***Муниципальное бюджетное учреждение***

***дополнительного образования «Центр «Поиск»***



***Составил***

***руководитель творческого объединения «Мечтатели»***

***Патраков А.Н.***

***с.Саранпауль, 2016 год.***

***Упражнения для укрепления горла, снятия напряжения.***

1. ***"Лошадка".*** *Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.*

***2. "Ворона".*** *Произносите "Ка - аа - аа - ар". Посмотрите при этом в* *зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое небо и маленький язычок.*

*Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.*

***3. "Колечко".*** *Напряженно скользя кончиком языка по небу, постарайтесь* *дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.*

***4. "Лев".*** *Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.*

***5. "Зевота".*** *Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте* *несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым*

*ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.*

***6. "Трубочка".*** *Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке* *и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка.*

*Повторить 6-8 раз.*

***7. "Смех".*** *Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как* *напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех*

*предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения* *работы мышц не имеет значения смеетесь вы или просто произносите "ха-ха-ха".*

*Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет кнатуральному веселью.*