

6 упражнений речевой разминки

1. «Зевота».

Отводим прямые руки вниз-назад, со вкусом потягиваемся, широко открываем рот, языком сильно давим изнутри на нижнюю челюсть, говорим «А-а» – фиксируем и держим 1 секунду.

Затем закрываем рот, тянем губы вперед, с силой сжимаем их в недовольную старческую рюточку и мычим «М-м» – фиксируем и держим 1 секунду. 5-6 раз.

2. «Круги».

Кончик языка помещаем между верхними зубами и верхней губой. Напряженным языком делаем под напряженными губами широкие энергичные круги по часовой стрелке 6 раз, затем в обратную сторону 6 раз

3. «Укол».

Челюсть чуть опущена, напряженным языком давим изнутри на напряженную щеку – держать 1 сек. Затем на другую. По 6 раз в каждую сторону.

4. «Массаж».

Мягко, осторожно разминаем-покусываем зубами язык.

5. «Кисточка».

Расширенным кончиком языка, с силой придавливая, словно кистью, «раскрашиваем» нёбо плавными медленными движениями от зубов к гортани и обратно. По 6 раз в каждом направлении.

6. «Лошадка».

Здесь все очень просто – не открывая рот, с силой выдыхаем воздух, чтобы расслабленные губы фыркали, как у лошади. Упражнение расслабляет уставшие мышцы, можно его использовать в качестве отдыха в промежутках между другими упражнениями.

Как Вы заметили, упражнения направлены, в основном, на разминку языка. Вторая часть этой замечательной гимнастики помогает хорошо подготовить к работе губы – мы разучим ее в следующий раз.

Пробуйте упражнения, прислушивайтесь к ощущениям, тренируйтесь перед зеркалом. Будьте уверенными в себе!