



МАГИЯТА НА ДУМИТЕ



СЪДЪРЖАНИЕ НА СБОРНИКА "МАГИЯТА НА ДУМИТЕ"

ВЪВЕДЕНИЕ

• СТРАНИЦА 1:

- Защо са ни нужни скоропоговорките?
- Защо са полезни?

• СТРАНИЦА 2:

- Съвети за по-добро произнасяне
- Игри със скоропоговорки

ЧАСТ 1: СКОРОПОГОВОРКИ – ЗВУКОВО ПРИКЛЮЧЕНИЕ!

• СТРАНИЦА 3:

- Скоропоговорки за предучилищна възраст / Начален етап – Гласни звуци: (Букви А, Ъ, О, У, Е, И, Я, Ю)

• СТРАНИЦА 4:

- Скоропоговорки за предучилищна възраст / Начален етап – Сонорни съгласни звуци: (Букви М, Н, Л, Р, Й)

• СТРАНИЦА 5-9:

- Скоропоговорки за предучилищна възраст / Начален етап – Останали съгласни звуци: (Букви Б, В, Г, Д, Ж, З, К, П, С, Т, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ)

• СТРАНИЦА 10:

- Скоропоговорки за ученици: (По-дълги и предизвикателни)

ЧАСТ 2: ВРЕМЕ ЗА ЗАБАВЛЕНИЕ И ИГРА!

• СТРАНИЦА 16:

- Категория за забавление: (Необичайни и дълги скоропоговорки)

• СТРАНИЦА 17-19 (ЛАМИНИРАНИ СТРАНИЦИ):

- Време за игра – Откриване на първи звук в думата и свързване: (Интерактивни работни листове)

ЧАСТ 3: ДИХАТЕЛНИ И ГЛАСОВИ УПРАЖНЕНИЯ

• СТРАНИЦА 20-26 :

- Дихателни упражнения: (Въображаемата торта, Цветето, Балонът, Мъркащата котка, Люлеещото се дърво, Вятърна мелница)

• СТРАНИЦА 27-34 :

- Гласови упражнения: (Упражнения за сила, височина и интонация на гласа)

КАКВО РАЗВИВА ТОЗИ СБОРНИК?

Сборникът "Магията на гумите" е цялостен и мултифункционален инструмент, който развива ключови умения у децата в предучилищна и начална училищна възраст:

1. Ясна артикулация и правилна дикция: Чрез целенасочено упражняване на всички звукове в българския език посредством скоропоговорките, децата подобряват чистотата и точността на своето произношение. Това прави речта им по-разбираема и уверена.
2. Фонематично осъзнание: Работните листове за откриване на първи звук в гумата и свързване тренират способността на децата да разпознават и разграничават отделните звукове в гумите. Това е основно умение, което пряко подпомага процесите на четене и писане.
3. Контрол над дишането: Дихателните упражнения учат децата на правилно, дълбоко дишане (диафрагмално). Това е фундаментално за силния, устойчив глас, добрата интонация и цялостната издръжливост при говорене. Освен това, дихателните упражнения помагат за успокояване и подобряване на концентрацията.
4. Гласов контрол и изразителност: Гласовите упражнения развиват уменията за модулиране на гласа – контрол над силата (тихо/силно), височината (ниско/високо) и интонацията. Това прави речта по-богата, по-изразителна и по-интересна за слушане.
5. Памет и концентрация: Произнасянето на скоропоговорки и изпълнението на интерактивните задачи изисква фокусиране и запаметяване на последователности, което тренира както краткосрочната памет, така и способността за задържане на вниманието.
6. Фина моторика и координация: Интерактивните страници с дейности като свързване, ограждане, рисуване на лабиринти и писане на цифри и букви развиват фината моторика на ръцете и координацията око-ръка.
7. Креативност и въображение: Възможността за рисуване и измисляне на собствени скоропоговорки стимулира въображението и творческото мислене на децата.

ТОЗИ СБОРНИК Е КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА ЗА ЕЗИКОВО РАЗВИТИЕ, КОЯТО ПОДКРЕПЯ ДЕЦАТА В ТЯХНОТО ПЪТЕШЕСТВИЕ КЪМ ЯСНА И УВЕРЕНА КОМУНИКАЦИЯ, КАТО СЪЩЕВРЕМЕННО ГИ ЗАБАВЛЯВА И АНГАЖИРА АКТИВНО В ПРОЦЕСА НА УЧЕНЕ.

ЗАЩО СА НИ НУЖНИ СКОРОПОГОВОРКИТЕ?

Добре дошли в "Магията на Думите" – вашият пътеводител в света на скоропоговорките! Може би си мислите, че те са просто забавно езиково предизвикателство, но всъщност скоропоговорките са много повече от това. Те са мощен инструмент за подобряване на нашия говор и умствени способности, независимо от възрастта.

ЕТО ЗАЩО СА ТОЛКОВА ПОЛЕЗНИ:

Подобряват дикцията и артикулацията: Основната им цел е да направят говора ви по-ясен и разбираем. Когато се опитвате да произнесете бързо и точно сложни комбинации от звукове, мускулите на езика, устните и челюстта ви стават по-гъвкави и прецизни. Това е като фитнес за вашия речев апарат!

Развиват паметта и концентрацията: За да повторите една скоропоговорка без грешка, трябва да сте напълно концентрирани и да запомните точната последователност на думите и звуците. Това тренира както краткосрочната памет, така и способността ви да се фокусирате.

Обогатяват речника: Често скоропоговорките използват интересни и понякога по-рядко срещани думи, което може да разшири вашия активен речник.

Повишават увереността: Когато говорите ясно и уверено, това се отразява положително на самочувствието ви във всяка ситуация – било то в училище, на работа или пред публика.

Забавление и игра: Не на последно място, скоропоговорките са чудесен начин да се забавлявате! Те могат да разчупят леда, да предизвикат смях и да бъдат страхотно занимание за цялото семейство или приятели.

Готови ли сте да се потопите в "Магията на Думите" и да откриете колко забавно и полезно може да бъде произнасянето на скоропоговорки? Да започваме!

СЪВЕТИ ЗА ПО-ДОБРО ПРОИЗНАСЯНЕ

За да извлечете максимума от скоропоговорките, ето няколко полезни съвета: Започнете бавно: Първо прочетете скоропоговорката бавно и отчетливо. Уверете се, че разбирате всяка дума и как се произнася.

Ускорявайте постепенно: След като сте я овладели бавно, опитайте се да я произнасяте малко по-бързо, след това още по-бързо. Не бързайте веднага да постигате максимална скорост.

Използвайте огледало: Гледайте се в огледалото, докато произнасяте. Така ще можете да наблюдавате движенията на устните и езика си и да коригирате грешките.

Дишайте правилно: Дишането е ключово за ясен говор. Вдишвайте дълбоко от диафрагмата (корема) преди да започнете.

Артикулирайте ясно: Опитайте се да движите устните и езика си активно. Не мърморете, а произнасяйте всеки звук.

Практикувайте редовно: Както всяко умение, и дикцията се подобрява с постоянство. Отделяйте по няколко минути всеки ден.

Забавлявайте се! Най-важното е да се наслаждавате на процеса. Грешките са част от ученето!

ИГРИ СЪС СКОРОПОГОВОРКИ

Направете ученето още по-забавно с тези игри:

"Кой ще я каже най-бързо?"

Правила: Един човек избира скоропоговорка. Всички се опитват да я произнесат три пъти подред, възможно най-бързо и без грешка. Който успее пръв, печели!

"Верига от думи"

Правила: Един човек започва с една скоропоговорка. Следващият трябва да повтори неговата скоропоговорка и да добави нова. Третият повтаря първите две и добавя трета, и така нататък. Целта е да запомните и повторите цялата верига.

"Скоропоговорка по настроение"

Правила: Изберете скоропоговорка. Един човек казва настроение (напр. щастлив, тъжен, ядосан, уплашен). Всички се опитват да произнесат скоропоговорката с това настроение.

"Измисли си своя скоропоговорка!"

Правила: Предизвикайте се или приятелите си да измислите своя собствена скоропоговорка. Фокусирайте се върху повтарянето на един или два звука.

КАТЕГОРИЯ 1: ЗА ДЕЦА (ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ / НАЧАЛЕН КУРС)

БУКВА "А"

- 1.Алпийско агне пасе ароматни акации на алеята.
- 2.Агресивен алигатор алчно атакува анаконда апетитно.
- 3.Амбициозен астронавт анализира астероиди от атлас.
- 4.Амбициозен археолог анализира антични артефакти.
- 5.Алените акации активно ароматизират алея атрактивно.

А

БУКВА "Ъ"

- 1.Мъничка къща тъжно мръзне в мъглата.
- 2.Ъгълът тъмен бързо скъта мъничко зрънце.
- 3.Пъстър пътник мрънка мъдро към пътя.
- 4.Гъбка мъничка бързо дръпва дълъг пън.
- 5.Гръмки пѣдпѣдъци мрънкат в ъгъла.

Ъ

БУКВА "О"

- 1.Оранжев октопод обича овесени орехи.
- 2.Огромни облаци обхващат обширния океан.
- 3.Отровни оси опитват отлежали орехи.
- 4.Оги обича ореховото руло от обяд.
- 5.Орлин откри огромен охлюв отвън.

О

БУКВА "У"

- 1.Умен ученик учи усилено уроци.
- 2.Упорити улици упорито устояват на умора.
- 3.Уханни ухания увиват уютни улици.
- 4.Усмихнати учители учат уморени ученици.
- 5.Упорити усукани усуквания устояват.

У

БУКВА "Е"

- 1.Едър елен елегантно яде ечемик.
- 2.Електрически елхи ефектно светят есенно.
- 3.Ема яде едно еклерче , едно еклерче на вечер.
- 4.Един единствен ескалатор едва се ежедневно движи.
- 5.Елена реди есенни елементи.

Е

БУКВА "И"

- 1.Игриви индийски индианци играят интригуващи игри.
- 2.Искрящи иглички искрят изящно .
- 3.Истински истории излизат изведнѣж извън Исландия.
- 4.Изпѣкнали извори извират изобилно из Италия.
- 5.Иглички имат иглички игриви иглички.

И

БУКВА "Ю"

1. Юнашки юздар язди юнашки коне.
2. Южни юргани през юли юнашки се шият.
3. Юнаци юнашки юркат южни ягуари.
4. Юмрук юмруци юмручен юмрук.

Ю

БУКВА "Я"

1. Ясен язовец яде ябълки яростно.
2. Ядосана яребица яростно яде ярки ягоди.
3. Яростни ястреби яростно ловуват язовеца.
4. Ясни явления явно ясно светят.
5. Ярко слънце грее януари ясно над полята.

я

БУКВА "М"

1. Малко мече иска мама, мама мед да му дава.
2. Мързелив мравчо мърмори мълчаливо.
3. Мама мие мъничко мишле.
4. Меки мъхове мърдат малко.
5. Мургав мускулест мравчо мести много.

М

БУКВА "Н"

1. Нова ножица носи нови нишки.
2. Небесни нишки носят нежни ноти.
3. Нина носи нова наметка на Ники.
4. Невен на нивата не намира нищо..
5. Ники намира ниски нарциси на нощната нива.

Н

БУКВА "Р"

1. Риж рак рови рохкава рохкавина.
2. Руси рибари ринат риба редовно.
3. Ръждиви ремъци ръждясват редовно в рохкава почва.
4. Райна радостно рецитира рими различни.
5. Рисувам рози редовно с ръката.

Р

БУКВА "Л"

1. Лакома лисица лови лесно летящи лястовици.
2. Леки лодки плуват леко по езерото лятото
3. Листопадни липи люлеят леко листата си.
4. Лъскави люспи лъщят лесно от лъчите на лампата.
5. Ловък лебед лети леко над лилави лилии.

Л

БУКВА "Б"

1. Бърза бяла лодка бързо плува до брега.
2. Буйна буря бушува безшумно в безкрайно синьо небе.
3. Блестящи бисери блестят безкрайно в бездната.
4. Буен бивол бучи бавно близо до блатото.
5. Безшумни бухали бдят бдително в буковата гора.

Б

БУКВА "В"

1. Врабче във вишна вика весело.
2. Вълк вие високо върху върха.
3. Висока върба се вие весело от вятъра.
4. Всяка вечер весело влакче влачи вагони.
5. Весел вълшебник вика видимо.

В

БУКВА "Г"

1. Голям гълъб гука грациозно в градината днес.
2. Гъсти гори греят гръмогласно след гръм.
3. Грижлив господар гледа големи градини грижливо.
4. Гладни гълъби глъткат гранули горещо от греблото.
5. Грозни гъсеници гризат гъсти гроздове големи.

Г

БУКВА "Д"

1. Девет дръзки делфина дирят дълбоко до дъното ..
2. Двама дядовци дремеха дълго в двора днес.
3. Димни комини димят денонощно долу в долината.
4. Дълги дъждове дъждят денонощно над дърветата.
5. Добри деца даряват дрехи доброволно на други.

Д

БУКВА "Ж"

1. Жаба жабуняк жабури, жабуняк жаба жабури.
2. Жълт жираф живее живот в джунглата.
3. Жълта жаба жадно скача в жабуняк.
4. Житни класове жълтеят жарко на жътва.
5. Жадна жълта жаба жадно чака дъжд.

Ж

БУКВА "З"

1. Зелен заек зимува зад зида.
2. Звънливи звънчета звънят забавно.
3. Зимни звезди заблестяват зад зида.
4. Златен залез залязва зад земята.
5. Здрави зъби задължително захвапват зеленчуци забавно.

З

БУКВА "К"

1. Красиви котки късат кълнове кротко край къщата.
2. Кафяви кокошки кълват кокоши коприва край кошарата.
3. Кристални корони красят кралски крепости красиво.
4. Кратка камбана капе кристално като коприна.
5. Къпещи канарчета кръжат красиво край кошницата с круши.

К

БУКВА "П"

1. Пате Пако пее песни, после пак плува.
2. Припка пъргав петел по поляната.
3. Пет петунии поникнаха пъстро.
4. Пингвинът плюска пъргаво пъстърва.
5. Пухкав паяк плете паяжина.

П

БУКВА "С"

1. Слънцето светлее сред сините снежинки.
2. Седем смели слончета скачат сръчно.
3. Синя слива сънува сладък сън.
4. Старото столче скърца силно сутрин.
5. Сладки сладоледи са силно желани за всеки.

С

БУКВА "Т"

1. Тъжен таралеж търси топъл тунел.
2. Тънък тигър тича тихо по тревата.
3. Три тънки тъкачки тъкат тънки тъкани.
4. Тъжен таралеж тихичко тъпче тръни по пътя.
5. Твърда тръстика трепти трудно в тъмното.

Т

БУКВА "Ф"

1. Фина флейта фатално фаща фантастични фрагменти.
2. Флорални форми формулират фантазии.
3. Фалшиви факири фалшифицират факти.
4. Фокусникът фино фалшифицира фотоапарата си.
5. Фламинго фантастично формира фигури в езерото.

Ф

БУКВА "Х"

1. Храбри хлебари хляб месят хубаво.
2. Хладни хралупи хиляди хлебарки хапват.
3. Хитри хищници хващат храна.
4. Хитра хиена хруска хубави хрупкави храни.
5. Хрупкави хлябове хубаво миришат.

Х

БУКВА "Ц"

1. Цветни цветя цъфтят целогодишно.
2. Царят царува централно.
3. Цяла цистерна цеди целулоза.
4. Цял цирк царува с цветни палячовци.
5. Цаца цапа цигулка с цветна царевица.

Ц

БУКВА "Ч"

1. Черен червей пропълзя през черен чакълест път.
2. Чист чай в чайниче чака четири чаши чай.
3. Чуден чифт чорапи чака чистача.
4. Червен червей пропълзя през черен плет чак до черешата.
5. Чудно чувалче чака чисто чорапче в чекмеджето.

Ч

БУКВА "Ш"

1. Шише суши сини сливи, сухи сливи суши Шише.
2. Шарен шаран плува шумно в шатра.
3. Шепот шепти шест шишарки.
4. Шепнещ шахматист шари шахматна дъска.
5. Шоколадов шейк шупва шумно.

Ш

БУКВА "Щ"

1. Щур щъркел щипе щедро щурец.
2. Щиглец щипе щедро плодове от шипковия храст.
3. Щипки щипят щедро щръкнали щепсели.
4. Щъркелът щедро щипе щуро щурец.
5. Щур щъркел щрака щастливо с клюн.

Щ

КАТЕГОРИЯ 2: ЗА УЧЕНИЦИ

БУКВА "А"

1. Амбициозен астронавт активно анализира астероиди в астрономически атлас.
2. Абанос акумулира ароматни аромати в африканска алея.
3. Абстрактни архитекти аранжират активни артистични албуми.
4. Абсолютно акуратна армия атакува аркадите автоматично.
5. Апетитен ананас ароматизира аления апартамент.

БУКВА "Б"

1. Бърза бяла буболечка бързо бяга по брега.
2. Бързи бобри бързо бягат по брега на балатума.
3. Блестящи бисери блестят безкрайно в бездната.
4. Буен бивол бучи бавно близо до блатото.
5. Безшумни бухали бдят бдително в буковата гора.

БУКВА "В"

1. Внимателен водолаз вижда великолепни водорасли във вира.
2. Възвишени виртуози възпроизвеждат вдъхновяващи валсове.
3. Ветровити върхове вечно вят възвишени върби весело.
4. Великолепни витражи вибрират видимо от вятъра.
5. Въпреки влажните времена, виреят върби върху върховете.

БУКВА "Г"

1. Голям гълъб гука грациозно в градината днес.
2. Гъсти гори грозно гъмжат от гъсеници.
3. Грижлив господар гледа големи градини грижливо.
4. Грациозна гъска гордо газе гола гладно.
5. Грозни гъсеници гризат гъсти гроздове големи.

БУКВА "Д"

1. Девет дръзки делфина дирят дълбоко до дъното на Дунав.
2. Двама дядовци дремеха дълго до двора днес.
3. Димни комини димят денонощно долу в долината.
4. Дълги дъждове дъждят днес денонощно над дърветата.
5. Добри деца даряват дрехи доброволно на други.

БУКВА "Е"

1. Енергичен елф ефектно ездѝ еднорог ежедневно
2. Ерудирани експерти еволюират електронни елементи ежемесечно.
3. Есенни елхи елегантно елегантно разпръскват есенни багри.
4. Елегантни ездачи ездѝха ефективно елитни едноколки.
5. Ежедневни елементи еволюират ефективно в екосистемата
6. всяка есен

БУКВА "Ж"

1. Жадуващ жандарм жали жаден живот в жегата.
2. Жизнерадостен журналист журира живописни жалони журналистически.
3. Жилав жираф живее жизнерадостно в джунглата.
4. Жадна жълта жаба жадно скача в жабуняк, жално жабури.

БУКВА "З"

1. Здрави зимни зайци зимуват зад заскрежени зидове.
2. Звънливи звънци звънят забавно зад задръстени зидарии.
3. Златни звезди заблестяват загадъчно зад зори.
4. Здрави зебри захапват зелени захарни тръстики забавно.
5. Замръзнали зеленчуци затварят зелените засади.

БУКВА "И"

1. Истински историци изследват известни империи изчерпателно.
2. Изумрудени игуани изненадващо излизат иззад изкуствени лияни.
3. Искрящи илюминации излъчват изключителна изящност.
4. Изискани инструменти издават изключително изящни звуци.

БУКВА "Й"

1. Йордан ясно яде йогурт всяка събота.
2. Йосифовият йога яде ябълки всяка събота усмихнат.
3. Йорданка ясно яде ябълки в градината.
4. Йохан йотува йодни изпарения в йонообменник.

Chas. M. LeBlond
ATTORNEY AT LAW
100 N. 1st St., Ste. 100
New York, N.Y. 10001

БУКВА "К"

1. Къси котки късат кълнове кротко край къщата.
2. Кафяви кокошки кълват кокоши коприва край кошарата.
3. Кристални корони красят кралски крепости красиво.
4. Кратка камбана кани кротко котки край къщата
5. Кучешки колиби кроят кротки кученца край къщите.

БУКВА "Л"

1. Леки лодки плуват леко по езерото лятото.
2. Листопадни липи леко люлеят листата лятното слънце.
3. Лакома лисица лови лесно лебеди край лагуната.
4. Лъскави люспи лъщят лесно от лъчите.
5. Ловък ловец лови лопати лошаво в ливадите.

БУКВА "М"

1. Мирни моряци минават между мрачни морета.
2. Малки момичета месят меки мекици между маси.
3. Мъглива мъгла мърда мълчаливо между масиви.
4. Мургави мравки местят много малки монети.
5. Мирисна мащерка милва меки мъхове всяка сутрин.

БУКВА "Н"

1. Нисък носорог наблюдава неподвижно нова нива.
2. Небесни нишки носят нежни ноти на надеждата.
3. Нежни нарциси навеждат ниски глави нощем.
4. Нови ножици носят нови нишки за нея.
5. Невинни носорози никога не нападат невинни пеперуди

БУКВА "О"

1. Огромни облаци обхващат обширния океан ослепително.
2. Остри огънове озаряват обсипани островчета отдалеч.
3. Оранжев октопод обича охлюви обилно в океана.
4. Обикновени оси обичат орехи от ореховото дърво.
5. Очарователни орангутани обитават отдалечени оазиси.

БУКВА "П"

1. Петър плува плавно по пенливи потоци през пролетта.
2. Пълен поток прелива, препълнен през проливни пролетни дни.
3. Полегат път преминава през пшенични поля плавно.
4. Пъргава пъстърва преплува бързо през потока постоянно.
5. Плетени поли привличат пъстри пеперуди през пролетта.

БУКВА "Р"

1. Ранни растения растат бързо рано сутрин в рохкава почва.
2. Ръждиви рамки рухнаха редом с реката румолейки.
3. Розов ручей румоли редом с родния град редовно
4. Рибарят рине риба редовно с ръце радостно.
5. Рунтави рисове ровят редовно в рядка растителност.

БУКВА "С"

1. Силен сокол снишава смело сред скалите скрито.
2. Седем смели сови спят спокойно сред стари скали.
3. Сухи сливи са сушени старателно в сушилнята.
4. Стара стълба стои здраво срещу стената стабилно.
5. Слънчеви снопове светлина спускат се спокойно сутрин.

БУКВА "Т"

1. Тънък тигър тича тихо по тревата тази сутрин.
2. Три тънки тъкачки тъкат тънки тъкани тази нощ.
3. Тъмносини топки танцуват тихичко тайно в тъмното.
4. Трудни термини трябва точно да тълкуваме така.
5. Топли торти току-що излязоха от топлата фурна.

БУКВА "У"

1. Упорити ученици учат усилено уроци упорито.
2. Уханни ухания уживат уютни улици утрото.
3. Уморени учители учат уморени ученици успокоително.
4. Умните учени учат усилено утре за изпита.
5. Устойчиви улуци улавят упорито утайки.

БУКВА "Ф"

1. Фина флейта фабрикува фантастични фантазии във въздуха.
2. Флорални форми формират фантастични фигури в градината.
3. Фалшиви факири фино фокусират фантастични фигури.
4. Фабрични фасади формулират футуристични форми в града.
5. Феерични феи фъркат фантастично по фона на гора.

БУКВА "Х"

1. Храбри хлебари хляб месят хубаво всяка сутрин.
2. Хладни хралупи крият хиляди хитреци хубави
3. Хитри хищници хващат храна хиляди пъти.
4. Храбри хамелеони хващат хапливи хлебарки хитро.
5. Хрупкави хлябове хубаво миришат от хлебарницата.

БУКВА "Ц"

1. Цветни цветя цъфтят целогодишно в цялата градина.
2. Царят царува централно в царството си.
3. Цяла цистерна цели точно цистерна с вода.
4. Чисти читатели четат често чудни чертежи.
5. Цигулари циклично изсвирват цели части от цигулката

БУКВА "Ч"

1. Червен чадър чака чисто чаено време.
2. Чудати чували чудят чужди чисти чипове.
3. Чаровна чапла чака час да хване червей.
4. Чисти четат често чудни чества.
5. Черни чертожни черти чертаят чудно чертежи.

БУКВА "Ш"

1. Шумна шевица шие шарени шапки шумно.
2. Широка шал шие шарени шарки сръчно.
3. Шепот шепти шест шишарки тихичко.
4. Шоколадов шейк шупва шумно в шишето.
5. Шарен шаран плува шумно в шарен вир.

БУКВА "Щ"

1. Щур щъркел щипе щедро щурец щастливо.
2. Щастлива щука щедро хрупа щедри червеи от реката.
3. Щипки щипят щедро щръкнали щепкови листа щателно.
4. Щъркелът щедро щипе щурец щастливо сутрин.
5. Щури щрауси щракат щастливо с крака в пустинята.

БУКВА "Ъ"

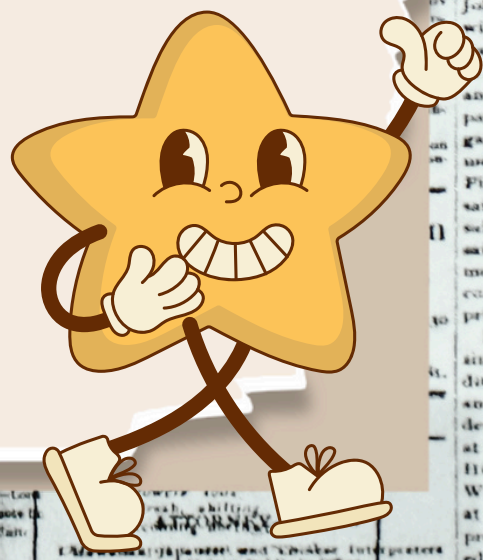
1. Мъничка къща бързо мръзне в мъглата навън.
2. Вълкът мрънка мътно в мъглата дълго.
3. Пъстър пътник мрънка мъдро по дългия път.
4. Къси пътеки бързо мръзят в мъглата всяка нощ.
5. Гръмки пѣдпѣдъци мрънкат мътно в хрусталака открито.

БУКВА "Ю"

1. Юнашки юздар юзди юначешки коне ювелирно.
2. Южни юргани уютно топят всяка нощ юнашки.
3. Южни юнаци юнашки играят юфка всяка вечер.
4. Юнашки юрист юрисконсултски юридически юризира.
5. Юначен юнак юнашки усмихва южни юначета.

БУКВА "Я"

1. Ясен язовец яде ябълки яростно всяка есен.
2. Ярки ябълки ярко светят есенно в градината.
3. Ясни ястреби ясно ловуват язовци рано сутрин.
4. Ясни ястреби ядат ясни яйца всяка сряда.



КАТЕГОРИЯ 3: ЗА ЗАБАВЛЕНИЕ (СМЕШНИ, АБСУРДНИ ИЛИ ПРОСТО ЗА ИГРА)

НЕОБИЧАЙНИ СИТУАЦИИ

1. Слон със сто сламки сладко смуче сок от саксия.
2. Тъжен таралеж търси топъл тунел в търговски център.
3. Жадна жаба жадно скача в жабуняк, жално жабури в него.
4. Гръмки грамофони громолят гласовито в гаража.
5. Малки моряци мятат мрежи по мрачни места.

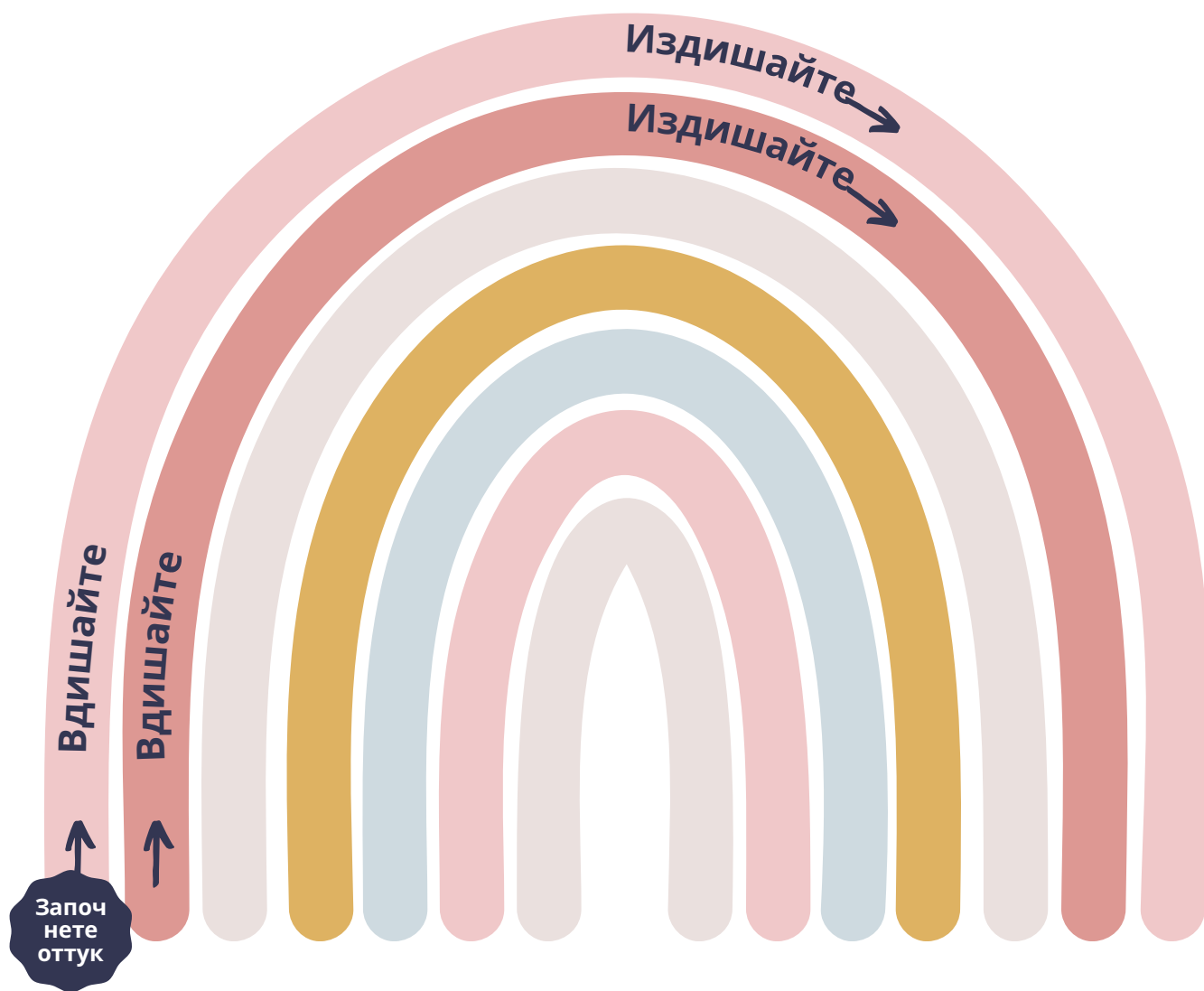
ДЪЛГИ И ЗАПЛЕТЕНИ

1. Три тъмни тунела тайно тътнеха към тихи терени, където тънки треви трепкаха.
2. Седем смели саламандъра скачаха сръчно сред стари скали, стремейки се към сладки сънища.
3. Вчера видях весел вещица да вяза весели венци от вечнозелени върби, весело викайки.
4. Ловка лястовица летеше леко над лилави ливади, ловейки летящи насекоми с лява сила.
5. Пиперливи птички пируваха пъргаво по пъстри поляни, преследвайки пеперуди плавно

ДЪЛГИ И ПРЕДИЗВИКАТЕЛНИ СКОРОПОГОВОРКИ

1. Пет пъргави пингвина преплуваха педантично пенливи потоци, препускайки през плътни полета от плюшени памукови пухени перуки.
2. Девет дръзки дракона дириха дълбоко древни диаманти долу до дъното на динамични дълбоководни дефилета, държейки дълги дървени дръжки.
3. Сръчна стоножка строи сто стъпала стъпка по стъпка, стремейки се смело към скрити скъпоценни съкровища сред стари скални сипеи.
4. Лакомо лъвче лапа лакомо лакомства, лежащо лениво под лимонови липи, любувайки се на лъскави светулки.
5. Много малки мишки мятат меки мекици между мрачни мазета, мърморейки мълчаливо за мазни манджи и много мед.
6. Риж рак рови рохкава рохкавина редом с ручея, ръгайки ръждиви ремъци и ровейки в рохкавите руини на развалини.
7. Тънък тигър тича тихо по тревата тази сутрин, търсейки тъмни тунели и търкалящи се тръни по трънливи терени.
8. Цветни цветя цъфтят целогодишно в цялата градина, цялостно украсявайки централната част с цикламени и цитрусови цветове.
9. Шумна шевица шие шарени шапки сръчно в шубраците, шепнейки за широки шосета и шарени шарлатанства.
10. Златен залез залязва зад заскрежени зидове, звънливи звънчета звънят забавно, защото зимните звезди заблестяват загадъчно.

ДИШАНЕ В РИТЪМА НА ДЪГАТА



Поставете пръста си в долната част на дъгата, отляво. Докато проследявате пръста си по дъгата, поемете дълбоко въздух през носа си, докато стигнете до средата. Когато стигнете до средата, започнете да издишвате през устата си, докато проследявате дъгата до края, отдясно.

Повторете с всеки цвят, докато се почувствате спокойни и стабилни.

ЗМИЙСКО ДИШАНЕ



Седнете в удобни позиции.

Вдишайте бавно през носа си в продължение на 8 секунди.

Задръжте дъха си за 4 секунди.

Издишайте през устата си, докато издавате съскащ звук толкова дълго, колкото можете.

Направете пауза за няколко секунди, преди да вдишате отново.

Практикувайте 3-7 пъти за прилив на енергия и релаксация.

ДИШАНЕ НА ЗЕМНА ПЧЕЛА



Седнете удобно със скръстени крака.

Вдишайте бавно през носа си в продължение на 4 секунди.

Задръжте дъха си за 4 секунди.

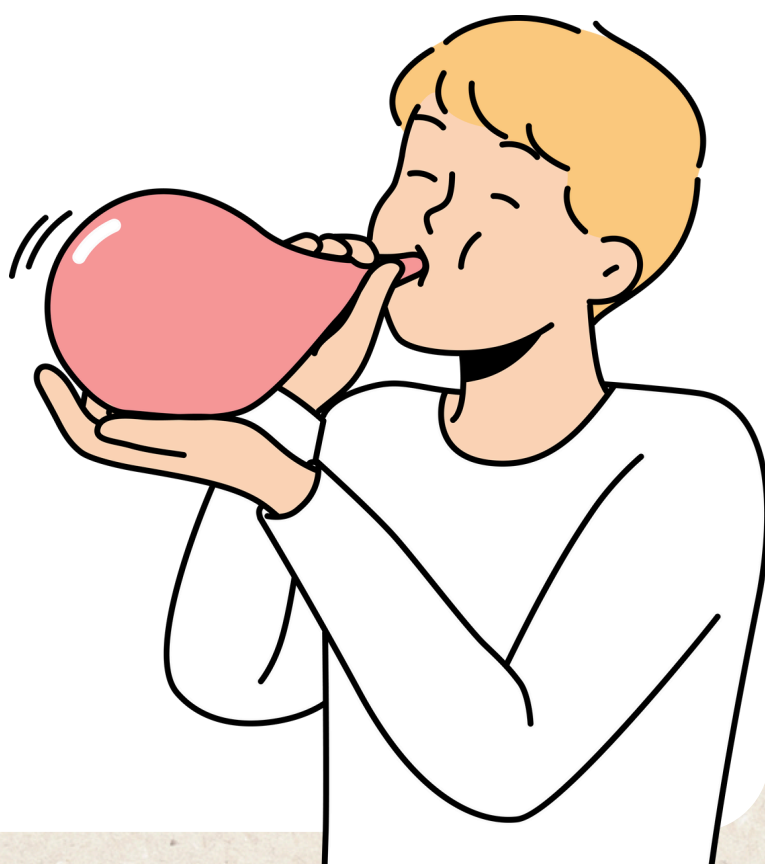
Докато издишвате, издавайте звук, наподобяващ бръмчене или жужене на пчела.

Успокояващата вибрация на това упражнение има успокояващ ефект.

Повтаряйте дишането на пчела, докато се успокоите и отпуснете.

НАДУЙТЕ ВЪОБРАЖАЕМ БАЛОН!

- Сега духнете в ръцете си, сякаш надувате балон.
- Поемете дълбоко въздух и бройте до 5.
- Повторете вдишването и издишването, като всеки път правите балона си по-голям.
- Когато балонът ви е достатъчно голям, пляскайте с ръце, за да го спукате.



ЗАЙЧЕ ПОДСКАЧА

Поемме едно дълбоко вдишване,
докато броите до 3.

Издишваме на 3 кратки вдишвания (като
подскачащо зайче).



РОЖДЕН ДЕН

Поемаме бавно, дълбоко дъх през носа,
за да съберем въздух да издухаме
всички свещички!

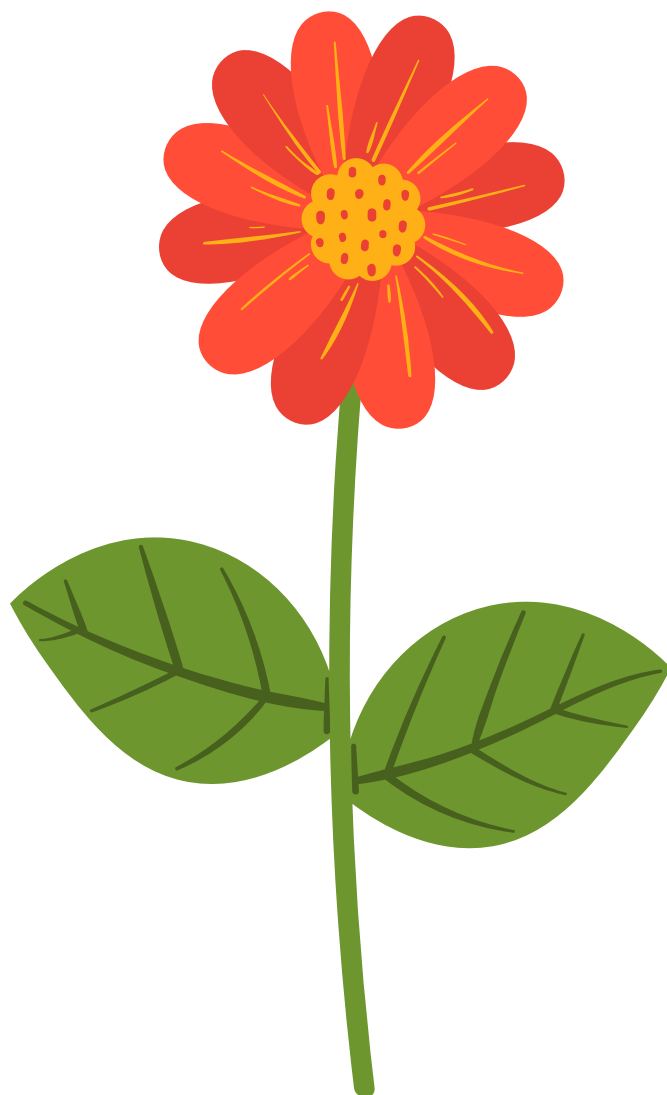
А сега – издишаме силно и дълго през
устата, сякаш духаме всички
свещички една по една

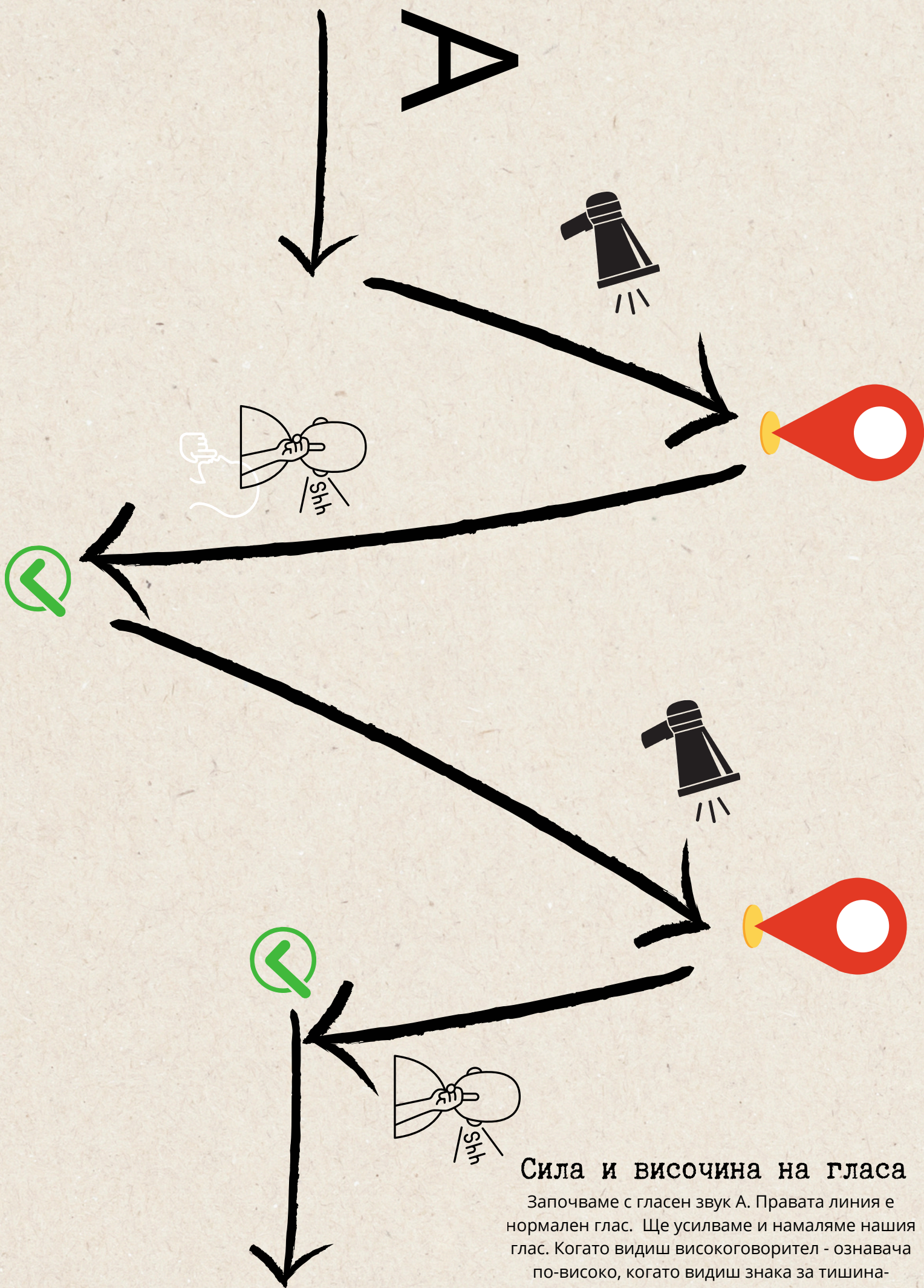


ЦВЕТЕТО, КОЕТО МИРИШЕМ

Хайде сега да си поемем бавно, дълбоко
дъх през носа, все едно миришем колко
хубаво ухае нашето цвете!

А сега да издишаме бавно и дълго през
устата, за да не издухаме листенцата
на цветето!





Сила и височина на гласа

Започваме с гласен звук А. Правата линия е нормален глас. Ще усилюваме и намаляваме нашия глас. Когато видиш високоговорител - означава по-високо, когато видиш знака за тишина - означава по-тихо. Показвам.

Сила и височина на гласа

Изговаряме гласен звук А силно по
посока надясно, след това се
връщаме наляво с тих глас.

А



а



Ъ



ъ



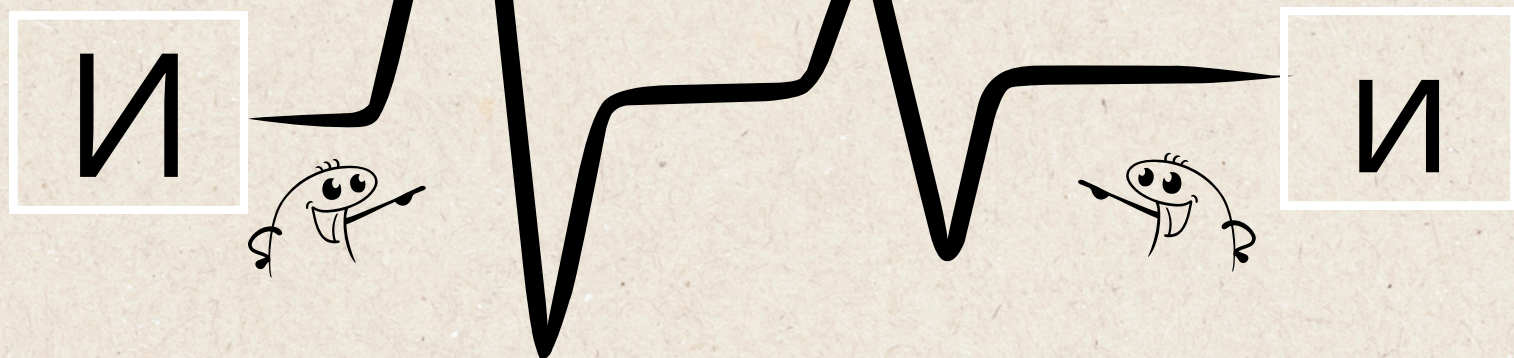
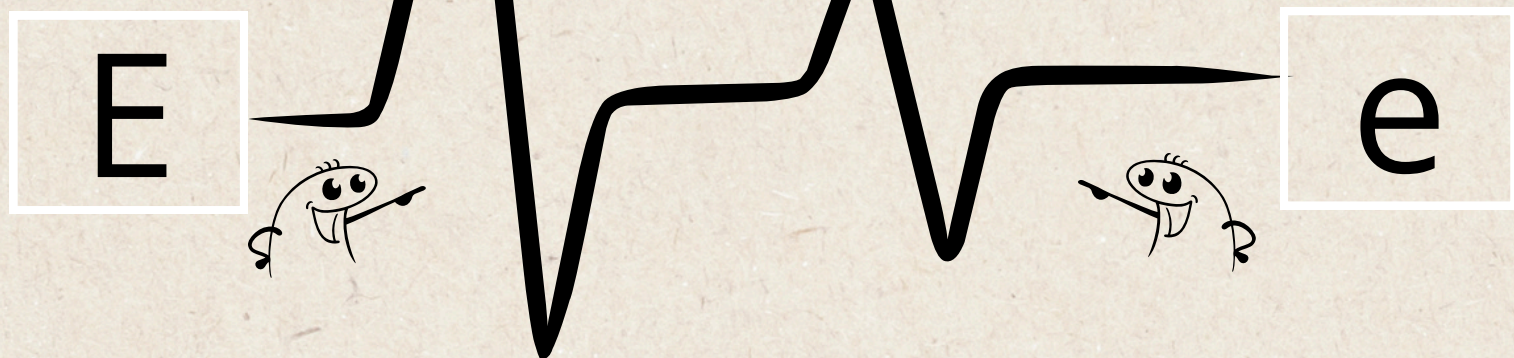
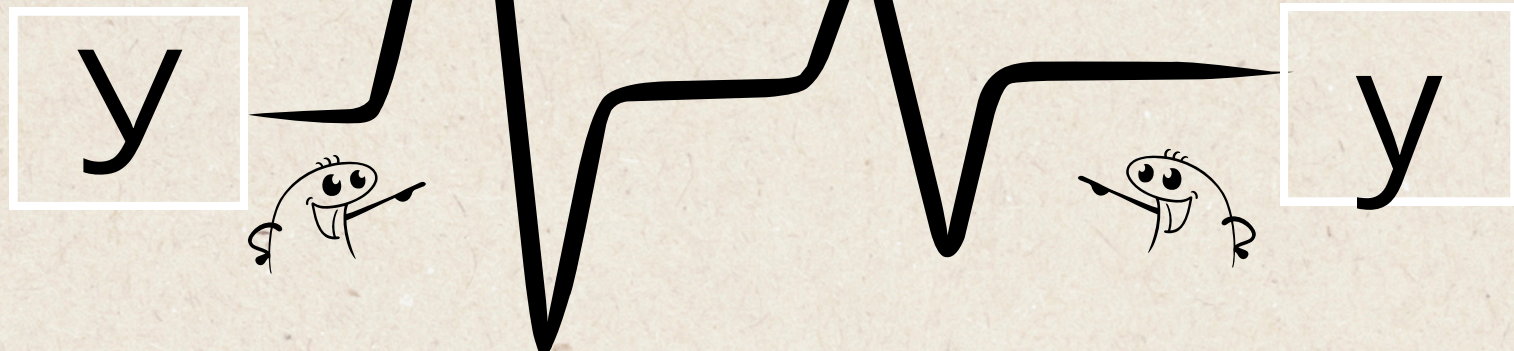
О



о



Сила и височина на гласа





Съчетания с две гласни

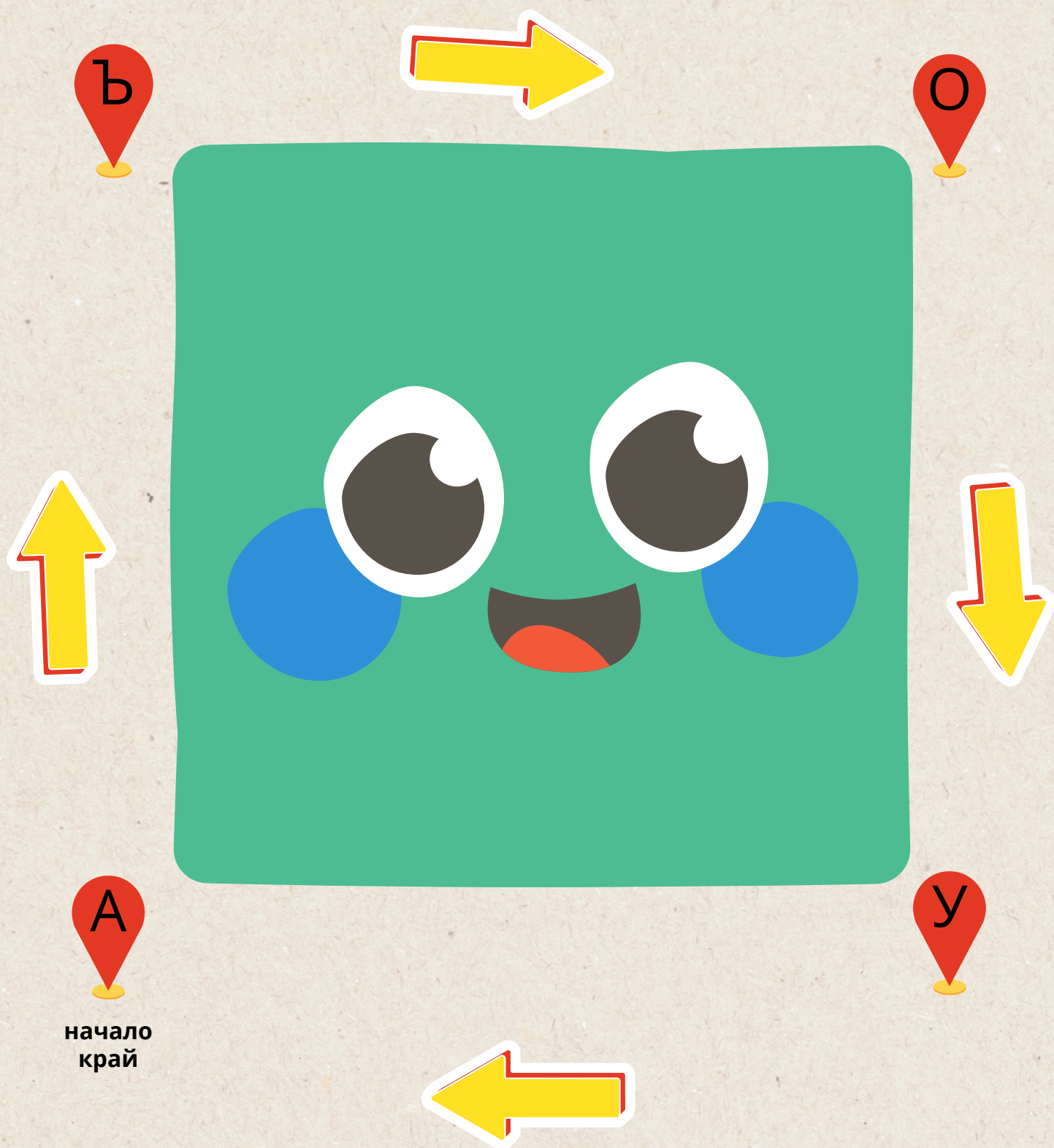
Ще редуваме гласните А и Ъ. Започваме от А и когато стигнем буквата на гласния звук Ъ започваме с него

Съчетание с три гласни звука

Ще редуваме гласните А и Ъ и О. Започваме от А и когато стигнем буквата на гласния звук Ъ започваме с него. Стигнем ли до буквата на гласен звук О - продължаваш с него.



Съчетание с четири гласни звука



Съчетание с пет гласни звука

