тралялёрщик,  
И портниха –Тралялиха.

И садовник –Тралялёвник,  
И аптекарь – Тралялекарь,  
И пан доктор – Тралялёктор.

Траля – траля -траляляля,  
Траля-траля-траляляля,  
И летит повсюду «браво»  
В честь маэстро Тралислава.

**ПРО ПАНА ТРУЛЯЛЯНСКОГО**

Кто не слышал об артисте  
Тралиславе Трулялинском!  
А живёт он в Припевайске,  
В переулке Веселинском.

С ним и тётка - Трулялётка,  
И дочурка - Трулялюрка,  
И сынишка - Трулялишка,  
И собачка - Трулялячка.  
Есть у них ещё котёнок  
По прозванию Трулялёнок,  
И вдобавок попугай -  
Развесёлый Труляляй!

На заре они встают,  
Чаю наскоро попьют,  
И встречает вся компания  
Звонкой песней утро раннее.

Палочку-трулялочку  
Поднимет дирижёр -  
И сразу по приказу  
Зальётся дружный хор:

"Тру-ля-ля да тру-ля-ля!  
Тра-ля-ля да тра-ла-ла!  
Честь и слава Тралиславу!  
Трулялинскому хвала!"

Трулялинский чуть не пляшет  
Дирижёрской палкой машет  
И, усами шевеля, подпевает:  
"Тру-ля-ля!"

"Тру-ля-ля!" - звучит уже  
На дворе и в гараже,  
И прохожий пешеход  
Ту же песенку поёт,

Все шофёры - Трулялёры,  
Почтальоны - Труляльоны,  
Футболисты - Трулялисты,  
Продавщицы - Трулялицы,  
Музыканты - Трулялянты,  
И студенты - Труляленты,  
Сам учитель - Трулялитель,  
А ребята - Трулялята!

Даже мышки, даже мушки  
Распевают: "Трулялюшки!"  
Тру-ля-ля, да труляля!  
Тра-ля-ля, да траляля!  
В Припевайске весь народ  
Припеваючи живёт.

Зачинается рассказ  
От Ивановых проказ,  
И от сивка, и от бурка,  
И от вещеого коурка.  
Козы на море ушли;  
Горы лесом поросли;  
Конь с золотой узды срывался,  
Прямо к солнцу поднимался;  
Лес стоячий под ногой,  
Сбоку облак громовой;  
Ходит облак и сверкает,  
Гром по небу рассыпает.  
Это присказка: пожди,  
Сказка будет впереди.  
Как на море-океане  
И на острове Буяне  
Новый гроб в лесу стоит,  
В гробе девица лежит;  
Соловей над гробом свищет;  
Черный зверь в дубраве рыщет.  
Это присказка, а вот —  
Сказка чередом пойдёт.

Та-ра-рали, та-ра-ра!  
Вышли кони со двора;  
Вот крестьяне их поймали  
Да покрепче привязали.  
Сидит ворон на дубу,  
Он играет во трубу;  
Как во трубушку играет,  
Православных потишает:  
«Эй, послушай, люд честной!  
Жили-были муж с женой;  
Муж то примется за шутки,  
А жена за прибаутки,  
И пойдёт у них тут пир,  
Что на весь крещенный мир!»

Наоборот  
Проанализировать  
Вообще  
Около остановки  
Клоака  
Координация  
Киноартист  
Заостренный  
Высокоплачиваемый  
Найти по объявлению  
Сертификат соответствия  
Коалиция  
На огороде  
За аурой

По оперативным данным  
На аналогичных соревнованиях  
На очередном заседании

Около – за околицей  
Острый – на острие  
Обочина – на обочине  
Ощущение – по ощущению  
Азиат – по-азиатски  
Очередь – поочередно  
Остров – на островах  
Окраина – на окраине  
Актер – по-актерски

Довольно активно обороняться  
Сложно аккуратно обогнать  
У первого аппарата около антенны  
Можно опоздать на открытие  
Про остроумного агента оперативного отдела  
У талантливого артиста антрепризы  
Завтра опасно оставаться на обсуждении  
Она остановилась около аудитории

Шепчет кошке петушок:  
-Видишь пышный гребешок?  
Шепчет кошка петушку:  
Шаг шагнешь – и откушу!

Как известно бобры добры,  
Добротою бобры полны,  
Если хочешь себе добра,  
Надо просто позвать бобра.  
Если ты без бобра добр,  
Значит сам в душе бобр!

У боярина бобра нет богатства, нет добра –  
Два борбенка у бобра лучше всякого добра.

Как на горке, на пригорке  
Стоят тридцать три Егорки  
Стоят да в соседний двор поглядывают.  
А на дворе трава, на траве дрова...  
Раз дрова, два дрова, три дрова...  
Не вместит двор дров – дрова выдворить пора.  
Бросились Егорки с горки дрова таскать.  
Где вместе возьмутся – толку добьются.

У нас с Вами конфиденциальная встреча назначена на завтра, а сегодня я приглашаю Вас на  
конфиденциальный разговор и на конфиденциальную встречу.

Эта присказка ведется,  
Сказка после начнется.  
Как у наших у ворот  
Муха песенку поет:  
«Что дадите мне за вестку?  
Бьет свекровь свою невестку:  
Посадила на шесток,  
Привязала за шнурок,  
Ручки к ножкам притянула,  
Ножку правую разула:  
«Не ходи ты по зарям!  
Не кажися молодцам!»  
Эта присказка велася,  
Вот и сказка началась.