

Расширенный *комплекс*

Дополнительные упражнения к каждому видеоуроку — для тех, кто хочет углубить практику и работать с речевым аппаратом более полно.

Используйте по 2–3 упражнения в дополнение к основному видео или составьте из них свой комплекс на день.

Как использовать

- Выберите 2–3 дополнительных упражнения и добавьте к основному видео.
- Соблюдайте те же правила: перед зеркалом, медленный темп, без боли.
- Чередуйте дополнительные упражнения по неделям — это поддерживает интерес и нагружает аппарат разнообразно.
- Если упражнение даётся легко — добавьте повторов или удержание.

01 К Видео 1 · База

Дополнения к разогреву и базовым позициям губ и языка.

ДЫХАНИЕ

Звучащий выдох

КАК ДЕЛАТЬ: Вдох носом, на выдохе через слегка приоткрытый рот произнести «Х-х-х-х», как будто согреваете дыханием руки в холодный день.

ЧТО ДАЁТ: Ощущение опоры дыхания, мягкая работа гортани.

Тёплый и холодный выдох

КАК ДЕЛАТЬ: Подуть на ладонь тёплым широко открытым ртом (как на чай), затем холодным — губы трубочкой (как на свечу). Чередовать 5 раз.

ЧТО ДАЁТ: Контроль над типом и температурой воздушной струи.

Три свечи на расстоянии

КАК ДЕЛАТЬ: Представьте три свечи: близкую, среднюю и дальнюю. Одним выдохом задуть все три по очереди, увеличивая силу.

ЧТО ДАЁТ: Дозирование силы выдоха.

Бегемотик

КАК ДЕЛАТЬ: Широко открыть рот и удерживать в максимально открытом положении 5–10 секунд, затем медленно закрыть.

ЧТО ДАЁТ: Растяжение жевательных мышц и снятие зажима челюсти.

Месим тесто

КАК ДЕЛАТЬ: Мягко покусывать кончик языка, продвигая его слегка вперёд. Затем «массировать» язык, прижимая губами.

ЧТО ДАЁТ: Разогрев языка через мягкий самомассаж.

Лопатка — Иголочка

КАК ДЕЛАТЬ: Чередовать 5 раз: широкий расслабленный язык на нижней губе (Лопатка) → узкий напряжённый язык вперёд (Иголочка).

ЧТО ДАЁТ: Контроль над тонусом языка, переключение между расслаблением и напряжением.

02 К Видео 2 · Свистящие и шипящие

Дополнения для постановки «с», «з», «ш», «щ».

ДЫХАНИЕ

Насос

КАК ДЕЛАТЬ: Сложите руки замком, имитируйте качание насоса вниз с резким «Ш-ш!» на каждое движение. 8–10 раз.

ЧТО ДАЁТ: Соединение дыхания с движением, активизация диафрагмы.

Шарик сдувается

КАК ДЕЛАТЬ: На длинном выдохе тяните «С-с-с-с», постепенно делая звук тоньше и тише, пока не закончится воздух.

ЧТО ДАЁТ: Тонкая регулировка узкой воздушной струи.

Эхо «С»

КАК ДЕЛАТЬ: Произнести «С-с-с»: сначала короткий звук, потом длинный, потом громче — тише — громче. Меняйте характер.

ЧТО ДАЁТ: Владение динамикой свистящих.

Артикуляция

Чашечка

КАК ДЕЛАТЬ: Открыть рот, поднять боковые края языка вверх, кончик к верхним зубам, но не касаясь — форма чашечки. Удерживать 5–10 секунд.

ЧТО ДАЁТ: Подготовка к «ш», «ж», «щ».

Парус

КАК ДЕЛАТЬ: Поднять язык за верхние зубы (к альвеолам) и удерживать без движения 10 секунд. Челюсть расслаблена.

ЧТО ДАЁТ: Статическая нагрузка для подъёма языка.

Прятки языка

КАК ДЕЛАТЬ: Широкий язык спрятать за нижние зубы, удержать 3 секунды, затем за верхние, удержать. Чередовать.

ЧТО ДАЁТ: Переключение положений языка вверх-вниз.

03 К Видео 3 · Резонанс и подвижность

Дополнения для работы с резонаторами и снятия зажимов.

Дыхание

Жужжание

КАК ДЕЛАТЬ: На выдохе тяните «Ж-ж-ж», добиваясь вибрации в губах и носу. Меняйте высоту тона.

ЧТО ДАЁТ: Усиление лицевого и носового резонанса.

«Н» на выдохе

КАК ДЕЛАТЬ: Вдох, на выдохе долго тянуть «Н-н-н» с приоткрытым ртом — звук направлен в нос.

ЧТО ДАЁТ: Запуск носового резонатора без перенапряжения.

Квадратное дыхание

КАК ДЕЛАТЬ: Вдох 4 сек → задержка 4 сек → выдох 4 сек → пауза 4 сек. Повторить 4–5 циклов.

ЧТО ДАЁТ: Успокоение нервной системы, подготовка к голосовой работе.

Артикуляция

Уточка

КАК ДЕЛАТЬ: Сжать губы и вытянуть их вперёд «уточкой», поддержать 3 секунды, затем расслабить. Повторить 5–7 раз.

ЧТО ДАЁТ: Сила губных мышц.

Бусинки

КАК ДЕЛАТЬ: Облизать губы по кругу языком, как будто собираете воображаемые бусинки. По часовой и против часовой стрелки.

ЧТО ДАЁТ: Круговая подвижность языка, разогрев губ.

Заборчик — Окошко

КАК ДЕЛАТЬ: Чередовать «Заборчик» (улыбка с сомкнутыми зубами) и «Окошко» (широко открытый рот) 5 раз.

ЧТО ДАЁТ: Переключение между фиксированной и подвижной челюстью.

04 К Видео 4 · Взрывные согласные

Дополнения для точности «б/п», «т/д», «к/г».

Дыхание

Шары на ниточках

КАК ДЕЛАТЬ: Представьте три воздушных шарика на ниточках. Резко выдохнуть «П! П! П!» — каждым «толчком» отпустить один шарик.

ЧТО ДАЁТ: Точность и серия взрывного выдоха.

Серия свечей

КАК ДЕЛАТЬ: На одном вдохе резкими выдохами «Ф! Ф! Ф! Ф!» — четыре «свечи» подряд, не добирая воздух.

ЧТО ДАЁТ: Распределение силы выдоха на серию звуков.

Кошка фыркает

КАК ДЕЛАТЬ: Короткие резкие «Пф! Пф!» с губами трубочкой. 8 раз.

ЧТО ДАЁТ: Контроль над губами при взрывном звуке.

Артикуляция

Барабанщик

КАК ДЕЛАТЬ: Кончик языка стучит за верхние зубы (в альвеолы), как палочка по барабану: «Д-д-д-д-д» в быстром темпе.

ЧТО ДАЁТ: Скорость работы кончика языка.

Качели языка

КАК ДЕЛАТЬ: Кончик языка поочерёдно за верхние зубы, потом за нижние. Челюсть зафиксирована и не двигается.

ЧТО ДАЁТ: Вертикальная подвижность языка независимо от челюсти.

Чередование «Ка — Та»

КАК ДЕЛАТЬ: На одном выдохе произнести «Ка-Та-Ка-Та-Ка-Та» в быстром темпе, чётко артикулируя каждый слог.

ЧТО ДАЁТ: Переключение между передне- и заднеязычными звуками.

05 К Видео 5 · Дикция и комбинации

Дополнения для переноса навыков в живую речь.

Дыхание

Длинная фраза

КАК ДЕЛАТЬ: На одном выдохе произнести «На горе Арарат растёт крупный виноград». Постепенно увеличивайте количество слов на одном выдохе.

ЧТО ДАЁТ: Распределение дыхания на сложную осмысленную фразу.

Громкость по нарастанию

КАК ДЕЛАТЬ: Произнести «Раз, два, три, четыре, пять» — постепенно от шёпота к громкой речи. Затем в обратном порядке.

ЧТО ДАЁТ: Владение полным диапазоном громкости.

Опёртый шёпот

КАК ДЕЛАТЬ: Прочитать четверостишие шёпотом так, чтобы каждое слово было разборчиво на расстоянии 2–3 метров.

ЧТО ДАЁТ: Артикуляция без опоры на громкость голоса.

Артикуляция

Серия скороговорок

КАК ДЕЛАТЬ: «Шла Саша по шоссе», «Карл у Клары украл кораллы», «От топота копыт пыль по полю летит». Каждую по 3 раза, постепенно ускоряя.

ЧТО ДАЁТ: Полноценный дикционный набор для разных групп звуков.

Интонационная окраска

КАК ДЕЛАТЬ: Произнести одну и ту же фразу «Это весна» с тремя разными интонациями: утверждение, вопрос, восхищение. Затем «Я готов» так же.

ЧТО ДАЁТ: Связь артикуляции и интонации — речь становится живой и выразительной.

Мини-монолог

КАК ДЕЛАТЬ: Рассказать вслух любую короткую историю или описание (2–3 предложения), следя за чёткостью каждого слова.

ЧТО ДАЁТ: Перенос наработанного навыка в живую спонтанную речь.
