**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).

**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 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. |