

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств № 2 имени Т. Г. Сафиулиной»  
г. Усть-Илимска Иркутской области**

**Сборник упражнений для преподавателей вокально-хоровых дисциплин**

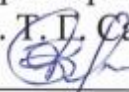
**СВОБОДНЫЙ ЗВУК.**

**СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ У ВОКАЛИСТОВ**

г. Усть-Илимск

2023 г.

Одобрена  
Методическим советом  
МБУ ДО «ДШИ № 2  
им. Т. Г. Сафиулиной»  
Протокол от 11.01.2024 г. № 02

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДШИ № 2  
им. Т. Г. Сафиулиной»  
 Т. И. Волкова  
Приказ от 24.01. 2024 г. № 12



**Разработчик:** Семейкина Любовь Федоровна, преподаватель  
вокально- хоровых дисциплин МБУ ДО «ДШИ № 2 им. Т. Г. Сафиулиной»

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение.....                                | 4  |
| 1. Природа мышечных зажимов.....             | 5  |
| 2. Какие бывают зажимы и как с ними работать |    |
| 2.1. Физиологические зажимы.....             | 6  |
| 2.2. Психологические зажимы.....             | 10 |
| Заключение.....                              | 12 |
| Список использованной литературы.....        | 13 |
| Приложение 1.....                            | 14 |
| Приложение 2.....                            | 15 |
| Приложение 3.....                            | 20 |

## **Введение**

В детском возрасте голос страдает от так называемых зажимов чаще, чем от болезней и перегрузок. Зажимы вредят не только красоте звучания, но могут привести к серьезным болезням, вплоть до потери голоса. Любое напряжение в теле – влияет на звучание голоса. Потому что большая часть звука уходит именно в ту часть тела, которая напряжена, вместо того, чтобы свободно выходить в окружающее пространство.

Напряжения и зажимы могут присутствовать в любом месте певческого аппарата. Некоторые зажимы носят врожденный характер. Большинство же зажимов – приобретаются вследствие неверных певческих или речевых навыков. Для снятия зажимов педагогу необходимо воспитывать мышечную рефлекторную память на основе самоконтроля и самоанализа.

Данный сборник содержит описание причин зажимов и упражнений для освобождения голоса. Практическая часть сборника разделена на две части: в первой части обращено внимание на физиологические зажимы и даны упражнения, которые помогают с ними справиться; во второй части описаны психологические зажимы и способы работы с ними.

## 1. Природа мышечных зажимов

Мышечные зажимы могут быть следствием влияния разных факторов на ребенка. Рассмотрим причины возникновения зажимов:

1. Перенапряжение мышц от излишних нагрузок при высокой физической активности. Такие зажимы проходят при должном отдыхе.

2. Висцеральные зажимы, которые возникают в теле при проблемах во внутренних органах. При таких зажимах возникает напряжение мышц на одном уровне с проблемным органом, так как они иннервируются из одних и тех же отделов спинного мозга.

3. Травматические зажимы, возникающие в период реабилитации организма после травмы, когда организм перераспределяет нагрузку между больным местом и здоровым рядом с ним. Такие зажимы могут остаться даже после восстановления, так как тело сохраняет ставший привычным стереотип движения.

4. Психологические зажимы, появляющиеся из-за стресса и влияющие на голосообразование.

Прежде чем приступить к работе над освобождением звука и снятию зажимов, необходимо понять природу напряженности, возникающей в теле вокалиста. В некоторых случаях детям может потребоваться помощь специалистов (массажист, остеопат, психолог и т.п.), чтоб справиться с зажимами.

Большую пользу в работе со снятием зажимов может принести пение в положении «лежа». Именно в положении «лежа» вокалист может расслабиться не ради расслабления, где присутствует вялость, но ради способности расслабить мышцы, а затем их активизировать, ощутив при этом их работу и осознав процесс фонации.

Далее мы рассмотрим зажимы, которые возможно снять при помощи упражнений на уроках сольного или хорового пения.

## 2. Какие бывают зажимы и как с ними работать

### 2.1. Физиологические зажимы.

#### *Зажим челюсти.*

Зажим нижней челюсти крайне негативно сказывается на голосоведении. Звук голоса при зажиме челюсти напряженный, тусклый, а верхние и крайние звуки диапазона осуществляются путем «поддавания» воздушного потока на связки.

Чтобы «разжать» этот зажим необходимо научить ребенка открывать рот так, чтобы нижняя челюсть «отстегнулась» от верхней и двигалась абсолютно свободно.

**Упражнение:** Необходимо взяться за подбородок и аккуратно подвигать нижнюю челюсть в разные направления таким образом, чтобы мышцы лица при этом не испытывали никакого напряжения. Убедившись, что челюсть двигается абсолютно свободно, необходимо прочитать вслух любой текст и держа руку на подбородке, опуская ее (рукой) на каждой ударной А, О, Э. Следить за тем чтобы рот открывался по вертикали как можно шире. Звук должен звучать громче и свободнее.

Перед выполнением упражнения необходимо массирующими движениями пальцев обеих рук «разогреть» мышцы, отвечающие за открытие рта, т.н. желвачки.

#### *Зажим языка.*

Определить данный зажим можно по заваленному назад и «гнусавому» звуку, неясной дикции и вялой артикуляции.

**Упражнения:** Артикуляционная гимнастика – первое, что необходимо делать при зажимах языка (*см. приложение 1*). Также действенны такие способы как самомассаж и массаж, который выполняет специалист (логопед, дефектолог).

Далее возможно применение скороговорок (*см. приложение 2*), которые на начальном этапе проговариваются медленно, четко и ясно. С

освоением четкого проговаривания скороговорки в медленном темпе, можно увеличивать скорость.

### ***Зажим гортани.***

Определить зажим гортани можно по звуку голоса, который звучит надрывно, резко – так называемое пение «горлом». При зажиме гортани связки вокалиста испытывают что-то вроде спазма, теряя при этом способность свободной вибрации (колебаний). Фазы смыкания и размыкания по времени становятся одинаковыми, а как следствие сильная осиплость и чрезмерный дискомфорт.

**Упражнения:** Первое упражнение при зажиме гортани – зевание. Необходимо научиться зевать «в голос», вызывать зевоту искусственно, при этом обращать внимание на то, как в это время двигается гортань, глотка, язык. Далее сквозь зевоту, широко открыв рот, проговаривать любой текст. При выполнении упражнения необходимо обращать внимание на ощущения, чувствовать, как меняется звук голоса. Зевота не только снимает зажим, но и тренирует мышцы гортани, необходимые для красивой вокализации.

### ***Зажим губ.***

Артикуляция в пении значительно активнее, чем в речи. Свобода губ необходима для живой артикуляции. Ради максимальной продуктивности работа над произношением должна быть поровну разделена между верхней и нижней губами, без привлечения челюсти.

**Упражнения:** Для расслабления мышц губ на начальном этапе полезны упражнения «Фыркание», мягкое покусывание губ и вытягивание губ трубочкой. Далее можно выполнять упражнение «Губной вибрант» – имитация звука «Р» вибрацией губ. При выполнении данного упражнения происходит вибрационное воздействие на биологически-активные точки губ, что расслабляет мышцы, отвечающие за движение. Далее рекомендуется чтение скороговорок. Сначала медленно крупной

артикуляцией, затем быстро, не изменяя разговорную позицию в процессе выполнения (*см. приложение 2*).

### ***Зажим шеи.***

Определить данный зажим можно по сильному напряжению в зоне шеи и горла. У вокалиста с зажимом шеи появляется желание опустить, втянуть шею и прижать подбородок к себе или «задрать» голову. Также следует обратить внимание на свободу движения челюсти у вокалиста при пении. Часто зажим шеи – следствие зажима челюсти.

**Упражнения:** начинать работу следует с разминки мышц шеи – медленно выполнять наклоны головы к правому плечу, а потом – к левому, движения плавные, с фиксацией у плеча. Далее выполнять медленные наклоны головы вперед и назад. При свободном движении шеи в режиме молчания можно перейти к наклонам головы во время пения. Следить, чтоб движения были плавными и медленными.

### ***Зажим плечевого пояса и спины***

Определить данный вид зажима можно по поднятым плечам во время пения, «одеревенения» вокалиста, неспособность его двигаться. Зажим плечевого пояса и спины напрямую влияет на дыхание, превращает его в ключичное, что сказывается на качестве звука.

**Упражнения:** На начальном этапе работы над зажимом плечевого пояса необходимо ощутить и осознать дыхательные мышцы. Для этого надо сесть на стул, обхватив руками бедра. Таким образом, вокалист как бы «складывается пополам». В этом положении вокалисту необходимо вдохнуть максимальное количество воздуха, почувствовав, как работает в этот момент диафрагма. Далее необходимо повторить глубокий вдох в положении стоя, отследив при этом положение плечей. Затем приступить к пению.

Упражнение «Обезьянка» тоже помогает справиться с зажимом плечевого пояса и спины. Учащемуся необходимо встать на две ноги, слегка согнув ноги в коленях. Вес тела при этом переместится на коленные



суставы. Далее необходимо немного наклонить торс вперед, опустив вниз руки. Сделать несколько пружинящих движений коленями. При выполнении этого упражнения, вокалист может почувствовать свободу плечей и спины. Далее пять коротких упражнений в таком положении.

### ***Зажим мышц позвоночника***

Правильная постановка предполагает, в первую очередь, прямой корпус, расправленные плечи. А опора такой постановки – позвоночник. Определить зажим позвоночника можно по искривленной осанке, сутулости. Если есть проблемы в нижнем отделе позвоночника, происходит напряжение мышц живота. При проблеме в верхнем отделе позвоночника ухудшается дыхательный процесс.

**Упражнения:** Учащемуся необходимо поставить ноги на ширине плеч и подниматься на пальцах. Руки – вверх, мышцы – в активном состоянии. Наклоняемся, руки – вниз, расслабляем позвоночник.

Полезно выполнять часть вокальных упражнений в положении «лежа». В таком положении вокалисту легче осознать ощущения и управлять ими.

Для выравнивания осанки эффективным будет следующее упражнение: необходимо поставить учащегося спиной к стене или двери. Ребенок должен плотно прижать пятки, икры, бедра, ягодицы, спину, плечи и затылок к ровной поверхности. Следует контролировать мышцы живота и поясницы – не должно быть сильного прогиба вперед, также не должны быть подняты плечи или «задран» подбородок. Через 20 секунд учащийся должен отойти от стены, сохранив при этом положение всех мышц, зафиксировав и осознав его.

Для освобождения мышц верхнего отдела позвоночника можно выполнять дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой (*см. приложение 3*) или другие дыхательные упражнения на выбор педагога.

## 2.2. Психологические зажимы

Зажим голоса, который зависит от психологического состояния, может проявляться по следующим причинам:

1. **Негативное воздействие на учащегося во время пения.** Этот психологический зажим может возникнуть при чрезмерной строгости преподавателя к учащемуся или завышенные требования на уроках хора и сольного пения.

2. **Неуверенность в себе и в своих силах.** Часто этот психологический зажим возникает при некорректной критике ребенка, даже однократной.

3. **Стеснение и волнение.** Данный зажим возникает у многих начинающих вокалистов и связан с особенностями психики того или иного ребенка.

4. **Страх.** Психологический зажим, который является следствием многократного негативного воздействия на учащегося во время пения как на уроках сольного пения в школе, так и в домашней обстановке.

### *Как справиться с психологическими зажимами*

Прежде всего, психологические зажимы можно «разжать» с помощью правильного психологического воздействия на ребёнка.

Некоторые правила при работе с учащимися, у которых присутствует тот или иной психологический зажим:

1. Приступать к пению следует только в хорошем настроении и с хорошим самочувствием.
2. Самооценка, воспитанная педагогом, важна для укрепления психики ребенка. Поддержка и одобрение благотворно влияют на учащегося, придавая ему сил, уверенности и желая усердно заниматься.
3. Чем раньше ребёнок начинает «выходить на сцену», тем больше вероятность, что особых проблем у него не возникнет. При этом «выход на сцену» может быть, как в классе перед другими

учащимися, родителями, преподавателями, так и на сцене школы и т.д.

4. Важна хорошая подготовка. Учащегося не следует «выводить на сцену» с плохо выученной программой.
5. Иногда полезно записывать пение учащегося и прослушивать его вместе, анализируя исполнение.
6. Перед выступлением продумывать и обговаривать внешний вид вокалиста. Одежду и украшения выбирать, исходя из стиля исполняемой песни, слушателей и обстановки.
7. Мимику, жесты и движения полезно отрабатывать перед зеркалом.
8. Психологический настрой перед пением важен как на концерте, так и на уроке.

## Заключение

В области музыкальной психологии пение рассматривают как одну из форм музыкотерапии, воздействующей на возникновение различных эмоциональных состояний. Пение способно улучшать настроение, умиротворять, успокаивать. У поющих детей вырабатывается стрессоустойчивость, формируется уравновешенный характер.

Пение способствует улучшению настроения. Когда человек поет, в его головном мозге вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Именно он отвечает за хорошее настроение, радость, жизненный тонус. Ребенок станет спокойней, счастливей, активней.

Зажимы – серьезное препятствие в обучении пению и раскрытию голоса у ребенка. Педагогу необходимо обращать внимание на физическое и психологическое состояние учащегося, вовремя определять зажимы и своевременно начинать работу над их устранением. Только тогда возможно развитие вокальных данных ребенка.

Если педагог не в силах помочь ребенку справиться с зажимами, следует прибегнуть к помощи специалистов, таких как массажист, остеопат, психолог, дефектолог и т.п.

## Список использованной литературы и интернет -ресурсов

1. Гонтаренко Н.Б. Сольное пение: секреты вокального мастерства – Н.Б. Гонтаренко. – Изд. 2-е. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 155с.
2. Дейша-Сионицкая М.А. Пение в ощущениях / М.А.Дейша-Сионицкая. – СПб: Издательство «Лань», «Планета музыки», 2018. – 64с.
3. Емельянов В.В. Развитие показателей академического певческого голосообразования / В.В. Емельянов. – Самара:Порто-принт, 2015. – 55 с.
4. Квернадзе Е.Б. Базовое вокальное дыхание / Е.Б.Квернадзе. – Спб.: Издательско-торговый дом «Скифия», 2017. – 216 с.
5. Линклейтер К. Освобождение голоса / Кристиан Линклейтер
6. Паршина Ю. Азбука вокала, или Петь может каждый / Ю.В. Паршина. – М.: Издательство «ОнтоПринт», 2015. – 28 с.
7. Петерс Ю. Основы здоровой вокальной техники / Ю. Петерс. – М.: Издательство «Триумф», 2020. – 138 с.
8. Сикур П.И. Воспою Тебе. Основы вокальной техники и исполнительства для вокалистов, руководителей хоров, профессионалов и любителей светского и церковного пения / П.И. Сикур – М.: Русский Хронографъ, 2006. – 408 с.
9. Станиславский К.С. Работа актера над собой / К.С. Станиславский. – М.: АСТ, 2017. – 480 с.
10. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей – Б.М. Теплов. – СПб: Издательство «Лань», «Планета музыки», 2020. – 488с.
11. Фишер Дж., Кейс Г. Голос. 99 упражнений для тренировки, развития и совершенствования вокальных навыков / Джереми Фишер, Гиллиан Кейс, пер. с англ. Д. Халиковой. – М. : Азбука Бизнес, 2019. – 192 с.
12. Тина Георгиевская  
[http://soundball.ru/article\\_zazhimy\\_voice.htm?no\\_redirect=true](http://soundball.ru/article_zazhimy_voice.htm?no_redirect=true)
13. Центр дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой  
<https://strelnikova.ru/>

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Каждое упражнение повторяется 4 раза

1. Слегка покусать кончик языка
2. Слегка покусывая поверхность языка, высовывать его вперёд и убирать назад.
3. Пожевать язык попеременно левыми и правыми боковыми зубами закрытым ртом.
4. Круговыми движениями провести языком между губами и зубами при закрытом рте сначала в одну сторону, затем – в другую, как бы очищая зубы.
5. Упереться острым языком попеременно в верхнюю и нижнюю губы, правую и левую щёки, как бы протыкая их насквозь.
6. Пощёлкать языком, меняя объём рта так, чтобы звуковысотность щелчка менялась. (Игровое задание: разные по величине лошадки по-разному цокают копытами. Большие – медленно и низко, маленькие пони – быстро и высоко).
7. Покусать попеременно верхнюю и нижнюю губы по всей длине от угла до угла.
8. Втянуть щёки, закусив их изнутри боковыми зубами и громко чмокнуть.
9. Оттопырить и вывернуть нижнюю губу, открыв нижние зубы и дёсны и придав лицу обиженное выражение.
10. Поднять верхнюю губу, открыв верхние зубы и дёсны и придав лицу радостное выражение.
11. Чередовать два предыдущих движения в ускоряющемся темпе.
12. Прищурить глаза, оставив узкие щёлочки, а затем широко открыть их.
13. Прищуривать попеременно глаза (подмигивать)
14. Сильно наморщить переносицу и расслабить её.
15. Наморщив переносицу, широко открыть глаза и поднять мышцы под глазами и брови.

**Скороговорки на б, п, ф, в, к, д, т, х**

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
5. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
6. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
7. Около кола колокола, около ворот коловорот.
8. Шакал шагал, шакал скакал.
9. Купи кипу пик.
10. Купи кипу пуха.
11. Ткет ткач ткани на платки Тани.
12. Водовоз вез воду из-под водопровода.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, пере-выголовил.
14. Вашему пономарю нашего пономаря не перепонома-рить статью; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
15. В один, Клим, клин колоти.
16. Стоит копна с подприкопёночком.
17. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
18. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
19. У елки иголки колки.
20. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!
21. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
22. На меду медовик, а мне не до медовика.
23. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

24. Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопия-попа, про Прокопьевича.
25. Однажды галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.
26. Волховал волхв в хлеву с волхвами.
27. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
28. У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.
29. У нас гость унес трость.
30. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
31. Рододендроны из дендрария даны родителями.
32. К Габсбургам из Страсбурга.
33. Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами на ветке.
34. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородач.
35. Хвалю халву.
36. Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.

### **Скороговорки на р, л, м, н**

1. Дробью по перепелам да по тетеревам.
2. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.
3. Два дровосека, два древокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.
4. Клара-кряля кралась с крокодилом к Ларе.
5. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
6. На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.



7. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
8. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилась вдова, убрала в сарай дрова.
9. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
10. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
11. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
12. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
13. Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали.
14. На мели мы лениво налима ловили. На мели мы лениво ловили линия. О любви не меня ли вы мило молили И в туманы лимана манили меня?
15. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
16. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
17. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
18. Всех скороговорок не перескоговоришь, не перевыскоговоришь.
19. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
20. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
21. Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
22. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
23. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
24. Король-орел.
25. Курьера курьер обгоняет в карьер.
26. Маланья-болтуня молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.

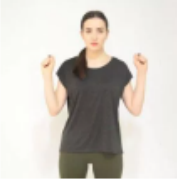
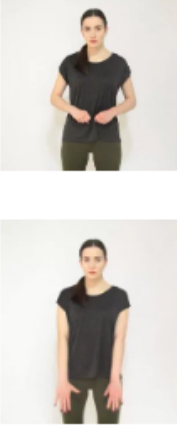


27. Регулировщик лигуриец регулировал в Лигурии.
28. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
29. Талер тарелка стоит.
30. Идти на рать, так бердыш брать.
31. Интервьюер интервента интервьюировал.
32. Либретто Риголетто.
33. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
34. Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
35. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
36. Во мраке раки шумят в драке.
37. На дороге с утра тарахтят трактора.
38. Жри во ржи, да не ржи во ржи.
39. Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
40. Город Нерль на Нерли-реке.
41. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
42. Из-под Костромы, из-под Костромшины шли четыре мужчины.  
Говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.
43. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
44. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.
45. А мне не до недомогания.

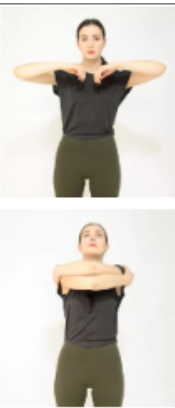
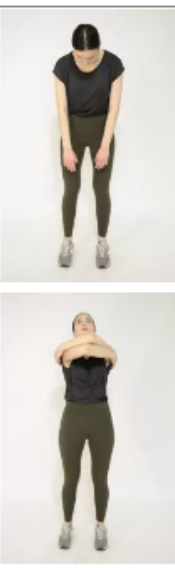


### **Скороговорки на с, з, ш, ж, ч, ц**

1. У Сени и Сани в сетях сом с усами.
2. У осы не усы, не усища, а усики.
3. Везет Сенька Санька с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

4. Осип охрип, а Архип осип.
5. Не хочет косою косить косою, говорит, коса коса.
6. Сачок зацепился за сучок.
7. По семеро в сани уселися сами.
8. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.
9. Свиристель свиристит свирелью.
10. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
11. Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.
12. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
13. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
14. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
15. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
16. Чешуя у щучки, щетинка у чушки.
17. Четверть четверика гороха без червоточинки.
18. Инцидент с интендантом.
19. Прецедент с претендентом.
20. Константин констатировал.
21. У ежа ежата, у ужа ужата.
22. Жутко жуку жить на суку.
23. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
24. Тщетно тщится щука ущемить леща.
25. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
26. Яшма в замше замшела.
27. В Чите течет Читинка.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

|   |  |
|---|--|
|    | <p style="text-align: center;"><b>"Ладшки"</b></p> <p>Встать ровно и прямо. Руки согнуты в локтях, локти вниз. Кисти рук расположить на уровне плеч ладонями к зрителю. Сделать вдох синхронно со сжатием ладоней в кулак. Делать 4 раза по 8 вдохов.</p>  |
|   | <p style="text-align: center;"><b>"Погончики"</b></p> <p>Руки резко, практически в толчке, направляются от пояса вниз. Синхронно следует делать короткий и шумный вдох. После окончания упражнения руки возвращаются в исходное положение, занимая расслабленное состояние в области пояса.<br/>Количество движений – 32, разделенных на 4 подхода.</p>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>"Насос"</b> (накачивание шины)</p> <p>Стоять ровно и прямо с опущенной вниз головой. Согнуть спину в поясничном отделе. Руки опустить вниз, кисти расслабить. Спина расслаблена. Делается плавный наклон вперед, одновременно необходимо сделать короткий вдох носом.<br/>Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом, всего должно получиться 32 активных движений.</p> |
|  | <p style="text-align: center;"><b>"Кошка"</b></p> <p>«Пружинистое» упражнение на приседание, которое сопровождается поворотом туловища в правую и левую сторону поочередно. Одновременно необходимо поддерживать ритм дыхания, синхронизируя его с движениями корпуса.<br/>Количество подходов – 4, по 8 движений в каждом.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|    | <p style="text-align: center;"><b>"Обними плечи"</b></p> <p>Исходное положение: руки подняты горизонтально до уровня плеч, слегка расслаблены и согнуты в локтях. В момент вдоха следует резко сомкнуть руки, будто обнимая себя за плечи. Норма для данного движения составляет все те же 4 подхода по 8 «обниманий» в каждом.</p> |
|   | <p style="text-align: center;"><b>"Большой маятник"</b></p> <p>При наклоне корпуса стараться тянуться кончиками пальцев к коленям, делая при этом резкий вдох. После выпрямления поясница прогибается, кисти рук идут к плечам (обнимают плечи). Всего 4 подхода по 8 движений.</p>   |
|  | <p style="text-align: center;"><b>"Повороты головы"</b></p> <p>С исходного положения по стойке «смирно» делаются повороты головы поочередно в правую и левую стороны. Упражнение сопровождается вдохом. После возвращения головы в начальное положение выдох уходит незаметно носом или ртом. Всего 4 подхода по 8 движений.</p>    |
|  | <p style="text-align: center;"><b>"Ушки"</b></p> <p>Голова поочередно двигается по направлению к плечам, при этом важно не напрягать мышцы шеи. Упражнение следует сопровождать короткими вдохами, взгляд должен быть направлен строго горизонтально. Рекомендуемая норма – 32 движений, разделенных на 4 подхода.</p>              |