

Посмотреть видео на канале YouTube «8 лучших упражнений с пробкой», <https://www.youtube.com/watch?v=sdUkVWBRcU8>.

Выполнять данные упражнения каждый день, для развития дикционного аппарата.

Два раза в день (утро, вечер) произносить следующие чистоговорки (чередую произнесение с пробкой и без неё):

1. «Полили ли лилию? Видели ли Лидию?» – «Полили лилию. Видели Лидию».
2. А мне не до недомогания.
3. Архип осип. Осип охрип.
4. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень Бранденбурга.
5. Бранденбургские рододендроны из дендрария.
6. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка губа тупа.
7. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
8. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
9. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей, прапорщик с прапорщицей, подпрапорщик с подпрапорщицей.
10. Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, матросы две недели карамель на мели ели.
11. Везет Сеня Саню с Соней в санках. Санки скок! Сеню – с ног, Саню – в бок, Соню – в лоб. Все в сугроб – хлоп!
12. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
13. Вылит колокол, да не по-колоколовски. Шит колпак, да не по-колпаковски. Надо колокол переколоколовать, да перевыколоколовать. Надо колпак переколпаковать, да перевыколпаковать.
14. 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 молчал.
15. Грабли – грести, метла – мести, весла – везти, полозья – ползти.
16. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Ларьку, про Ларину жену.
17. Депутат воровал, да не доворовал, а стал доворовывать, да доворовался.
18. Добыл бобыль бобов, допил бобыль бутыл, забыл бобыль костыль.
19. Ехал Грека через реку, видит Грека – в рекерак. Сунул Грекаруку в реку, рак за руку Греку цап!
20. Жужжит над жимолостью жук. Тяжелый на жуке кожух.

21. Забыл Панкрат Кондратьев под кроватью домкрат, а Панкрату Кондратьеву без домкрата не поднять на тракте трактор.
22. Иван-болван молоко болтал, да не выболтал.
23. Идут три брата: брат Клим брит, брат Глеб брит, брат Игнат бородат.
24. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.
25. Из-под Костромщины шли четверы мужичины; говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.
26. Интернет-интервьюер интервента интервьюировал, интервьюировал, да так и не проинтервьюировал.
27. Инцидент с интендантом, прецедент с претендентом, интрига с интриганом.
28. Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет. Клара строго карала Карла за кражу коралла.
29. Кашевар кашу варил, подваривал да недоваривал.
30. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: «Грабь граблями гравий, краб».
31. Кубра на кубру щи варила, пришедши букара, да выхлебала.
32. Кукушка кукушонку купила капюшон. Как в капюшоне он смешон.
33. Купи кипу пуха.
34. Лезут козы в грозу в лозу – лозу козы в грозугрызут.
35. Лирики из городка Нерли на Нерли-реке читали лимерики.
36. Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу.
37. На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора.
38. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
39. О любви не меня ли вы, милый, молили, И в туманы лиманов манили меня? На мели мы лениво налимов ловили, И вы мне меняли налим на линия.
40. Около кола колокола, около ворот коловорот.
41. Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
42. От топота копыт пыль по полю летит.
43. Пришел Прокоп – кипит укроп, ушел Прокоп – кипит укроп. И при Прокопе кипит укроп, и без Прокопа кипит укроп.
44. Протокол про прокол протоколом запротоколировали.
45. Раз дрова, два дрова, три дрова.
46. Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать, зарпортовался.
47. Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии. Лигурийцы регулировщика ругали.
48. Саша шапкой по ошибке шишку сшиб.
49. Стоит копна с подприкопечком, а под копной перепелка с перепеленочком.
50. Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.

51. Тридцатьтрикораблялавировали, лавировали, лавировали, да не вылавировали.
52. Ткет ткач ткани на платье Тане.
53. Толком толковать, да без толку расперетолковывать.
54. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.
55. У перепела и перепелки пять перепелят.
56. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
57. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
58. Чукча в чуме чистит чуни. Чистота у чукчи в чуме.
59. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
60. Юля юлила, а Константин все констатировал и констатировал.