

Прекрасное произношение через 2-3 месяца ежедневных тренировок!

Произносите одну и ту же фразу сначала очень медленно, затем шепотом, потом желательнее с пробкой (препятствием для языка), а затем уже нормально, ускоряя темп. Каждое предложение проговаривать на одном выдыхании.

Если выполнять всю программу, то это занимает много времени, не у каждого оно найдется, поэтому поделил пополам, т.е. одну часть проговаривать в понедельник, другую во вторник ( и так 6 дней в неделю, Воскресенье отдыхаем))

[Пн,Ср,Пт]

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

[Вт,Чт,Сб]

1. ТКПИ, ТКПЭ, ТКПА, ТКПО, ТКПУ, ТКПЫ, ТКПЕ, ТКПЯ, ТКПЁ, ТКПЮ
2. КПТИ, КПТЭ, КПТА, КПТО, КПТУ, КПТЫ, КПТЕ, КПТЯ, КПТЁ, КПТЮ
3. КТПИ, КТПЭ, КТПА, КТПО, КТПУ, КТПЫ, КТПЕ, КТПЯ, КТПЁ, КТПЮ
4. ГДБИ, ГДБЭ, ГДБА, ГДБО, ГДБУ, ГДБЫ, ГДБЕ, ГДБЯ, ГДБЁ, ГДБЮ
5. ДБГИ, ДБГЭ, ДБГА, ДБГО, ДБГУ, ДБГЫ, ДБГЕ, ДБГЯ, ДБГЁ, ДБГЮ
6. ДГБИ, ДГБЭ, ДГБА, ДГБО, ДГБУ, ДГБЫ, ДГБЕ, ДГБЯ, ДГБЁ, ДГБЮ
7. РЛМИ, РЛМЭ, РЛМА, РЛМО, РЛМУ, РЛМЫ, РЛМЕ, РЛМЯ, РЛМЁ, РЛМЮ
8. ЛМРИ, ЛМРЭ, ЛМРА, ЛМРО, ЛМРУ, ЛМРЫ, ЛМРЕ, ЛМРЯ, ЛМРЁ, ЛМРЮ
9. ЛРМИ, ЛРМЭ, ЛРМА, ЛРМО, ЛРМУ, ЛРМЫ, ЛРМЕ, ЛРМЯ, ЛРМЁ, ЛРМЮ
10. ЖЛРИ, ЖЛРЭ, ЖЛРА, ЖЛРО, ЖЛРУ, ЖЛРЫ, ЖЛРЕ, ЖЛРЯ, ЖЛРЁ, ЖЛРЮ
11. ЛРЖИ, ЛРЖЭ, ЛРЖА, ЛРЖО, ЛРЖУ, ЛРЖЫ, ЛРЖЕ, ЛРЖЯ, ЛРЖЁ, ЛРЖЮ
12. ЛЖРИ, ЛЖРЭ, ЛЖРА, ЛЖРО, ЛЖРУ, ЛЖРЫ, ЛЖРЕ, ЛЖРЯ, ЛЖРЁ, ЛЖРЮ
13. МНЛИ, МНЛЭ, МНЛА, МНЛО, МНЛУ, МНЛЫ, МНЛЕ, МНЛЯ, МНЛЁ, МНЛЮ
14. НЛМИ, НЛМЭ, НЛМА, НЛМО, НЛМУ, НЛМЫ, НЛМЕ, НЛМЯ, НЛМЁ, НЛМЮ
15. НМЛИ, НМЛЭ, НМЛА, НМЛО, НМЛУ, НМЛЫ, НМЛЕ, НМЛЯ, НМЛЁ, НМЛЮ
16. ТЧФИ, ТЧФЭ, ТЧФА, ТЧФО, ТЧФУ, ТЧФЫ, ТЧФЕ, ТЧФЯ, ТЧФЁ, ТЧФЮ
17. ЧФТИ, ЧФТЭ, ЧФТА, ЧФТО, ЧФТУ, ЧФТЫ, ЧФТЕ, ЧФТЯ, ЧФТЁ, ЧФТЮ
18. ЧТФИ, ЧТФЭ, ЧТФА, ЧТФО, ЧТФУ, ЧТФЫ, ЧТФЕ, ЧТФЯ, ЧТФЁ, ЧТФЮ

---

Когда станет легко, после каждой гласной добавляйте те же три буквы. Пример: (ПТКи, пткэ, птка, птко...) добавляем (ПТКиПТК, пткэптк, пткаптк, пткоптк...)