

Как заниматься *правильно*

Краткое напоминание о ключевых действиях на каждом этапе занятия.

Распечатайте и держите рядом с зеркалом.

01 Подготовка ДО ЗАНЯТИЯ

- Зеркало настроено и под рукой
- **Натощак** или через час после еды
- Тихое место, без отвлечений
- Прямая посадка, ноги на полу
- стакан воды рядом
- Шея свободна — снимите тесные воротники

02 Практика ВО ВРЕМЯ

- Смотрите **в зеркало**, а не на видео
- Держите осанку, плечи опущены
- Удержание **5–10 секунд**, повторы **5–10 раз**
- Медленно и осознанно, без рывков
- Между упражнениями пауза 3–5 секунд
- Не «дожимайте» через боль

03 Закрепление ПОСЛЕ ЗАНЯТИЯ

- Отметьте день в **чек-листе 30 дней**
- Сделайте запись в **дневнике недели**
- Выпейте несколько глотков воды
- Запомните, что требует доработки
- Не нагружайте голос громким разговором ближайшие 15 минут

04 Обзор РАЗ В НЕДЕЛЮ

- Запишите **30 секунд** чтения вслух
- Сравните с записью прошлой недели
- Заполните блок «Итоги недели» в дневнике
- Поставьте цели на следующую неделю
- Пересмотрите одно из видео заново

Если что-то не получается

- Это нормально — нейромышечный навык формируется не сразу.
- Вернитесь к упражнению через 2–3 дня — за это время мозг «дозревает».
- Замедлите темп ещё сильнее и разбейте движение на фазы перед зеркалом.
- Уменьшите количество повторов, но сохраните ежедневность.
- Если через 2–3 недели нет прогресса — обратитесь к логопеду очно.

