

ISSN 2226-3802  
«Вестник ТОГИРРО»  
№1 (19) 2012 г.

**Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, св-во ПИ №ФС77-48933 от 07 марта 2012 г.**

Цена свободная.

УДК 376.37+ 616.85  
ББК Р.73.3.68.4

**Карасёва Е.Г.**

**Заикание:** учебно-методическое пособие для логопедов, слушателей профессиональной переподготовки «050715- Логопедия» Вестник ТОГИРРО, №1(19), 2012. - Тюмень: ТОГИРРО, 2012 – 85с.

ISBN 978-5-89967-579-9

В учебно-методическом пособии предлагаются методические рекомендации по организации коррекционного обучения детей дошкольного и школьного возраста с заиканием, представлены упражнения, направленные на развитие различных речевых навыков.

Данное пособие предназначено слушателям профессиональной переподготовки по специальности «050715- Логопедия», логопедам, педагогам специальных (коррекционных) и общеобразовательных учреждений.

Составитель:

**Е.Г. Карасёва** – к.пед.н., доцент кафедры психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья ТОГИРРО

Рецензенты:

**Л.И. Дмитриева**, доцент кафедры специальной педагогики ИППСУ, ГОУ ВПО ТюмГУ, к.пед.н.

**Е.А. Менчинская**, доцент кафедры дошкольного и начального образования ТОГИРРО, к.пед.н.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ТОГИРРО  
Протокол №1 от 16 января 2012 г.

ISBN 978-5-89967-579-9



© АОУ ТОГИРРО, 2012  
© Карасёва Е.Г., 2012

## **Предисловие**

Заикание является одним из наиболее сложных и длительно протекающих речевых нарушений, которое характеризуется расстройством темпа, ритма и плавности экспрессивной речи с преимущественным нарушением её коммуникативной функции в связи с возникновением судорог в артикуляционном аппарате заикающегося.

Заикание широко распространено среди детей и взрослых, отличается многообразными причинами возникновения, сложным симптомокомплексом и в ряде случаев невысокой эффективностью лечения.

Пособие призвано углубить знания педагогов об особенностях коррекционной работы с детьми дошкольного и школьного возраста с заиканием. В пособии представлены упражнения, направленные на развитие различных речевых навыков: фонационного дыхания, контроля темпа и ритма речи, правильной артикуляции, голосоведения, миорелаксации, навыков эффективного общения. Пособие будет полезно практикующим логопедам, занимающимся проблемой заикания, так как в ней описаны методы исследования речи и система формирования плавной речи у детей с заиканием в процессе групповых и индивидуальных занятий.

### **1. Проблема преодоления заикания у детей дошкольного и школьного возраста**

Заикание является сложной проблемой как в теоретическом, так и в практических аспектах. Научная разработка проблема заикания в отечественной логопедии связана с именами психиатров И.А. Сикорского, Н.Г. Неткачёва, В.А. Гиляровского.

Различное понимание его сущности обусловлено уровнем развития науки и позиций, с которых авторы подходили и подходят к изучению этого речевого расстройства.

До настоящего времени механизм заикания исследователи оценивают с разных позиций: клинических, физиологических, нейрофизиологических, психологических, лингвистических.

С патофизиологических позиций заикание понимается как невроз, протекающий на фоне общего невроза в понимании И.П. Павлова и его последователей (Гиляровский В.А., 1932; Досталов Н.Е., Досужков Ф.Н., 1963; Жинкин Н.И., 1958; Кочергина В.С., 1969; Ляпидевский С.С., 1960; Мясищев В.Н., 1960; Тяпугин И.П., 1966 и др.).

В конце XIX начале XX века к рассмотрению механизмов заикания стали подходить с психологических позиций. Возникли психологические теории механизмы заикания (Абелева И.Ю., 1976; Ангушев Г.И., 1974; Неткачёв Г.Д., 1909; Флоренская Ю.А., 1949; Хавин А.Б., 1979; шкловский В.М., 1994; Hoerpfner T., 1923; Froschels E., 1923).

С точки зрения психологических теорий механизм заикания ряд исследователей объясняют поведением заикающихся в актах коммуникации. В этом случае заикание рассматривается как коммуникативное и ситуационное расстройство (Ангушев Г.И., 1974; Баев Б.Ф., 1968; Габриян Т.М., 1972; Геркина М.И., 1972; Зейгарник Б.В., 1971; Левина Р.Е., 1963; Раздольский В.А., 1967; Рау Е.Ю. 1994; Хавин А.Б., 1977).

Становлению современного комплексного подхода по преодолению заикания предшествовала разработка различных методов и путей преодоления этого заболевания. Методики преодоления заикания разрабатывались авторами на основе различного понимания ими механизма заикания.

Опираясь на учение отечественных физиологов И.М. Сеченова и И.П. Павлова и их последователей, учёные и специалисты-практики определили современный комплексный подход к преодолению заикания.

При реабилитации заикающихся в настоящее время используется комплексный подход, поскольку нарушение плавности речи связано с целым рядом причин как биологического, так и психологического характера.

## **2. Клиническое и психолого-педагогическое обследование заикающихся**

### **Блок 1. Анализ анамнестических данных.**

#### **1. Анкетные данные:**

- фамилия, имя, отчество;
- дата рождения;
- домашний адрес, телефон;
- сведения о родителях (мать (Ф.И.О., место работы), отец (Ф.И.О., место работы));
- условия воспитания (где воспитывается и обучается);
- особенности речи окружающих в период формирования речи заикающегося (многоязычие в семье, заикание, быстрый темп речи родителей и других членов семьи);
- психологический климат в семье;
- жалобы родителей на речь ребёнка, его поведение
- в какие логопедические учреждения обращались, с каким результатом.

#### **Общий анамнез:**

- от какой беременности ребёнок;
- характер протекания беременности (болезни, травмы, токсикозы, воздействие вредных факторов, обусловленных профессиональной деятельностью, экологической ситуацией и т.п.);
- течение родов (срок (своевременные, преждевременные, переношенные); длительность родов (затяжные, стремительные); применение родовспоможения (стимуляция, вакуум-экстракция, выдавливание, наложение щипцов; кесарево сечение (плановое или экстренное)); особенности при рождении (родовая травма, асфиксия, ребёнок закричал сразу или после стимуляции, гематома на голове, обвитие пуповиной вокруг шеи);
- оценка по шкале Апгар;
- вес и рост при рождении; на какие сутки выписан из роддома; вскармливание (искусственное, грудное); особенности питания (сосал активно или вяло; не было ли поперхивания, на каком положении головы кормление протекало свободно, а при каком было затруднено; уставал ли во время кормления, как жевал и глотал твёрдую и жидкую пищу);
- перенесённые ребёнком заболевания, травмы, интоксикации.

#### **Речевой анамнез**

- раннее психомоторное развитие (формирование локомоторных функций, установление реакции сосредоточения; каким было поведение ребёнка до года (излишне подвижен, излишне заторможен, спокойно и беспокойно спал; время появления и характеристика гуления; время появления и характеристика лепета; когда появились первые слова, фразы; темп речевого развития (замедленный, убыстренный); с какого времени замечено отставание в речи).

**Данные медицинского обследования** (психиатра, невропатолога, отоларинголога, окулиста, педиатра и других специалистов по необходимости).

**Особенности речи окружающих в период формирования речи ребёнка** (многоязычие в семье, заикание, быстрый темп речи родителей и других членов семьи, прочие).

**Особенности речевой активности** (низкая, повышенная).

**Причины заикания** (предрасполагающие (наследственная отягощённость, внутриутробные, родовые и послеродовые травмы, детские болезни, педагогическая запущенность); вызывающие (острые психические травмы, хронические травмы, увеличение потока информации, неблагоприятное речевое окружение, задержки речевого развития).

**Возраст появления первых признаков заикания.**

**Реакция ребёнка на первые признаки заикания** (мутизм, смущение, переход на тихую и шёпотную речь, сужение речевого контакта).

**Особенности реакции окружающих на первые признаки заикания** (испуг, волнение, активная реакция с обращением к специалисту).

## ***Блок 2. Исследование двигательной активности Исследование моторики собственных движений***

### **Исследование статической координации движений.**

#### **Процедура исследования.**

А) стоять с закрытыми глазами, стопы ног поставить на одной линии так, чтобы носок одной ноги упирался в пятку другой, руки вытянуты вперёд. Задание выполняется в течение 5 сек. по 2 раза для каждой ноги.

Б) стоять с закрытыми глазами, руки вытянуты вперёд, пальцы расставлены, рот широко открыт. Время выполнения задания 5 секунд.

В) стоять на одной ноге с закрытыми глазами, руки вытянуты вперёд. Время выполнения задания 5 секунд.

#### **Оценивалось:**

4 балла - задание выполняется правильно, ребёнок свободно удерживает позу;

3 балла - ребёнок выполняет пробу с напряжением;

2 балла - ребёнок раскачивается из стороны в сторону, совершает движения туловищем, руками, иногда открывает глаза. Время выполнения задания не соблюдается;

1 балл - ребёнок отказывается выполнять пробу.

### **Исследование динамической координации движений.**

#### **Процедура исследования:**

А) маршировать, чередуя шаг и хлопок ладонями;

Б) выполнять подряд 3-5 приседаний, пола пятками не касаться, выполнять только на носках.

В) поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях, опуская их, как «лошадки».

**Оценивалось:**

4 балла – задание выполняет правильно с 1 раза;

3 балла - задание выполняется правильно со 2-3 раза, в замедленном темпе при выполнении напрягается;

2 балла- задание выполняет со 2-3 раза, с нарушением, раскачиваясь, при этом совершая движения туловищем, руками становится на всю стопу;

1 балл - задание не выполняет.

**Исследование двигательной памяти, переключаемости движений и самоконтроля при выполнении двигательных проб.**

**Процедура исследования:**

А) логопед показывает 4 движения для рук и предлагает их повторить: руки вперёд, вверх, в стороны, на пояс;

Б) ребёнок должен повторить за логопедом все движения за исключением одного, заранее обусловленного «запретного» движения.

**Оценивалось:**

4балла - задание выполняется правильно, в заданном темпе;

3балла - задание выполняется правильно, но возможно замедление или ускорение темпа выполнения;

2 балла - наблюдается нарушения переключения с одного движения на другое;

1балл - задание не выполняется.

***Исследование моторики пальцев рук***

**Исследование статической координации движений пальцев рук**

**Процедура исследования:**

А) выставить 2 и 3 пальцы на обеих руках одновременно (5-8 раз);

Б) сложить первый и второй пальцы в кольцо на обеих руках одновременно (5-8 раз).

**Оценивалось:**

4 балла – все задания удаётся выполнить правильно без экспериментатора;

3 балла – все задания выполняются правильно, но в замедленном темпе;

2 балла – выполнить задание удаётся только с помощью другой руки (разгибает пальцы другой руки, удерживают их при возникновении синкинезий);

1балл – задания не выполняются.

**Исследование динамической координации движений пальцев рук**

***Динамическая координация рук в процессе выполнения последовательно организованных движений***

**Процедура исследования.**

1.«Перебор пальцами»- ребёнку предлагается поочерёдно прикоснуться большим пальцем ко II, III, IV, V пальцу этой же руки. Такие движения должны производиться одновременно обеими руками, следует выполнять сначала в медленном темпе (2-3 серии движений, а потом в максимальном быстром темпе (5-7 серий движений за 5 сек). При затруднениях вводится игровой компонент и речевые команды «Пальчики по очереди

поздороваются с большим пальцем - раз, два, три, четыре» или «ты командир, а твои пальчики – солдаты, командуй: «три, четыре...».

2. Задания для ручной умелости

Укладывание спичек в коробку. По команде ребёнок высыпает спички на стол, затем собирает в коробку спички сначала правой, потом левой рукой по одной.

### ***Динамическая координация рук в процессе выполнения одновременно организованных движений***

**Процедура исследования.**

1. Взять в правую и левую ручку по карандашу и одновременно постукивать им по бумаге, расставляя точки в произвольной порядке.
2. Одновременно менять положение кистей рук: одну сжимать в кулак, другую разжимать, выпрямляя пальцы.

**Оценивалось:**

4 балла- задание выполняется правильно, в заданном темпе;

3 балла- задание выполняется правильно, но в замедленном темпе; может в конце наблюдаться дезавтоматизация движений (явление истощения);

2 балла-при выполнении нарушается формула движений (явление персевераторности на истощение);

1 балл - задание не выполняется, формула движения не усваивается.

### ***Исследование моторики артикуляционного аппарата***

#### **Исследование двигательной функции артикуляционного аппарата**

**та**

**Процедура исследования:**

- 1) «растянуть губы в улыбке», удержать позу;
- 2) сделать «хоботок»- вытянуть губы и сомкнуть их;
- 3) потянуть верхнюю губу вверх так, чтобы были видны верхние зубы;
- 4) опустить нижнюю губу так, чтобы были видны нижние зубы;
- 5) широко раскрыть рот, как при произношении звука [а], и закрыть;
- 6) положить широкий язык на нижнюю губу и подержать под счёт от 1 до 5;
- 7) высунуть язык «лопаткой», «иголкой»;
- 8) сделать движение языком вверх-вниз.

**Оценивалось:**

4 балла - правильное выполнение движения с точным соответствием характеристик предъявленному;

3 балла - замедленное, напряжённое выполнение;

2 балла - выполнение с ошибками - длительный поиск, неполный объём в конфигурации, синкинезии, гиперкинезы;

1 балл- невыполнение движений.

#### **Исследование динамической организации движений артикуляционного аппарата**

**Процедура исследования:**

- 1) в процессе выполнения последовательно организованных движений:
  - выполнить движения нижней челюсти вправо, влево, вперёд, назад;
  - дотронуться кончиком языка до нижних резцов, затем до правой и левой щеки.
- 2) в процессе выполнения одновременно организованных движений:
  - зафиксировать кончик языка у нижних резцов и широко открыть рот;

-дотронуться кончиком языка до верхних дёсен и широко открыть рот;  
-зафиксировать кончик языка у нижних резцов, при этом губы принимают различные артикуляционные позы: округляются, как при [а], растягиваются, как при [и], растягиваются и округляются, как при [ы], [э], вытягиваются «трубочкой», как при [о], «хоботком», как при [у].

**Оценивалось:**

4балла - правильное последовательное выполнение, трудностей переключения с одного движения на другое не наблюдается;

3баллов - замедленное и напряжённое выполнение движений;

2 балла - выполнение с ошибками, застревание на каком-либо движении, наблюдаются трудности переключения с одного движения на другое;

1балл - невыполнение движения.

**Исследование двигательной активности мимической мускулатуры**

**Процедура исследования:**

Ребёнок получает задание: «Глядя на картинку, изобрази то или иное состояние человека, посмотри и постарайся повторить то же перед зеркалом».

а) «Мы толстячки» Посмотри на картинку и покажи, как мальчики поочередно надули щёки.

б) «Миша сердится» Посмотри на Мишу и покажи, как он сердится, нахмурь брови.

в) «Мальчик удивляется» Посмотри на мальчика и покажи, как он удивляется, поднимая брови.

**Оценивалось:**

4балла - задание выполняется правильно;

3балла - задание выполняется в замедленном темпе, с напряжением;

2балла - при выполнении задания требуемые движения заменяются другими; движения воспроизводятся не в полном объёме, наблюдаются синкинезии;

1балл - задание не выполняется.

**Психолого-педагогическая характеристика заикающегося ребёнка**

Анализируется общее развитие ребёнка, особенности деятельности.

Характеристика работоспособности и особенностей усвоения знаний (усидчивость, отношение к занятиям; добросовестно или нет выполняет задания логопеда и воспитателя, занимается с интересом, без интереса, не желает заниматься; справляется ли с программным материалом для данной возрастной группы по всем разделам «Программы воспитания в детском саду».

Характеристика трудовой и игровой деятельности (дружит в группе, добросовестно выполняет ли свои обязанности, дежурит неохотно, ленив, забывает об обязанностях дежурного); любимые игрушки (адекватность использования игрушек, долго играет одной игрушкой, бережно относится к игрушкам, игрушки быстро надоедают, часто ломает их, проявляет интерес только к новым); сопровождает игры речью (проявляется ли при этом заикание), играет молча.

Отмечаются также:

-повышенная возбудимость или, наоборот, вялость, заторможенность утомляемость, истощаемость;

-особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы (настроение: устойчивое, неустойчивое, легко меняется от незначительных причин; преобладает подавленное или хорошее, радостное настроение; волевые особенности: целеустремлённость, самостоятельность, инициативность, решительность, настойчивость, слабость волевого напряжения и др.).

Реакция на замечания и одобрение; факторы, способствующие изменению эмоционального состояния.

Характерологические особенности ребёнка (спокойный, беспокойный; легко вступает в контакт со всеми, в незнакомой обстановке смущается; конфликтный; задирист, нападает на товарищей, отнимает игрушки; добрый, ласковый; аккуратный, неряшливый и др.

#### **Состояние психических функций:**

-особенности восприятия (восприятие цвета, формы, пространственный отношений; наблюдательность ребёнка);

-характеристика внимания (устойчивость, переключаемость, распределяемость, рассеянность и др.)

-особенности памяти: скорость, объём запоминания, точность воспроизведения;

- особенности мышления (уровень развития логического мышления, умение выделять существенное в сюжетной картинке, тексте, при определении понятий, при сравнении, при классификации предметов, понимание смысла загадок, пословиц; осмысление причинно-следственных отношений и др.).

#### **Особенности деятельности школьников:**

-как ребёнок организует собственную деятельность (знакомится с инструкцией: читает бегло, поверхностно, при выполнении задания оказывается необходимым вторичное обращение к ней);

- как начинает выполнять задание (уверенно, быстро, медленно, неуверенно ориентируется, хаотично переключается с одного объекта на другой);

- как сообщает результаты своей работы (импульсивно; длительно готовится к ответу, сомневаясь в правильности его и не желая получить отрицательную оценку обследующего);

-на каком этапе деятельности ребёнку оказывалась помощь: при знакомстве с инструкцией; по ходу выполнения задания (в процессе сообщения результатов деятельности; в чём состояла помощь (в организации внимания при знакомстве с инструкцией; в общей стимуляции деятельности и пр.).

**Особенности речевого поведения:** речевая активность, быстрота переключения с одной темы на другую при восприятии и передаче сообщения, импульсивность или замедленность высказывания, общая организованность речи, темп.

**Признаки заикания:** ритм (нормальный, аритмия), темп (нормальный, ускоренный, замедленный), характер вдоха во время речи (нормальный, укороченный, слишком глубокий), характер выдоха (соответствует количеству слов во фразе, укороченный, слишком быстрый выдох), характер дыхания (диафрагмально-брюшное, диафрагмальное, поверхностное)



верхнеключичное), частота и интенсивность запинок; продолжительность речевой судороги (длительная, краткая); непреднамеренные паузы (количество и место их в высказывании); «трудные звуки»; изменение слов, фраз в процессе высказывания; эмболофразия; сопутствующие движения (непроизвольные и произвольные).

При оценке дыхания особенно внимание обращали на координированность вдоха и выдоха, их характер (через нос и рот, частоту вдохов), распределение вилы выдыхаемого воздуха во время речи.

При наличии нарушений логопед фиксировал их в карте обследования.

Оценка результатов: отсутствие нарушений- 0 баллов; дыхание диафрагмальное, выдох укорочен, но соответствует количеству слов во фразе – 1 балл; дыхание диафрагмальное, аритмичное, явления инспирации или экспирации- 2 балла; дыхание поверхностное верхнеключичное, некоординированное – 3 балла.

### **Владение свободной от заикания речью**

С целью определения уровня свободной речи выявлялись проявления заикания (количество судорог, их длительность) в различных формах речи: в самостоятельном рассказе, рассказе с опорой на наглядность, в беседе, в пересказе прочитанного текста, в вопросно-ответной речи, в ритмизированной речи, отражённой, сопряжённой и шёпотной речи.

Место возникновения судорог (артикуляционных, дыхательных, голосовых, смешанных) и их форма (клоническая, тоническая, смешанная) определялись на слух и зрительно.

Учитывались факторы, которые влияют на усиление или исчезновение речевых судорог (общественное окружение, окружающая обстановка, виды деятельности). Определялось состояние речевых возможностей заикающегося в зависимости от степени самостоятельности, подготовленности, структурной сложности, ритмичности, громкости его речи.

Определение частоты речевых судорог в зависимости от вида речевой деятельности:

- 1) сопряжённая форма речи (повторить сопряжённо несколько слов, фраз);
- 2) отражённая форма речи (повторить несколько слов, фраз);
- 3) вопросно-ответная форма речи (назвать предмет по картинке);
- 4) описание сюжетной картинки, отвечая на вопросы логопеда (по вопросам логопеда);
- 5) развёрнутая вопросно-ответная форма речи:  
-ответы на вопросы логопеда («Как тебя зовут? Сколько тебе лет? С кем ты живёшь?»);
- 6) прочесть стихотворение (ритмизованная речь);
- 7) пересказ;
- 8) спонтанная монологическая речь (рассказать что-то из личного опыта).

### Оценка результатов

Критериями оценок сопряжённой, отражённой, шёпотной, вопросно-ответная форма, описание сюжетной картинки, развёрнутая вопросно-ответная форма речи, ритмизованная, пересказ, спонтанная монологическая речь служили следующие параметры: степень нарушения слитности

речи (лёгкая, средняя, тяжёлая), количество и длительность речевых судорог, их характер.

Выполнение заданий оценивалось следующим образом:

-отсутствие нарушений по всем параметрам, плавное, безошибочное произношение – 4 балла,

- лёгкие нарушения плавности, темпа и частично мелодики, незначительные нарушения - 3 балла,

- речь прерывиста, с необоснованными паузами, повторами, умеренная степень выраженности нарушений – 2 балла,

-грубые дефекты просодики, множественные запинки, повторения, двигательные уловки, значительные нарушения – 1балл.

Набранные каждым ребёнком в результате обследования баллы были соотнесены с 4 уровнями владения свободной от заикания речью:

*Очень низкий уровень (8-13 баллов).*

Частые судорожные запинки появляются на уровне сопряженной речи.

В тяжёлых случаях пароксизмы заикания появляются при произнесении ребёнком отдельных слов, слогов и даже отдельных звуков.

*Низкий уровень (14-19 баллов)*

Частые судорожные запинки появляются на уровне сопряжено-отражённой, или при произнесении заученного и отрететированного речевого материала, в вопросно-ответной речи.

*Средний уровень(20-26 балла)*

Редкие запинки при произнесении заученного, отрететированного речевого материала в сложных ситуациях общения (в присутствии незнакомых людей, в незнакомой обстановке). Пароксизмы заикания могут появляться довольно часто при произнесении сложных в лексическом и грамматическом плане фраз.

*Высокий уровень (27-32 баллов)*

Редкие пароксизмы заикания могут появляются в спонтанной речи.

*В зависимости от степени речевой самостоятельности:*

1)судороги проявляются на уровне сопряжено-отражённой речи – 1балл;

2)судороги проявляются на уровне стихотворной, ритмизованной речи – 2балл;

3)судороги проявляются на уровне вопросно-ответной речи – 3балла;

4)судороги проявляются в связных рассказах, пересказах, спонтанной речи – 4балла;

*В зависимости от степени структурной сложности речевого материала:*

1)судороги появляются при произнесении отдельных звуков, слогов -1 балл;

2)судороги появляются при произнесении отдельных слов – 2 балла;

3)судороги появляются при произнесении простых фраз – 3 балла;

4)судороги появляются при произнесении сложных (в лексико-грамматическом и синтаксическом плане) фраз – 4 балла.

Степень тяжести заикания у дошкольников определялась возможностью владения плавной речью в тех или иных видах речевой нагрузки (Волкова Г.А., 1993).

Если речевые судороги появлялись у ребёнка уже в отражённой речи, или наблюдались тяжёлые судороги при однословном назывании пред-

мета по наглядной опоре, то эта степень тяжести проявления заикания расценивалась как тяжёлая степень заикания.

Если речевые судороги появлялись в простейших видах вопросно-ответной формы речи, или при чтении стихотворений, при описании сюжетной картинке по вопросам, расценивалась как средняя степень тяжести проявления заикания.

Если речевые судороги у ребёнка возникали при выполнении проб, предполагающих сложные виды вопросно-ответной формы речи и монологическую речь, расценивали это как лёгкую степень заикания.

### **3. Логопедические техники формирования плавной речи у заикающихся**

Все логопедические техники решают единую задачу- выработку плавной речи у детей дошкольного и школьного возраста с заиканием.

#### **3.1. Подготовительный этап**

На подготовительном этапе проводились беседы с родителями, с педагогами, осуществлялось знакомство дошкольников с заиканием с условиями логопедического кабинета.

Работа с родителями дошкольников с заиканием была основана на принципах дифференцированной помощи, учитывающей уровни родительской мотивации, общих и коррекционно-педагогических представлений и знаний, наличия обратной связи со стороны родителей, приоритета той или иной формы работы в различные периоды обучения.

Активное участие родителей дошкольников с заиканием требовало обеспечения единства требований к ребёнку со стороны всех окружающих его взрослых и организация продуктивного взаимодействия между родителями и сотрудниками детского сада, что способствовало повышению эффективности предлагаемой системы занятий.

С этой целью проводились беседы с родителями, которые сообщали логопеду сведения о ребёнке, об особенностях его общего и речевого развития: логопед знакомил родителей с результатами констатирующего эксперимента в соответствии с выявленными особенностями ребёнка. Родителей информировали о сущности и причинах заикания, об особенностях проявления, методах устранения, о значении и направленности речевых занятий, об особенностях домашнего режима, отношении окружающих к детям с заиканием.

На протяжении всего процесса коррекционного обучения родителям предлагалось вести дневник для фиксации общения и поведения ребёнка в различных коммуникативных ситуациях, материалы которых давали возможность уточнять данные о каждом ребёнке и фиксировать его продвижения в процессе обучения.

С родителями проводились индивидуальные консультации с целью определения стратегии поведения и общения с ребёнком в семье. Члены семьи ребёнка приглашались на занятия логопеда и воспитателя для наблюдения за различными приёмами коррекционной работы. Присутствие родителей на логопедических занятиях предусматривало знакомство их с принципами подхода к преодолению заикания. Присутствие родителей на логопедических занятиях могло быть вначале пассивным, за-

тем частичным под контролем логопеда и впоследствии активным. Родители убеждались в необходимости комплексного воздействия по преодолению заикания. Обсуждалась проблема обеспечения условий жизни, которые способствовали бы укреплению нервной системы. К данным условиям относятся организация необходимого режима дня и рационального питания, закаливающие процедуры, лечебная физкультура, медикаментозное лечение, физио- и психотерапия.

Установлено, что систематическое чередование различных видов деятельности, определённый ритм жизни имеет важное значение, так как это способствует нормализации и облегчению работы высших отделов нервной системы и всего организма в целом. Режим дня должен был предусматривать определённый ритм жизни ребёнка, правильное чередование сна и бодрствования. В режиме дня дошкольника с заиканием на сон должно было отведено не менее 10-11 часов ночью и 2 часа днём.

Закаливающие процедуры: водные (обтирание, обливание, душ и купание), воздушные ванны оказывают активное воздействие на сердечно – сосудистую систему, нормализовывают её; ежедневное пребывание ребёнка на свежем воздухе, занятия спокойными видами спорта (плавание, велосипедная езда летом, катания на коньках и лыжах зимой), укрепляющие нервную систему, создают эмоциональный подъём, бодрое настроение.

В беседе с родителями указывалось, что устранение заикания может осуществляться с помощью медицинского воздействия, с использованием психофармакологических средств воздействия, определяемых индивидуально для каждого ребёнка врачом-невропатологом. Это было необходимым звеном общей коррекционной программы, способствующей улучшению переключаемости нервно-психических процессов, эмоций и поведенческих реакций, укреплению компенсаторных возможностей ЦНС. При проведении медикаментозного лечения врач руководствовался информационным согласием родителей, тогда как основной задачей родителей считалось обеспечение выполнения врачебных рекомендаций.

Родителям сообщались сроки реализации, разъяснялся перспективный план экспериментальной логопедической работы. Необходимо было обратить внимание родителей на волнообразность течения заикания, и то, что сглаживание этих колебаний – есть симптом правильного выбранного коррекционного подхода. Родителям объяснялась необходимость продолжения логопедической работы в домашних условиях. Для установления режима систематического, планомерного выполнения домашних заданий и привлечения к ним родителей использовалась индивидуальная папка «накопительный портфель ребёнка» или тетрадь домашних заданий.

Наряду с индивидуальными формами консультирования проводилась групповая работа с родителями (родительские собрания, семинары-практикумы, тематические консультации, педагогические клубы). С родителями организовывалась обратная связь, с помощью «информационной корзины», в которой каждый родитель мог представить свои предложения или замечания. На основе данных записей логопед корректировал свою

работу, в дальнейшем мог сделать вывод о тех вопросах, которые беспокоили родителей.

Для координации усилий специалистов, определения стратегий индивидуальных образовательных маршрутов для каждого ребёнка, перед началом экспериментального обучения проводились консилиумы с педагогами, на которых обсуждались проблемы, направленные на уточнение данных о поведении и речи дошкольников, получении информации о результатах использования тех и иных коррекционных приёмов.

В беседе с педагогами указывалось на необходимость создания вокруг ребёнка благоприятного эмоционального фона, на недопустимость пренебрежений, невнимательности, некорректного поведения в отношении детей с заиканием. Педагоги знакомились с планом коррекционной работы, требованиями по организации деятельности на разных её этапах, реализацией будущих рекомендаций логопеда.

В начале обучения дошкольники знакомились с условиями нового логопедического кабинета в индивидуальном порядке. Одной из важных общепедагогических условий успешности работы с ребёнком является установление логопедом доброжелательных, доверительных отношений с ребёнком: логопед должен расположить его к себе, вызвать интерес к занятиям и желание в них включиться. От логопеда требовалась особая тактичность, доброжелательность по отношению к ребёнку.

Торможению патологических речедвигательных стереотипов у детей с заиканием способствует проведение специального охранительного режима, включающего щадящий, общий и речевой режимы.

Общий щадящий режим включал в себя чёткий распорядок дня, что в целом ритмизировало деятельность всех функций в организме и способствовало их нормализации, предлагалось большее количество часов для отдыха с дополнительными часами сна. В этот период необходимо было исключить жизненные ситуации, которые бы могли волновать ребёнка и побуждать их к речевой активности.

Наиболее строгие требования на этой стадии экспериментальной работы мы предъявляли родителям и сообщали о недопустимости резкости, повышенной требовательности, угроз, жестокости в отношении детей, о необходимости создания вокруг них атмосферы спокойствия, уверенности, благополучия. Правила поведения ребёнка на данном этапе должны были распространяться на все режимные моменты как в дошкольном образовательном учреждении, так и домашних условиях.

Режим ограничения речи (щадящий речевой режим) помогал снять чрезмерную возбудимость детей, давал возможность ослабления условного рефлекса на неправильную речь, а также нормализацию деятельности нервной системы к формированию правильного речевого навыка, снятия излишнего возбуждения. Поставленная цель решалась с помощью создания условий для торможения патологических речедвигательных стереотипов с целью ограничения речевой активности ребёнка, его продолжительность (2-3 недели) носила индивидуальный характер и зависела от тяжести патопсихологической симптоматики и функционального состояния нервной системы детей.

Родителям предлагалось организовать деятельность детей так, чтобы вербальное общение ребёнка было элементарным по форме (в виде одно-сложных ответов). Для этого вопрос, поставленный ребёнку должен был иметь ключевое слово для ответа (Например: « Ты хочешь компот или чай?», «Чай») или предполагать короткий ответ в виде утверждения или отрицания («Да», « Нет»).

Пребывание ребёнка в дошкольном образовательном учреждении организовывалось таким образом, чтобы общение детей друг с другом, а также со взрослыми строго регламентировалось. Игровая деятельность детей, выполнение режимных моментов связывались с невербальными способами коммуникации, поскольку данный вид общения не сопровождался эмоциональным напряжением, одновременно с ограничением активной речи ребёнка логопед создавал условия для того, чтобы ребёнок мог самостоятельно прослушивать речевые образцы. Речь логопеда, обращенная к детям с заиканием, должна была быть доступной по содержанию, по лексико-грамматической конструкции, спокойная, чёткая, выразительная.

Во время режима ограничения речи продолжалась реализация медицинской части комплексного подхода по оздоровлению и укреплению нервной системы и всего организма в целом, начиналась работа по обучению произвольной регуляции эмоционального состояния, произвольной регуляции сенсомоторной активности (общих произвольных собственных движений, моторики рук, артикуляционного аппарата),

Воспитатель проводил соответствующую работу по организации дидактических игр, продуктивных видов деятельности (рисование, аппликации, лепка, выпиливание и т.д.), игр-молчанок («Спит добрый волшебник», «Аквалангист», «Фотоохота»), которые были направлены на ограничение речи детей.

Снижение двигательной активности в режиме ограничения речи компенсировалось за счёт подвижных игр, организуемых воспитателем на прогулке с обязательным успокоением детей после игры.

### **3.2.Формирование регуляции эмоционального состояния**

Регуляция эмоционального состояния у заикающихся связывают с нормализацией мышечного напряжения.

Мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи.

Большинство заикающихся в процессе речевого общения испытывают чувство тревоги, неуверенность, страх. Им свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность. Состояние спокойствия обеспечивается общим мышечным расслаблением. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя. Эмоциональное возбуждение ослабевает при достаточно полном расслаблении мышц.

Научиться произвольно расслаблять мышцы, освободиться от избыточного напряжения можно только благодаря постоянному сознательному контролю за их деятельностью. Умение расслаблять мышцы называется релаксацией – мышечным освобождением. Навык произвольно рас-

слаблять мускулатуру отрабатывается путём применения специальных упражнений, которые приучают чувствовать сильное напряжение мышц и затем расслабление их состояние.

Необходимым условием формирования произвольной регуляции деятельности является обучение навыкам мышечной релаксации.

Логопедические занятия начинались спустя несколько дней после начала специального охранительного режима. Обучение мышечной релаксации логопед проводил в течение 10 минут в начале каждого занятия. На подготовительном этапе такие сеансы релаксации составляли от 2 до 5 минут, на основном этапе продолжительность занятий постепенно увеличивалась, достигая 10-15 минут.

Процесс обучения навыкам мышечной релаксации делится на 2 подэтапа:

*1) Обучения мышечной релаксации по контрасту с напряжением.*

Обучение мышечной релаксации начиналось с выработки навыков мышечного расслабления. Дошкольникам предлагалось принять позу покоя, для этого необходимо было сесть, слегка сдвинувшись вперёд на сиденье стульчика, спиной опереться о спинку, руки свободно положить на колени ладонями вниз, ноги расставить, немного выдвинуть вперёд, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу, плечи мягко опустить, постепенно эта поза покоя и расслабления входила в привычку и помогала детям быстрее сосредотачиваться.

Необходимо было как можно сильнее произвольно напрячь и затем сразу же максимально расслабить какую-либо группу мышц (язык, шею, руку и т.д.), при этом важно было создавать ощущение контраста между напряжённым и свободным их состоянием, а также проконтролировать плавность перехода от напряжённого к расслабленному состоянию. Во время выполнения упражнений необходимо было контролировать силу напряжения мышц как с помощью телесных ощущений, так и визуально (область плечевого пояса, шеи, мимических мышц лица), данные виды контроля позволяли осуществлять переход к глубокому расслаблению, в результате чего вырабатывалась свобода действий и умение управлять мышцами. Переход к следующему упражнению был возможен тогда, когда большинство детей в группе достаточно хорошо выполняли предыдущие упражнения. Дошкольники, которые медленно поддавались расслаблению, могли постепенно освоить все упражнения, так как каждое занятие начиналось с повторения. Интонация и медленный темп речи логопеда должны были способствовать появлению у ребёнка приятных ощущений от расслабленности мышц, правильных представлений об отдыхе и спокойствии. Вначале предлагались упражнения для мышц рук и ног («Кулачки», «Олени», «Пружинки»), туловища («Кораблик», «Тряпичная кукла», «Тянуть канат»), верхнего плечевого пояса («Штанга»), шеи («Любопытная Варвара»), артикуляционного аппарата («Хоботок», «Орешек»).

Фиксируя внимание на расслаблении по контрасту с напряжением, дошкольники учились более полному расслаблению, что в дальнейшем являлось основным условием для коррекции заикания. Напряжение при этом должно было быть кратковременным, а расслабление длительным, чтобы именно оно зафиксировалось в сознании детей.

В процессе работы дети учились внимательно слушать, ориентироваться в условиях общения, принимать и выполнять строго заданные словесные инструкции логопеда. Вначале предлагалось выполнение упражнений по зрительному образцу, затем в сопровождении словесного комментария логопеда. По мере усвоения отдельных упражнений рифмованный текст для повторных упражнений заменялся краткими командами. У детей формировалась привычка пооперационного сличения выполняемых действий с предварительно вербализованным планом, формировался интерес к качеству выполнения заданий, осознанию способов оценки результатов. Контроль со стороны логопеда постепенно заменялся контролем за собственными действиями, который производился самим ребёнком.

Дополнительным методом, способствующим мышечной релаксации, снятия судорожности артикуляционного аппарата являлось использование массажных процедур дыхательной, вокальной и артикуляционной мускулатуры, обучение элементам самомассажа.

Гигиенический массаж позволял добиться снятия излишней напряжённости артикуляционной мускулатуры, мышц шеи. Техника проведения массажа была традиционна – поглаживание и разминание. Вибрационный массаж сопровождался произнесением сонорных звуков, звонких щелевых согласных и гласных в зависимости от области массируемого участка тела.

Под влиянием логопедического массажа у дошкольников с заиканием уменьшалась скованность артикуляционных движений, возникало чувство приятного тепла в области лица, шеи, грудной клетки.

Массаж оказывал положительное воздействие на организм дошкольников с заиканием в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, улучшая эмоциональное состояние.

Для проверки эффективности расслабляющего массажа производился контроль путём поочерёдного подъёма и опускания конечностей ребёнка. Во время проведения такого рода контрольных действий не допускалось напряжения каких бы то ни было других мышечных групп, а также совершения дополнительных движений в виде изменения положения. Если подобные симптомы возникали, работа по вызыванию мышечной релаксации продолжалась.

Характер выполнения массажных движений и направления, в которых они совершались определялись выраженной симптоматикой. Если у дошкольников с заиканием имелась выраженная подкорковая симптоматика с преобладающими тоническими судорогами при нарушении переключаемости и плавности движений, замедлении их темпа и ритма, ограничении объёма движений языка, основной целью массажа являлось успокаивающее, расслабляющее действие на нервные окончания. Приёмы, направленные на улучшение кровообращения, всегда чередовались с расслабляющими поглаживающими движениями. Если у дошкольников с заиканием определялись признаки поражения корково-ядерных путей, основной целью массажных приёмов становилось повышение рецепторной активности. В основном использовались приёмы поглаживания, точечной вибрации, в некоторых случаях – разминания, при этом улучшались обменные процессы, повышалась работоспособность мышц. Дифферен-



цированная афферентация должна была подаваться логопедом на мышцы глазной щели, ротовой полости, жевательные мышцы, внешние и внутренние мышцы языка. После массажа наблюдалось понижение тонуса спастических мышц и повышение его у детей с заиканием с вялыми парезами.

Если у дошкольников с заиканием имелась гиперкинетическая симптоматика: меняющийся мышечный тонус, насильственные движения, резкое повышение тонуса в состоянии волнения, в связи с чем резко нарушался ритм и темп речи, а судороги носили характер клонических, клонно-тонических, массажные приёмы должны были быть лёгкими. Главным образом, применялось поглаживание, направленное на расслабление, затем следовало поглаживание мышц шеи, затылка, плечевого пояса, груди, боковых мышц туловища.

У дошкольников с заиканием при избирательном односторонних парезах на фоне расслабляющего, успокаивающего массажа проводилась работа с использованием растирающих, разминающих, толчкообразных и вибрирующих приёмов массажа. Расслабление мышц артикуляционного аппарата начиналось с расслабления шейной, грудной мускулатуры, мышц рук, плечевого пояса.

#### *II) Внушение состояния покоя и расслабленности. Введение формул правильной речи.*

Перед началом каждого упражнения необходимо было предложить ребёнку расположиться поудобнее в позиции лёжа на спине, руки должны были неподвижно лежать вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка были раздвинуты. При спокойном положении ребёнок медленно закрывал глаза: чем медленнее закрывал их, тем быстрее достигал успокоения. Важно было не забывать и о выходе из состояния расслабления: необходимо глубоко вдохнуть, почувствовать мышцы и пр. Голос должен был быть тихим, успокаивающим, речь - чёткой, неторопливой. Очень важна была интонация, с которой логопед произносил формулы внушения (т.е. специально составленный рифмованный текст). После каждой строфы удлинялись смысловые паузы, чётко звучали логические ударения во фразах. На каждом сеансе релаксации отдельные формулы внушения следовало повторять по 2-4 раза, изменяя логическое ударение. Внушение происходило наиболее эффективно, если сам логопед вызывал у себя те же ощущения, которых он добивался у дошкольников, при этом необходимо было следить за позой детей. Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносились громко, бодро и чуть быстрее. Выход из состояния релаксации должен был быть всегда одинаковым и постепенным, поэтому следовало напоминать дошкольникам: «Команды выполнять точно! Раньше времени глаза открывать нельзя!».

Для этого перед внушением предлагалось дошкольникам вспомнить, как они отдыхали, загорали на берегу реки, на траве в летний день, когда грело солнышко, что они при этом чувствовали (приятное тепло общую расслабленность, ощущение покоя).

Расслаблению мышц способствовало звучание тихой музыки с медленным и плавным ритмом и проговаривание логопедом формул спокойствия аутогенной тренировки. Каждая формула релаксации прогова-

ривалась логопедом 2-3 раза. Родителям давалось задание проводить внушение перед сном в спокойной обстановке, затем в процессе работы полезно было вызывать образное представление о расслабленности и спокойствии.

На последующих этапах работы дошкольники постепенно из положения лёжа переводились в положение сидя, для этого использовалась так называемая "поза кучера". Ребёнок должен был сидеть на стуле, соответствующем его росту, так, чтобы голени находились под прямым углом к бёдрам, а нижняя часть спины ребёнка касалась бы спинки стула, руки свободно лежали на коленях ладонями вниз. Дети должны были сидеть на стуле без напряжения, плечи и голова должны были быть слегка опущены вперёд, вся ступня должна была опираться на пол, такому положению давалось название "поза покоя", дети сидели с закрытыми глазами на протяжении всего занятия.

В дальнейшем, логопедом вводились новые формулы правильной речи, которые давались для того, чтобы ещё прочнее закрепить навык естественной речи, внушить уверенность и спокойствие при речевом общении. Воспринимая речевые формулы в состоянии релаксации, дети хорошо усваивали их, в дальнейшем дошкольники часто сами вспоминали эти формулы в подходящей ситуации и настраивались на правильную речь. Иногда взрослым достаточно было произнести одну из речевых формул, чтобы напомнить дошкольникам о спокойной речи. Как правило, на этом этапе работы на фоне релаксации логопед вводил "формулы правильной речи". В дальнейшем выработанные навыки мышечной релаксации помогали создать благоприятные условия для контроля своего поведения, для нормализации речи.

### **Рекомендации**

- Необходимо как можно сильнее произвольно напрячь и затем сразу же максимально расслабить какую-либо группу мышц (язык, шею, руку и т.д.) При этом важно создать ощущение контраста между напряжённым свободным их состоянием.
- Силу напряжения мышц полезно контролировать как с помощью телесных ощущений во время выполнения упражнений, так и визуально, обращая внимание на область плечевого пояса, шеи, мимических мышц лица.

Для получения оптимального результата необходимо:

- снижать тонус мускулатуры в области плеч, шеи, груди, рук, органов артикуляции;
- ощутить, проконтролировать плавность перехода от напряжённого к расслабленному состоянию;
- запомнить ощущение комфорта осознанно расслаблять мышцы; снижать мышечное напряжение с использованием самовнушения; выполнять движения неторопливо, ритмично, не переутомляясь;
- свободно дышать во время проведения упражнений.

Упражнения выполняются беззвучно со звуком. Начало фонации необходимо приурочить к расслаблению. При этом сначала произносятся протяжно и плавно гласные звуки и их сочетания, а затем слог, слова.

### **Расслабление мышц шеи**

**Упражнение 1.** Медленно поглаживать шею сверху вниз в области горла ладонью то правой, то левой руки.

**Упражнение 2.** Медленно поглаживать шею одновременно ладонями обеих рук сверху от околоушной области лица по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

**Упражнение 3.** Положить обе руки на заднюю часть шеи, близкую к затылку. Руки медленно скользят по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

### **Расслабление лицевой и губной мускулатуры методом поглаживания**

Движения выполняются в замедленном темпе. Направление движений

- от середины лба к вискам;
- от середины лба до ушных раковин;
- от бровей до волосистой части головы;
- от спинки носа к ушным раковинам;
- от линии лба вниз через лицо к шее;
- от мочек ушей по щекам к крыльям носа;
- от середины верхней губы на подбородок;
- поглаживание кончиками пальцев вокруг глаз
- по верхней губе от углов рта к середине;
- по нижней губе от углов рта к середине;
- поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам рта;
- лёгкое постукивание губ.

### **Расслабление мышц языка**

**Упражнение 1.** Вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами челюсти (в течение 15 секунд).

**Упражнение 2.** Похлопывание. Поглаживание, вибрация языка деревянным шпателем, который накладывается на кончик языка.

### **Вибрационный (постукивающий) массаж со звуком**

**Упражнение 1.** Постукивать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе сонорный согласный м. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 2.** Постукивать кончиками пальцев обеих рук верхнюю часть лица от спинки носа к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе поочередно сонорные м и н. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 3.** Постукивать кончиками пальцев одной руки пространство под нижней губой и одновременно тянуть вслух на выдохе согласный з. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 4.** Постукивать кончиками пальцев одной или обеих рук по верхней части грудной клетки и одновременно тянуть вслух на выдохе щелевой согласный ж или сонорный м. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 5.** Постукивать ребрами ладоней обеих рук боковую часть грудной клетки, начиная с нижней части и вверх, и одновременно тянуть вслух на выдохе сонорный м. Повторить 4-6 раз.

**Упражнение 6.** Постукивать кончиками пальцев одной область нижнебрюшных мышц одновременно с постукиванием другой рукой об-

ласти поясницы. Во время постукивания тянуть на выдохе сонорный м. Повторить 4-6 раз.

### **Комплексная релаксационная гимнастика**

#### **Упражнения для рук**

**Упражнение 1.** Стоя (сидя). Руки с напряжением вытянуть вперёд, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочерёдно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук.

**Упражнение 2.** Стоя (сидя). Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить. Поочерёдно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. Руки свободно уронить вниз, выполнить ими маятникообразные движения, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качания.

**Упражнение 3.** Стоя (сидя). Поднять прямые руки с напряжением вверх, затем бросить их свободно вниз с наклоном корпусам вперёд.

**Упражнение 4.** Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать пальцы в кулак, руки прижать к туловищу, с напряжением поднять голову. Затем уронить голову и руки с одновременным наклоном туловища вперёд. Выпрямиться на стуле.

**Упражнение 5.** Стоя. Имитировать руками движения пловца, чередуя попеременно напряжение и расслабление рук.

**Упражнение 6.** Стоя (сидя). Медленно, с напряжением поднять одновременно голову и плечи вверх, затем уронить плечи и голову, расслабиться.

**Упражнение 7.** Стоя (сидя). Пальцы сжать в кулаки. Напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча, согнуть руки в локтях на уровне плеч. Опустить руки. Расслабиться.

**Упражнение 8.** Стоя (сидя). Поджать с напряжением подушечки пальцев к верхней части ладони, затем быстро выпрямить и растопырить пальцы. Расслабить кисть, покачивая её на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы она висела свободно как плеть. Выполнять попеременно левой и правой рукой или одновременно обеими руками.

**Упражнение 9.** Стоя, руки на поясе (или сидя, руки на бёдрах). Поднять с усилием правое плечо вверх – уронить его вниз, то же – левым плечом. Потрясти плечами, имитируя «цыганочку».

**Упражнение 10.** Сидя (стоя). Вытягивание пальцев с помощью другой руки («снятие перчатки»). Выполнять попеременно левой и правой рукой.

**Упражнение 11.** Сидя (стоя). Максимальное разгибание всех пальцев с помощью другой руки и последующим потряхиванием.

**Упражнение 12.** Сидя (стоя). Разведение ладоней в стороны при соединённых пальцах на обеих руках с последующим потряхиванием.

**Упражнение 13.** Сидя (стоя). «Аплодисменты» с последующим растиранием и потряхиванием рук.

#### **Упражнения для туловища**

**Упражнение 1.** Сидя прямо, локти на бёдрах. Свободно наклониться вперёд, голова опущена, расслабиться. Руки свободно падают

вниз. В расслабленном положении выполнить лёгкие покачивания корпуса из стороны в сторону.

**Упражнение 2.** Повороты туловища с круговыми вращениями руками «мельница».

**Упражнение 3.** Сидя на краю стула (стоя). туловище не много наклонить вперёд. Свободно размахивать опущенными вниз руками, корпусом, плечами.

**Упражнение 4.** Стоя. Замирание в позу навтыжку. Полное свободное расслабление всего тела, «провисание» («тряпичная кукла»)

**Упражнение 5.** Стоя. Имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после её опускания.

**Упражнение 6.** Сидя, корпус прямой. На вдохе напрячь мышцы живота и задержать в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабиться.

**Упражнение 7.** «Поза фараона». Сесть на край стула, скрестив ноги. Опереться на пальцы ног, как при поднимании на носки. Руки развести в стороны ладонями вверх, пальцы сжать в кулаки. Вытянуть шею. Напрячь мышцы руки, ног, туловища. Затем максимально расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

#### **Упражнение для ног**

**Упражнение 1.** Лечь на спину. Ногами с усилием опереться в стену, затем расслабиться.

**Упражнение 2.** Сидя. Выпрямить ноги с напряжением (потягивание), затем расслабить.

**Упражнение 3.** Сидя. Выпрямить напряжённые ноги, развести в стороны, затем, расслабив их, уронить.

**Упражнение 4.** Стоя. Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением.

**Упражнение 5.** Сидя. Попеременно напряжённо вращать по 30-40 секунд ступнями ног. Расслабиться.

#### **Упражнения для шеи**

**Упражнение 1.** Сидя. Опереться на стол согнутыми в локтях руками. Опустить голову на руки и полностью расслабиться.

**Упражнение 2.** Сидя. Медленно поворачивать голову. Не поднимая её, справа налево и слева направо (с максимальной амплитудой).

**Упражнение 3.** Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в замок на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение, бросить руки вниз и расслабиться. Вернуться в исходное положение.

**Упражнение 4.** Стоя (сидя). Голову отвести максимально назад, ладони зафиксировать на лбу, локти развести в стороны. Медленно произвести наклон головы вперёд, преодолевая сопротивление рук, напрячься. Вернуться в исходное положение.

**Упражнение 5.** Сидя (стоя). Медленно произвести наклон головы вперёд(так, чтобы подбородок упёрся в грудь) и назад до отказа.

#### **Упражнения для органов артикуляции**

**Упражнение 1.** Попеременно высовывать узкий напряжённый язык («жалом») и широкий расслабленный («лопатой»).

**Упражнение 2.** С усилием упереть кончик языка в верхние зубы, затем расслабить, уложив на дно полости рта. Губы и зубы разжать, рот приоткрыть.

**Упражнение 3.** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать позу на счёт 1-5.

**Упражнение 4.** Растянуть губы в улыбку с напряжением, затем расслабить губы и вернуть в прежнее положение.

**Упражнение 5.** Медленно опускать и поднимать расслабленную нижнюю челюсть без напряжения и утомления, широко открывая рот.

**Упражнение 6.** Оттянуть язык назад с усилием. Ощутить напряжение корня языка. Затем расслабить язык, уложив его на дно полости рта.

### **Упражнения для голосового аппарата**

**Упражнение 1.** Раскрыть широко рот, глубоко зевнуть. Повторить упражнение.

**Упражнение 2.** Зевнуть и, перебивая зевание, протяжно произнести звук м-м-м. Повторить 10-15 раз.

**Упражнение 3.** Зевнуть, на выдохе произнести слоги ах, ух, ох сначала беззвучно, а затем озвучив их.

**Упражнение 4.** Зевание с произношением слогов мумии, момми, мамми на выдохе. Повторить 10-15 раз.

### **3.3. Формирование произвольной сенсомоторной активности (двигательной сферы)**

Формирование произвольной сенсомоторной активности способствует умению управлять своим поведением, преодолевать стереотипии в поведении, в дальнейшем способствует совершенной произвольной регуляции деятельности дошкольников с заиканием.

Данное направление реализовывалось при решении следующих задач:

- а) формирование кинестетической и кинетической основ собственных движений, движений моторики рук, артикуляционного аппарата;
- б) формирование произвольной регуляции силы мышечного напряжения тонуса и направления приложения силы;
- в) развитие чувства темпа-ритма речевых и неречевых движений.

Чтобы научиться контролировать собственные движения, моторики рук, артикуляционного аппарата, ребёнок должен был овладеть следующими умениями: произвольно направлять своё внимание на мышцы, участвующие в движении, определять соответствие характера ощущений («напряжение-расслабление», «тяжесть-лёгкость» и др.), характера движений, сопровождаемых этими ощущениями («сила-слабость», «резкость-плавность», темп, ритм), менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений. Чередование напряжения и расслабления мышц при выполнении статических упражнений может рассматриваться как своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного тонуса, к произвольному переключению и концентрации внимания.

Работа велась в соответствии с законами развития движений. Вначале отрабатывались элементарные движения в проксимальных частях конечностей с постепенным усложнением и включением всё более дистальных частей конечностей, в направлении от головы к ногам (цефало - каудальный закон) с постепенным подключением в сложных последовательных движениях «всего тела». В процессе выполнения специальных упражнений дифференцировались движения головы от верхней части туловища и плечевого пояса, движения кисти от движения всей руки, движения пальцев рук от движений всей кисти; осуществлялось развитие произвольных движений и их координация, начиная от головы к верхним, а затем к нижним конечностям; от проксимального в дистальном направлении (сначала движения в плечах, предплечьях, а затем движения кистей и пальцев рук). Двигательные упражнения должны быть разложены на их составляющие компоненты.

Предусмотрено было выполнение последовательных движений как изолированными конечностями, так и всем телом. Использовались задания, формирующие произвольную регуляцию силы мышечного напряжения (тонуса) и направление приложения силы, которые выполнялись в различных положениях (преимущественно сидя и стоя) («Умный мячик»).

Дошкольников учили внимательно слушать условия и ориентироваться в их условиях.

Большое значение имеет чёткая структурированность и полимодальность словесной инструкции: сочетание акустической и зрительной формы предъявления задания помогает ребёнку сформировать ориентировочную основу необходимого действия.

Задания выполнялись как лёжа на спине, так и в положении «сидя» и «стоя». Первоначальное усвоение двигательных упражнений собственных движений, движений моторики рук, артикуляционного аппарата производилось по зрительному образцу (показу) с использованием материализованной опоры, карточки как плана действий, внешней опоры и одновременно по развёрнутой речевой инструкции, когда пошаговый контроль обеспечивался логопедом, только по названию действий, внешний контроль заменялся контролем за собственными действиями самим ребёнком. Применение зрительной опоры способствовало формированию осознанности и целенаправленности движений, что позволяло обеспечить плавность, точность, амплитуду, силу, последовательность движений.

При выполнении упражнений после вербального или зрительного сигнала «Стоп» для обдумывания ребёнком своих дальнейших действий делается пауза, во время которой ребёнок приводит себя в состояние неподвижности. С помощью сигналов- картинок предлагается следующая словесная инструкция: «Остановись –посмотри- подумай-сделай- проверь».

В процессе формирования произвольной регуляции сенсомоторной активности необходимо дозировать и постепенно уменьшать степень внешней опоры и помощи педагога, переходя от сопряжённого выполнения к самостоятельной деятельности, от внешнего к внутреннему контролю.

Показателем правильного выполнения каждого конкретного задания считалось либо самостоятельное выполнение задания или его выполнение с единичной организующей помощью педагога.

У дошкольников формировалась привычка пооперационного сличения выполняемых действий с предварительно вербализованным планом, формировался интерес к качеству выполнения заданий, осознанию способов оценки результатов с позиции выполнения заданных условий.

В процессе развития кинестетического анализа и синтеза движений частям тела, кистям и пальцам рук придавались различные позиции, которые ребёнок должен был воспроизводить при зрительном восприятии образца, а затем с закрытыми глазами, что приводило к усилению кинестетических ощущений. При формировании кинестетической основы артикуляторных движений проводились специальные упражнения, направленные на уточнение положения различных артикуляторных органов. При выполнении упражнений отрабатывался необходимый объём движений, точность, отчётливость их воспроизведения, завершённость движений, умение переключать активное внимание, усвоение автоматизированного ими навыка.

При формировании кинестетической организации движений основными направлениями работы выступали следующие: превращение двигательных навыков в плавные серии произвольных движений, произвольное удержание двигательной программы.

Формирование произвольной регуляции сенсомоторной активности проводилось на занятиях по логопедической ритмике, лечебной и общей физкультуре совместно с музыкальным руководителем, методистом по лечебной физкультуре, воспитателем.

Игры, которые способствуют формированию произвольной регуляции сенсомоторной активности представлены ниже.

### **Артикуляционно-мимическая гимнастика**

Эти упражнения помогают: создать нервно-мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, чёткой и чёткой дикции, а также снять излишнюю напряжённость артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Идёт тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого нёба. Для этого используются статические и динамические упражнения.

При выполнении артикуляционно-мимической гимнастики необходимо соблюдать правила:

- выполнять упражнения только перед зеркалом с опорой на визуальный контроль, так и на двигательные ощущения.

- избегайте сопутствующих (дополнительных) движений.

- выполняйте упражнения в спокойном темпе, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений;

- тренироваться 2-3 раза в день по 7-10 минут.

### **Тренировка мышц нижней челюсти**

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.



**Упражнение 1.** Открыть рот и закрыть (Рот следует открывать так, чтобы в него могли поместиться 3 пальца, поставленные на ребро между верхними и нижними зубами).

**Упражнение 2.** Выдвинуть нижнюю челюсть вперёд, вернуть в исходное положение.

**Упражнение 3.** Выполнить боковые движения нижней челюстью, принять исходное положение.

**Упражнение 4.** Нижними зубами закусить верхнюю губу, затем верхними зубами – нижнюю, поддержать на счёт 1-5, расслабиться

**Упражнение 5.** Сжать с усилием челюсти, напрячь мышцы шеи и челюсти, расслабить их и открыть рот.

**Упражнение 6.** Имитировать жевание с закрытым и открытым ртом.

### **Тренировка губ**

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.

**Упражнение 1.** Поочерёдно поднимать и опускать верхнюю и нижнюю губу, максимально обнажая верхние и нижние зубы.

**Упражнение 2.** Оттягивать уголки рта в стороны, вниз, затем вытягивать губы вперёд хоботком. Сначала имитация, затем произнесение звуков и-у-о-а.

**Упражнение 3.** Многократно произносить сочетания губных согласных: мб, бм, пм, мп и губно-зубных вм, мв, бв, вб и др.

**Упражнение 4.** Произносить звукосочетание мвз-мвз-мвз, обратить внимание на более длительную протяжность звуков в,з.

**Упражнение 5.** Произносить звукочетания с энергичной работой губ: птка-птка-птка, бдга-бдгу-бдгэ-бгди.

### **Тренировка мышц языка**

**Упражнение 1.** Расслабление и распластывание языка в форме лопаты, при этом язык лежит на нижней губе.

**Упражнение 2.** Быстро высовывать язык наружу. Затем подтягивать за нижние зубы. Губы и челюсти неподвижны.

**Упражнение 3.** Сильно надавливать кончиком языка на нижнюю десну, твёрдое нёбо.

**Упражнение 4.** Многократное произнесение сочетаний согласных звуков, в артикуляции которых принимает участие язык: ркт, крт, ртк, дрт, ткр, клт, глт, лри, рли, ждр, штр, фкт, гбд, кпт, тчк, кчт, кшт.

### **Тренировка мышц глотки и мягкого нёба**

**Упражнение 1.** Позёвывать с открытым и закрытым ртом.

**Упражнение 2.** Произвольно покашливать.

**Упражнение 3.** Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

**Упражнение 4.** Произносить звуки и, е, я, ю с позёвыванием.

### **Упражнения для мимических мышц**

**Упражнение 1.** Опустить углы рта вниз при закрытом рте.

**Упражнение 2.** Растянуть углы рта в стороны (в улыбку) и расслабить.

**Упражнение 3.** Нахмурить брови, расслабить.

**Упражнение 4.** Зажмурить глаза, расслабить.

**Упражнение 5.** Максимально оскалить зубы.

**Упражнение 6.** Попеременно максимально обнажать верхние и нижние зубы.

**Упражнение 7.** Наморщить лоб, расслабить.

**Упражнение 8.** Посмотреть прямо-вправо-прямо-влево-прямо-вправо и т.д.

**Упражнение 9.** Посмотреть по диагонали из левого верхнего угла в правый нижний, а затем из правого верхнего – в левый нижний.

### **3.4.Формирование дыхания, навыка правильного голосообразования, просодических компонентов речи, темпа, ритма и плавности речи, невербальных компонентов коммуникации.**

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-ребёрное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межрёберных мышц. Активна нижняя, самая ёмкая часть лёгких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если её положить на область диафрагмы, то есть между грудной клеткой животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются.

Вдох при речи короткий, лёгкий. Выдох – длительный, плавный (в соотношении 1:10, 1:15). В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха дёт только через рот. У заикающихся в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и чёткость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Объём выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает для произнесения целой фразы, речь порой неожиданно прерывается, а в середине слова делается судорожный вдох. Часто заикающиеся вообще говорят на вдохе или на задержанном дыхании, наблюдается несформированность координаторных механизмов между речевым дыханием и фонацией. При устранении заикания возникает необходимость специально организовывать развивать речевое дыхание.

Формирование дыхания осуществлялось в следующей последовательности:

- а) расширение физиологических возможностей дыхательного аппарата (постановка диафрагмального дыхания, воспитание навыков правильного полного вдоха, длительного выдоха, дифференциация ротового и носового дыхания);
- б) формирование статических дыхательных упражнений, которые способствовали воспитанию смешанно-диафрагмального типа дыхания для координации правильного соотношения вдоха и выдоха;
- в) формирование динамических дыхательных упражнений, облегчающие

- процесс овладения навыком координированного дыхания;
- г) формирование длительного фонационного, речевого выдоха;
  - д) формирование сознательного произвольного управления дыханием.

Одной из ведущих задач дыхательных упражнений являлось снятие напряжения с мышц дыхательного аппарата, а также создание координации между работой дыхательного, голосового и артикуляционного аппаратов.

Для формирования диафрагмального дыхания вначале ребёнку предлагалось использовать зрительный контроль за движениями диафрагмы на основе синкинезий, передаваемых на мышцы брюшного пресса, с целью усиления кинестетических ощущений использовался приём выполнения упражнения с закрытыми глазами. Через 5-7 дней занятий, после установления ровного ритмичного дыхания, переходили к формированию навыков дыхания во время двигательной активности. Динамические дыхательные упражнения проводили в сочетании с движениями туловища, руки и шеи. Основная цель тренировки достигалась за счёт изменения темпа, частоты, характера выполнения упражнений. Для активизации мышц использовали резкие рывки рук, наклоны, повороты туловища, а для снятия напряжения - медленные и плавные движения.

При выполнении динамических упражнений совершенствовался произвольный компонент регуляции дыхания. Выбор комплекса динамических упражнений зависел не только от физических возможностей дошкольников с заиканием, но и учитывал выявленные при обследовании недостатки фонационного дыхания. При вокальных и дыхательных судорогах речевого аппарата использовались упражнения, способствующие снятию излишней напряжённости дыхательной мускулатуры, в некоторых случаях сочетали активизирующие и релаксационные упражнения.

При воспитании правильного речевого дыхания чередовали активизирующие и релаксационные упражнения. Многократно повторяемые комплексы тренировочных упражнений становились стереотипными и автоматизированными, в результате чего изменялся характер и ритм дыхания: вместо поверхностного и частого дыхания формировалось более спокойное, глубокое ритмичное дыхание, которое обеспечивало оптимальное звучание речи.

Работу над фонационным дыханием начинали с глухих щелевых согласных. Выполнение этих упражнений осуществляли в статических и динамических режимах (медленное разведение рук в стороны, наклоны и повороты головы и туловища, движение ног и т.д.), производя тренировку длительного выдоха. Фонационные дыхательные упражнения усложнялись от звука к слогу, затем слову, словосочетанию и фразе. Основное внимание уделялось распределению дыхания во время произнесения речевого материала, контролю за правильным вдохом воздуха через нос, избегая перебора воздуха. При увеличении длительности речевого выдоха использовались упражнения в постепенном удлинении речевых отрезков, произносимых ребёнком на одном выдохе. На занятиях лечебной физкультурой закреплялись произвольные движения диафрагмы и нижних рёбер.

### **Дыхательная гимнастика**

Тренировка длительного речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом – на словах, затем – на короткой фразе, при чтении стихов и прозы.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лёжа, сидя, стоя) и во время движения.

### **Задачи гимнастики:**

1) освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса;

2) сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха;

3) распределение выдоха на определённые речевые отрезки.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлинённым, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

### **Статические упражнения**

#### **1. Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха**

**Упражнение 1.** Лечь на спину, положить ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком нижней границей грудной клетки. Сделав предварительно глубокий выдох, плавно неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперёд, поднимая вашу руку. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Сделать 3-5 плавных ритмических дыханий.

#### **Упражнение 2. « Полный выдох »**

Упражнение в положении лёжа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После «предварительного выдоха» сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперёд развести их вверх в стороны. Благодаря этому движению рук одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота грудная клетка приподнимается и расширяется в своём нижнем и среднем отделе. Произойдёт полный выдох.

Положить ладони на передне-боковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Повторить упражнение 3-6 раз.

#### **Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом**

**Упражнение 1.** Прodelать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков с-с-с, х-х-х, ф-ф-ф, ш-ш-ш. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обратить на ровность звучания.

**Упражнение 2.** Прodelать предыдущее упражнение, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая или уменьшая отверстие между губами), тем самым регулируя интенсивность выдоха. Постепенно переходить от очень тихого к громкому звучанию. Необходимость сохранять плавность выдоха.

**Упражнение 3.** Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук *м*, негромко, на удобной для вас высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плавным, звук не «качался». Прodelать подобное упражнение со звуками *н, л, р, з, ж, в*. Необходимо «протянуть» произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания. То же самое делать, чередуя на выдохе звуки *с-з, ш-ж, ф-в*.

**Упражнение 4.** Вдохнув ртом и носом, на выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличить количество слогов на выдохе.

Фаф  
Фаф фоф  
Фаф фоф фуф  
Фаф фоф фуф фыф  
Фаф фоф фуф фыф фиф  
Фаф фоф фуф фыф фиф феф

*Варианты сочетаний: фас, фаш, фах, саф, шах, шас, хах, рам, рур, мом, лам и т.д.*

б) полунапевно произносить на выдохе:

*ммаммоммумэммиммымм  
ннанноннуннэнниннынн  
ллаллолллуллэллиллылл  
лляллеллюллеллилль  
ммнамномнмумнэмнмумниммны*

в) произносить на выдохе:

*ММУ! ММО! ММА!  
ММЭ! ММИ! ММЫ!*

### **Упражнения для формирования навыков носового дыхания**

**Упражнение 1.** Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами – вдох; похлопывать средними пальцами по ноздрям – выдох.

**Упражнение 2.** Широко открыть рот и подышать носом.

**Упражнение 3.** Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох, выдох. Упражнение выполнять, чередуя левую и правую ноздрю.

**Упражнение 4.** Закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох, выдох через другую ноздрю (ноздри чередовать).

**Упражнение 5.** Вдох широко открытым ртом, выдох – носом: через две ноздри; через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

**Упражнение 6.** Вдох носом: через две ноздри; через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать), выдох ртом.

**Упражнение 7.** Вдох носом, выдох через плотно сомкнутые губы:

А) плавно

Б)толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки (ф!ф!в!в!ф!ф!);

В) с усилением в конце.

Щёки не надувать.

**Упражнение 8.** Широко открыть рот и глубоко вдохнуть (зевание), выдох длительный, можно сочетать со звуком а-а-а-а.

**Упражнение 9.** Вдох через нос, выдох через углы рта, через правый угол рта, через левый: а)плавно, б)прерывисто.

**Упражнение 10.** Вдох через нос, выдох – высунуть широкий язык, обнять верхнюю губу, подуть на нос:

А)плавно;

Б)прерывисто.

### **Дыхательные упражнения с движениями**

Упражнения делаются в различных положениях: сидя, стоя, слегка выполняя несложные движения.

**Упражнение 1.** Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом. Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе.

**Упражнение 2.** Сделать вдох носом, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад. Наклонить туловище вперёд, стараясь достать руками пальцами ног. На медленном выдохе через рот произносить ф-ф-ф-у-у-у.

**Упражнение 3.** Вдох носом, наклонить туловище вперёд, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить ха-хо-ху. Выпрямить, вдохнуть наклонить туловище, пытаться левой рукой достать ступню правой ноги. На выдохе произносить фа-фо-фу.

### **Упражнение 4.**

Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуть в локтях, кисти около плеч. На выдохе через рот осуществлять поочередно вращательное движение локтями( вперёд и назад). При движении локтей вниз слегка наклоняться вперёд и опускать голову. При движении локтей в стороны и вверх – голову вверх и лёгкий прогиб назад. Вдох делать носом в верхнем положении рук, руками, после чего новый вдох и выдох с движением рук в противоположном направлении.

### **Упражнение 5. « Насос»**

Упражнение выполнять стоя. Ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на неё, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук (с,ш). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху.

С-с-с-с-с-с

Выполнить упражнение 5 раз.

### **Упражнение 6. « Лыжник»**

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающего палками. Это упражнение выполнять более интенсивно,

чем «насос». Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху:

Су-со-са-сэ-си-сы.

Выполнять упражнение 5 раз.

### **Упражнение 7. « Китайский болванчик»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе чётко произнести:

Ба-бо-бэ

Принять исходное положение, вдохнуть, медленно наклонить голову, соприкоснувшись подбородком с грудью, на выдохе произнести:

На-но-нэ

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову влево, на выдохе произнести:

Ма-мо-мэ

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову вправо, на выдохе произнести:

Ка-ко-кэ

## **Упражнения для удлинения продолжительности фонационного (речевого) выдоха**

### **Рекомендации**

- При выполнении упражнений следует обращать внимание на ровное распределение выдоха на протяжении всего высказывания
- Необходимо придерживаться умеренного темпа речи с чётким договариванием слова в полном его объёме.

**Упражнение 1.** Обучитесь умению делать добор дыхания (неполный вдох). Добор воздуха важно производить быстро и незаметно, он ощущается лишь говорящим.

Произнесите небольшие речевые отрезки на выдохе:

На дворе трава (добор), на траве дрова (добор): раз дрова (добор), дрова выдворить.

Черёмуха душистая (добор)

С весною расцвела (добор)

И ветки золотистые (добор)

Что кудри завилла. (С. Есенин)

### **Упражнение 2. « Трубач»**

Глубоко вдохнуть и прижать к губам воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе:

Закаляйся! Если хочешь быть здоров,  
Постарайся обойтись без докторов,  
Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров!

**Упражнение 3.** Сделать полный вдох, посчитать на выдохе. Счёт прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д. Числовые последовательно-

сти тщательно проговаривать, следить за равномерностью и длительностью выдоха. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев.

Формирование навыков голосоведения осуществлялось в следующей последовательности:

- а) развитие силы и динамического диапазона голосовых модуляций, (выработка умения произвольно изменять силу и высоту голоса);
- б) воспитание мягкой атаки звука, регистра голоса, полётности, слитности, рациональной голосоподачи, плавности голосоведения;
- в) развитие мелодических характеристик голоса;
- г) укрепление артикуляционно-резонаторной системы.

Начальные этапы работы над голосом могли быть включены в период специального охранительного режима. Благоприятные предпосылки для развития акустических характеристик голоса были созданы в процессе проведения работы по формированию и закреплению диафрагмального типа физиологического дыхания, динамической дыхательной гимнастики, способствующей развитию навыков дыхания при двигательной активности, что в совокупности составило основу формирования фонационного дыхания.

Работа над голосом базировалась на выработанных в процессе артикуляторной гимнастики движениях нижней челюстью, так как только эти движения, выполняемые произвольно в полном объёме, обеспечивали нормальное голосообразование, снятие голосовой зажатости, свободную голосопередачу.

Дошкольникам с заиканием предлагалось сделать диафрагмальный вдох и на выдохе произнести длительно растягивая на весь выдох, звук «а». Звук должен произноситься легко и свободно при средней степени звучания голоса, рот должен быть широко открыт. Затем, таким образом, предлагается протянуть «о», «у», «и», «э». В развитии голоса у дошкольников с заиканием учитывают атаку звука и регистр голоса. Дошкольники с заиканием начинают обучаться произносить каждый гласный с «мягкой» голосоподачи, или атаки. Детей сначала обучали протяжённому произнесению изолированных гласных, затем переходили к напевному, слитному произнесению 2, 3 и более гласных звуков на плавном продолжительном выдохе, изменяя голос по силе и высоте, что способствовало расширению диапазона голоса, его модуляций, координации движений артикуляционного, голосового и дыхательного аппарата. За счёт изменения звучания гласных возможно было применение других техник: замедление темпа речи, выравнивание послогового ритма. При формировании рациональной голосоподачи дошкольников обучали слитно произносить длинный ряд гласных (Аоуи, Аоуи, Аоуи, Аоуи) при непрерывном артикулировании на одном речевом выдохе, изменяя голос по силе и высоте, что способствовало расширению диапазона голоса, его модуляций, координации движений артикуляционного, голосового и дыхательного аппарата. Слитное произнесение обеспечивалось непрерывным голосоведением, которое сопровождалось интонационным модулированием голоса, в дальнейшем этот навык переносился на слитное произнесение фраз, начинающихся с гласного звука.



После закрепления навыков плавности речи на изолированных гласных звуках мы переходили к согласным звукам. Вначале отработывалось плавное, длительное проговаривание сонорных и щелевых звуков, то есть тех, которые могут протягиваться, звуки произносили мягко, на естественном выдохе, растянуто. Бессудорожное проговаривание сонорных и щелевых звуков позволяло переходить к отработке плавного проговаривания в слогах и словах, исключая взрывные звуки. После прочного закрепления навыков плавного проговаривания "протяжных" согласных, дошкольники обучались плавному, изолированному произнесению аффрикат, взрывных согласных звуков, при этом сохранялась последовательность закрепления навыков плавности речи: звук, слог, слово.

Использовались упражнения для произнесения различного по степени сложности речевого материала шёпотным, тихим голосом, далее постепенно усиливая звучание, проговаривание текстовых заданий с постепенным изменением высоты.

При работе над голосом дошкольники учились добиваться плавного перехода из регистра в регистр. В самом начале работы над голосом дошкольников с заиканием обучали использовать грудной резонатор, так как это снижало напряжение голосовых складок.

При обучении использованию грудного резонатора гласные звуки предлагались в следующей последовательности: А, О, У, И, Э. Звук А содержит в себе резонирование как высоких, так и низких тонов; звуки О, У относятся к резонаторам низких тонов, звуки И, Э – к резонаторам высоких тонов. При недостаточной активности грудного резонирования применяли голосовые упражнения с произнесением гласных звуков «о», «у», которые усиливались искусственно вызванной вибрацией путём надавливания на грудную клетку или с помощью вибраторов, применяемых при проведении гигиенического массажа, данные приёмы способствовали включению грудного резонатора в процессе фонации.

При включении верхнего регистра голоса привлекалось внимание детей вибрационным и кинестетическим ощущениям во время фонации, внимание детей фокусировалось на восходящем движении тона («голос поднимается вверх»), подкреплялось графическим изображением.

В процессе включения нижнего регистра голоса произнесение речевого материала сопровождалось постукиванием в области грудной клетки («ММУ-ММУ-ММУ»), при этом дошкольников учили использовать грудной резонатор, так как это снижало напряжение голосовых складок, внимание детей обращалось на нисходящее движение тона («голос опускается») и подкреплялось графическим изображением.

В процессе работы расширения тонального диапазона использовались упражнения, направленные на отработку «скользящего», изменяющегося восходяще - нисходящего тона с характерным «переломом» голоса из грудного в головное звучание (регистр) и наоборот.

Для укрепления артикуляционно-резонаторной системы рекомендовали артикуляционную гимнастику, которая развивала подвижность нижней челюсти, губ, языка и мягкого нёба. Упражнения проводили медленно, плавно, чётко с обязательным зрительным контролем перед

зеркалом. Комплексы артикуляционных упражнений подбирали дифференцированно в зависимости от индивидуальных особенностей дошкольников. Особое внимание уделяли отработке артикуляции гласных звуков. В начале тренировок практиковали беззвучную артикуляцию, затем шёпот и далее – озвучивание артикулемы. Задания усложнялись при последовательном переключении от одного артикуляционного уклада к другому: сначала изолированно протяжное произнесение звуков, затем попарное, трезвучия, далее весь ряд гласных звуков, темп выполнения заданий постепенно ускорялся.

Для совершенствования артикуляционно-резонаторной системы отработывали произнесение различных согласных звуков. Использование произношения слоговых рядов из однотипных согласных и гласных звуков: отработывали открытый, затем закрытый слоги со стечением согласных, слоговые ряды произносили равноударно или с перемещением ударения поочередно. Упражнения выполняли с постепенным изменением темпа произнесения (медленно, умеренно, быстро), далее речевой материал усложняли: проводили тренировку слогов со стечением согласных близких фонетических групп, отличающихся по одному корреляционному признаку.

Для выведения звука в «маску», активизации верхнего резонатора проводили упражнения с сонорными звуками «м», «н». При произнесении этих звуков добивались ощущений вибрации крыльев носа, верхней губы и альвеолярного отростка. Некоторым дошкольникам с заиканием было трудно добиться указанных ощущений на первых занятиях, в этом случае усиливали вибрацию с произнесением слогов («бимм», «бэмм», «доннн», «диннн»).

**Интонация**- чередование повышения и понижения голоса в зависимости от смысла фразы (вопрос, утверждение, восклицание). Каждая фраза имеет свой мелодический рисунок. В восклицательных предложениях голос повышается, причём повышение голоса приходится на то слово, в котором заключена суть вопроса. Голос к концу фразы понижается при утвердительной интонации (сообщение).

**Логическое ударение** – выделение главного по смыслу слова во фразе. Выделяется – это значит произносится с большей силой и длительностью, чем остальные слова в предложении. Логическим центром может быть любое слово в предложении в зависимости от того, что хочет подчеркнуть говорящий.

Логическое ударение- деление фразы на смысловые отрезки. Каждый речевой такт (синтагма) отделяется от другого остановками различной длительности и наполненности, которые в текстах упражнений обозначаются символами, совпадающими, как правило, со знаками препинания.

Работа над интонацией проводится на материале звуков, слов, предложений, небольших текстов, стихотворений.

Формирование просодической стороны речи осуществлялось в следующей последовательности:

- а) развитие навыка интонационного оформления синтагм и фраз с основными видами интонаций (вопросительные, восклицательные, завершённости, незавершённости);
- б) нормализация процесса речевого паузирования;
- в) формирование навыка интонационного членения и выделения логических центров синтагм и фраз.

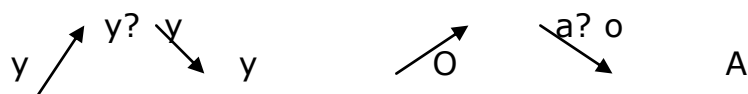
При формировании интонированности речи (вопросительная, восклицательная, завершённости, незавершённости) дошкольников обучали передавать основные виды интонаций с помощью гласных звуков. Обучение начиналось с вопросительной, затем отрабатывалась восклицательная интонация. Работа над интонацией проходила на примере двух, затем целого ряда гласных («эталон гласных» (аоуи)). Дошкольники произносили интонационно оформленный ряд гласных, при этом один из гласных особо выделялся при помощи ударения, затем в процессе упражнений могло быть наращивание количества эталонов гласных (до 4, 6, 8 эталонов). В передаче интонаций использовались следующие междометия: радости (ах-ах, ай-ай-ай); печали (о-о); сожаления (ох-ох); удивления (Ой! Ах! У-у! Ух!).

При обучении интонационному оформлению высказывания следовало добиваться, чтобы то или иное интонационное оформление синтагмы маркировалось паузой. Работу над процессом правильного паузирования хорошо было начинать на материале стихов, где конец строки всегда совпадал с окончанием речевого выдоха и оформлением паузы, затем использовались фразы диалогической речи, чтение, пересказ, и постепенно переходили к спонтанным высказываниям.

На уровне синтагмы начиналась работа по обучению выделению значимого слова, которое должно быть выделено голосом, или так называемым логическим ударением.

В процессе работы дети учились внимательно слушать условия заданий, ориентироваться в их условиях, принимать и выполнять строго заданные словесные инструкции логопеда. Первоначальное усвоение упражнений производилось по зрительному образцу (показу), с использованием материализованной опоры (карточки с графическим изображением символов нисходящего и восходящего движения тона и т.д.) как плана действий, внешней опоры и одновременно по развёрнутой речевой инструкции, когда пошаговый контроль обеспечивался педагогом. Затем выполнение упражнений осуществлялось только по словесной инструкции, а потом только по названию действий.

**Упражнение 1.** При произнесении последовательности гласных звуков воспроизведите удивлённый вопрос –недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация). Звук издавайте одновременно с мягким выдохом.



**Упражнение 2.** Произнесите лёгкий высокий звук, затем, не прерывая выдоха, передайте голосом нисходящую интонацию с этим же звуком. Запомните характер звучания. Повторите упражнение.

У! у!                      у                      у!                      УО                      у!                      УОА

**Упражнение 3.** произнесите сочетания гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким, грудным голосом, как будто вы рассказываете «страшную сказку»

у, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ  
Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАОУ

**Упражнение 4.** В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук лёгким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками

уОуауэиуы?  
уОуауэиуы! (ответ)  
уоуАуэиуы? (вопрос)  
уоуАуэиуы! (ответ) и др.

**Упражнение 5.** Соедините навык перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произнесением согласных звуков.

у                      Шу?                      у                      Шу

Варианты сочетаний:

У-шу	у-шо	у-ша	у-шэ
У-су	у-со	у-са	у-сэ
У-фу	у-фо	у-фа	у-фэ
У-ку	у-ко	у-ка	у-кэ
У-ту	у-то	у-та	у-тэ
У-пу	у-по	у-па	у-пэ

**Упражнение 6.**

Произнесите междометие «о» с разной интонацией:

- удивлёно
- радостно
- испуганно.

Смоделируйте ситуации, в которых вас о чём-то просят, и отвечайте «да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- иронично;
- с сожалением.

**Упражнение 7.** Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

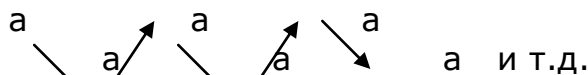
- «Открой дверь!» - гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздражённо, подавленным тоном.

- « Пришла!» - с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.
- « Молодец!» - восхищённо, удивлённо, насмешливо, угрожающе.

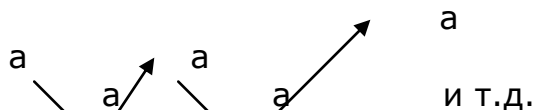
**Упражнение 8.** Чётко артикулируя, произнесите слитно и длительно гласные:

- Начните тихим голосом и постепенно усиливайте до громкого звучания;
- Постепенно ослабляйте звук от громкого до тихого;
- Чередуйте интенсивность звука (тихо, громко, тихо).

**Упражнение 9.** Напевайте колыбельную: полунапевно произнесите гласный звук, изменяя высоту голоса:



« Раскачав» гласный, « бросайте» вверх без напряжения.



**Упражнение 10.** Произнесите на плавном выдохе слитно и длительно сочетания из 2,3,4 и более гласных звуков. Произнесение звукосочетаний потребует более длительного выдоха, поэтому воздуха нужно брать столько, чтобы не ощущать его нехватки.

**Упражнение 11.** Сочетания из 2-3 и более гласных повторите 2-6 раз слитно, как будто непрерывно произнесите один звук

2 раза	аэаэ	аэоаэо
3 раза	аэаэаэа	аэоаэоаэо
4 раза	аэаэаэаэа	аэоаэоаэо

**Упражнение 12.**

В непрерывной линии звучания всех гласных выделите обозначенный звук большей длительностью, плавно сливая его с последующими.

Уоаэиы	уОаэиы	уОАэиы
уоаЭиы	уоаЭИы	уоаэИы
аИиИуИы	оИэИи	аИоИуИэ

Затем, ощущая единую линию звучания, мягко произнесите гласные с небольшими паузами, ритмично выдыхайте.

У-О-А-Э-Ы-У

**Упражнение 13.** Соедините в единую линию звучания сочетания гласных звуков со звуком у:

ууоууаууэууиууыуу

Перейдите на речевой способ произнесения гласных:

уО! уА! уЭ! уИ! уЫ!

**Упражнение 14.** В сочетаниях из 2-6 гласных выделяйте ударный звук большей громкостью звучания.

<b>аэ</b>	<b>аэоу</b>	<b>аэоуыи</b>
<b>аэо</b>	<b>аэоуы</b>	и др.

Следите за соблюдением правил речевого дыхания и чёткой артикуляцией.

**Упражнение 15.** Произнесите ряд гласных звуков со сменой ударения и изменением темпа произнесения.

Выделяйте ударный звук большей громкостью звучания.

<b>а</b>	о	у	ы	э	и
а	<b>о</b>	у	ы	э	и
а	о	<b>у</b>	ы	э	и

Убыстряйте и замедляйте темп произнесения:

А о у ы э и

А о у ы э и

аоуыэи

**Упражнение 16.** Слитное произнесение только гласных звуков слова (контура слова) с сохранением естественной интонации слова. Ударный звук должен звучать громче и длительнее, чем остальные гласные в слове. Произнесите контур слова, начинающегося с ударного йотированного звука (односложного, двухсложного, трёхсложного, четырёхсложного (и само слово).

Образец:

я-яд  
ябеда

яа- яма

яеа-

яд

якорь

яростный

як

ящик

ягода

яр

ялик

яблоко

юг

юный

юноша

ют

юность

юбочка

юз

юбка

Юрмала

ель

ёлка

ёжиться

ёрш

ёжик

ельничек

ёж

ёршик

ехали

- Произнести таким же образом слова, начинающиеся с ударных гласных а, о, у, э, и.

уж

атлас

ампула

ум

автор

Австрия

Ил

эпос

этика

Альт

экспорт

опера

Он

осы

озеро

Икс

утро

удочка

Ад

утка

издали

Ас

ива

изгородь

- Произнесите слова, начинающиеся с гласных и согласных звуков, с ударением на 2-м, 3-м, 4-м слогах. Ясно выделяйте ударный гласный звук.

Например:

Аяа-зарядка

Ииу – институт

интерес

акцент

кино  
трамплин  
календарь

стекло  
мануфактура  
универмаг

### **Упражнение 17.**

Произнесите на одном выдохе сочетания слов слитно, как сложносоставное слово:

Ария-ария –ария  
Амплуа-амфора-астра  
Удар-урон-урок  
Отделение-операция-окулист  
Юмореска-юмористка-юмористы

### **Упражнение 18.**

Произнесите каждое слово дважды, меняя ударение, с сохранением естественной интонации слова.

Например: **вести-вести**

молодец	плачу	отрезать
хлопок	стоит	глазки
мука	гвоздики	ледник
замок	мало	девица
жила	компас	вычитать
полки	атлас	кружки
выкупать	электрик	духи
орган	стрелки	пироги
отзыв	клубы	община
трусы	парить	засыпать

### **Упражнение 19.**

Произнесите фразу, обращая внимание на мягкую голосоподачу и слитность речи, с чётким выделением логического ударения при замедленном темпе речи

Юнга учится.

Егерь опытен.

Юля-умница.

Ясное утро.

Юркая ящерица

**Упражнение 20.** Отрабатывайте медленный темп с соблюдением следующих требований: сделав спокойный вдох, сразу же, не задерживая дыхания, произнесите на плавном выдохе предложение. Говорите плавно, слитно, интонационно выразительно.

Утренник организован удачно.

Ярия исполняется артистом.

Якорь опустили осторожно.

Это артист эстрады.

Огненный отблеск исчез.

### **Упражнение 21.**

- Прочитайте предложения.
- Расставьте паузы и отработайте фразы.
- Между предложениями выдерживайте паузы более длительные, чем в середине фразы.

- Следите за слитностью и дыханием.  
 Без наук, как без рук.  
 Была бы охота, заладится всякая работа.  
 Откладывай безделье, ног не откладывай дело.  
 Не бойся тяжёлого труда, бойся пустых разговоров.  
 Кто словом скор, тот на деле не спор.

**Упражнение 22.** Прочитайте предложения парами. В зависимости от места паузы измените смысл высказывания.

Как обрадовали / его успехи / друга!  
 Как обрадовали его успехи / друга!  
 У нас / с братом беда.  
 У нас с братом / беда.

**Упражнение 23.** Определите варианты прочтения следующих фраз. Правильно расставьте паузы.

Поездку отложить нельзя выезжать.  
 Детей отправьте вечером встретим.  
 На утёс одинокий орёл садиться.  
 Резать нельзя лечить.

### **3.5.Нормализация темпа и ритма речи**

Основная задача коррекционной работы- регуляция темпа и ритма речи.

При нормализации темпа и ритма речи замедление темпа речи могло осуществляться двумя способами: путём увеличения длительности звуков или путём произнесения фразы с паузами между словами. Первый способ может быть охарактеризован как замедление скорости произнесения звуковых единиц, второй - как увеличение времени, отведённого при произнесении фразы, на каждое слово.

При замедлении речи устанавливалась правильная согласованность дыхательных, голосовых и артикуляционных движений, что в значительной мере способствовало уменьшению мышечной напряжённости, преодолению судорог в речи и обеспечивало возможность свободного голосоуправления. Данный темп речи возможно было осуществлять за счёт протяжного произнесения гласных звуков. Речь в умеренном темпе, которая воспитывается на данном этапе, способствует нормализации дыхания.

В процессе тренировки темпа и ритма речи необходимо было вырабатывать следующие умения: 1)двигаться в заданном темпе, 2)чередовать движения в различном темпе; 3)сочетать согласованные движения с ритмической организацией высказывания и проговариванием в нужном темпе; 4)проговаривать речевой материал без движений в заданном темпе и ритме.

Для нормализации темпа и ритма, плавности речи большое значение имело выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений (ходьба, хлопки, прыжки), отстукивание ритмов ногами, отхлопывание руками или одной рукой по какому-нибудь предмету, дирижирование в сопровождении проговаривания. Ударному слогу (слову) соответствовал более громкий хлопок или удар ногой по полу, неударному – тихий.



Упражнения необходимо было выполнять с чёткой артикуляцией, с равномерным распределением выдоха. Тренировка послогового ритма вначале производилась в замедленном темпе, затем темп речи ускорялся. Работа начиналась на материале несложных фраз (синтагм) от 6 до 12 слогов. Далее дошкольникам предлагалось пересказывать тексты с повествовательной интонацией, которая характеризовалась выделением ударного слога в слове, стоящем под синтагматическим ударением. Речь с таким значительным замедлением темпа при пересказе текста должна была сохранять свою мелодико-ритмическую структуру.

Для нормализации темпа, ритма имеет выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений (ходьба, хлопки, притоптывание, прыжки). Допускается отстукивание ритмов ногами, отхлопывание руками или одной рукой по какому-нибудь предмету, дирижирование в сопровождении проговаривания. Ударному слогу(слову) должен соответствовать более громкий хлопок или удар ногой по полу, неударному- тихий. Параллельно тренировать способность различать разнообразные ритмы и сознательно подчинять им свои движения, что положительно сказывается на качестве речи.

В процессе тренировки темпа и ритма речи необходимо выработать следующие умения:

- двигаться в заданном темпе;
- чередовать движения в различном темпе;
- сочетать согласованные движения с ритмической организацией высказывания и проговариванием в нужном темпе;
- проговаривать речевой материал без движения в заданном темпе и ритме.

**Упражнение 1.** Ходьба на месте и по кругу в медленном темпе.

Произносить слитно звуки, слоговые последовательности, затем слова (счёт, дни, недели) и фразы (чистоговорки, пословицы). На каждый шаг-слог.

А-у-а-у-а-у-а

Ап-ап-ап-ап-ап

Па-па-па-па

Та-та-та-та

От топота копыт пыль по полю летит.

Ехал Грека через реку,

Видит грека – в реке рак,

Сунул Грека руку в реку.

Рак за руку Греку цап.

**Упражнение 2.** Прыжки вправо-влево на правую и левую ногу.

Произносить на выдохе

Упа-опа-ипа-апа

Па-по-пу-пы

Паф-поф-пуф-пыф

Хоп-хоп-хоп-хоп

**Упражнение 3.** Медленно отхлопывание ритмического рисунка с выделением ударного слога громким хлопком или голосом.

Та тату татату

Тата тата татата

**Упражнение 4.** Слитное произнесение слов и дирижирование в такт проговариванию. При этом рука движется на каждое слово от себя к себе непрерывно и плавно.

Август аист атом

Яхонт ялик яма

Умница улица узник

**Упражнение 5.** Отхлопывание ритма слов и предложений с одновременным произнесением. Каждый удар ладони приходится на гласный звук.

Ноги-нога

Руки-рука

Горы-гора

Козы-коза

Совы-сова

**Упражнение 6.** Напевно, выразительно прочитайте текст стихотворения под звучащую мелодию

Отговорила роща золотая

Берёзовым, весёлым языком,

И журавли печально пролетая,

Уж не жалеют больше ни о ком.

(С. Есенин)

**Упражнение 7.** Воспроизведение ритма считалки с дирижированием в такт, выполнять в медленном и умеренном темпе.

Аты-баты –шли солдаты,

Аты-баты – на базар,

Аты-баты – что купили?

Аты-баты – самовар,

Аты-баты – сколько дали?

Аты-баты- три рубля.

Аты-баты- покажите,

Аты-баты- не хочу-

Аты-баты, спать хочу!

**Упражнение 8.** « Скакалка»

Прыгать на одной или двух ногах . Руками крутить воображаемую скакалку. Во время прыжков произносить текст по слогам, чётко выделяя ударный. Темп прыжков и речи менять ( быстро, умеренно, медленно).

Со скакалкой я скачу,

Научиться я хочу

Так владеть дыханьем, чтобы

Звук держать оно могло бы,

Глубоко, ритмично было

И меня не подводило.

Я скачу без передышки

И не чувствую одышки,

Голос звучен, льётся ровно,  
И не прыгаю я словно.  
Раз-два! Раз-два! Раз-два! Раз...  
Можно прыгать целый час.

Работу по расширению диапазона голоса, обучению заикающихся разным темпам речи для этого заикающимся предлагались различные условия проговаривания.

**Упражнение 9.** Тренируйтесь над переносом логического ударения с одного слова на другое. Предложение произнесите столько раз, сколько в нём слов. И каждый раз ударение делайте только на одном –новом слове.

**Вы** мне утром звонили?- (Я).

Вы **мне** утром звонили?- (Вам).

Вы мне **утром** звонили?-(Нет, вечером).

Вы мне утром **звонили**?-(Звонил).

**Упражнение 10.** Читать стихи, которые по своему содержанию требуют то повышения, то понижения голоса.

-Декламировать стихи, содержащие вопросительные фразы.

- Произносить диалоги голосами разных персонажей.

С целью отработки связных высказываний и закрепления плавной речи использовали сюжетные картинки. В ходе такой работы составляли сначала короткие, а затем более сложные фразы и связные рассказы. Затем начинали работу над текстом (развёрнутые связные высказывания).

Закрепление правильного речевого и неречевого поведения осуществляли в разных видах деятельности и в различных ситуациях речевого общения.

При реализации данного направления решались следующие **задачи:**

- 1) совершенствование умения контролировать и регулировать адекватное использование языковых средств в соответствии замыслу и коммуникативным ситуациям;
- 2) осуществление выбора слов наиболее точных и адекватных данному контексту, а также коммуникативным ситуациям.

Закрепление навыков произвольной речевой деятельности и отработка навыков плавности речи происходили в различных коммуникативных ситуациях, которые были необходимы для формирования мотивационно - потребностного плана речевой деятельности. Дошкольники продолжали закреплять навыки плавной речи в специальных диалогах, во фразах, где отрабатывались умения вступать, поддерживать и завершать общение.

Вначале дошкольников с заиканием знакомили со структурой коммуникативных ситуаций. Дети учились по-разному реализовывать одну и ту же коммуникативную задачу, ориентируясь на место общения (дом, улица, детский сад и т.п.) и на коммуникантов (один или несколько, взрослый, сверстник ).

С дошкольниками репетировалась предстоящая экскурсия перед выходом на улицу, в общественные места, предлагалось представить, что они находятся на прогулке, в парке. Логопед задавал конкретные вопросы по воображаемым окружающим предметам или явлениям. Например: "Ты

видишь перед собой дом. Сколько этажей в этом доме, какое сейчас время года, какая за окном погода?". Затем эти вопросы усложнялись, доводились до пересказов, рассказов об увиденном, услышанном или сделанном. После того как речевой материал был отрепетирован в кабинете или дома, совершалась экскурсия, на которой ребёнку задавались те же самые вопросы. Подобные занятия вне кабинета целесообразно было проводить вначале в тихих уголках, затем в процессе прогулок по скверам, улицам, экскурсиям в магазины, на почту, в зоопарк и т.д. Ребёнок должен был научиться в процессе таких занятий спокойно реагировать на окружающую обстановку, правильно отвечать на вопросы логопеда, своих сверстников и самому правильно задавать вопросы.

В случаях непредвиденной смены компонентов структуры коммуникативной ситуации логопед оказывал различные виды помощи (наводящие вопросы, подсказка, показ образца общения, совместное проговаривание). Затем предлагалось самостоятельно выбирать темы разговоров и следить за правильностью своей спонтанной речи.

Использовались импровизированные игры, обыгрывающие коммуникативные ситуации повседневной жизни, например: "В магазине", "В аптеке", "В гостях", "Семья", "Знакомство с детьми на игровой площадке".

В ходе анализа выяснялись участники разговора (например, продавец-взрослый, покупатель - ребёнок), место действия (продуктовый магазин), возможная причина общения (ребёнок хочет купить те или иные продукты, узнать о цене и т.д.), цель общения (спросить, попросить, ответить, поблагодарить). После выяснения условий коммуникативных ситуаций составлялись реплики участников диалога, затем логопед предлагал воспроизвести диалог полностью либо самостоятельно, либо сам принимал роль одного из участников общения, выбирая партнёром ребёнка.

На занятиях можно было меняться ролями с ребёнком, поручать ему задавать вопросы, следить за речью других детей и делать замечания. Для повышения степени трудности отрабатываемых коммуникативных ситуаций деятельность общения усложнялась следующими условиями:

А) варьирование темы разговора, которая вызывала различное эмоциональное отношение (нейтральная, положительная, отрицательная)

Б) вариативность психологического фона беседы (нейтральный, эмоционально-положительный, эмоционально-отрицательный).

В) вариативность коммуникативных условий (присутствие близких людей, родителей; присутствие малознакомых и даже незнакомых людей).

Использовался метод моделирования проблемных ситуаций:

1) с заданным сюжетом, когда детям предлагались готовые решения проблем:

- "Три друга хотят играть в «гонки», но у них только 2 машинки. Они договорились между собой по-хорошему, не поссорившись".

2) с неоконченным сюжетом, когда детям предлагалось придумать, чем бы это закончилось и разыграть следующие коммуникативные ситуации:

- "Один мальчик принёс в детский сад книжку. Другой мальчик взял без спросу книжку и порвал у неё страницу".

3) с заданной темой разговора, когда детям предлагалась определённая тема разговора.

-«Катя и Юля, поговорите друг с другом о выходном дне».

4) построение ответных реплик в заданных коммуникативных ситуациях:

-«Представляете, что утром с вами поздоровался ваш друг. А что вы ему ответите?».

5) словесное описание коммуникативной ситуации по известной реплике:

-«Мамапусти меня, пожалуйста, на улицу, я хочу погулять!». Восстановливались участники коммуникативного общения: мама и ребёнок, место общения - дом; коммуникативная цель - попросить разрешения, мотив - хочет погулять.

В процессе выполнения упражнений дети учились прогнозировать последствия своих и чужих поступков, приобретался навык поиска наиболее рационального выхода из той или иной коммуникативной ситуации. Выполнение заданий такого типа способствовало развитию у детей общительности, давало возможность почувствовать себя на месте другого человека, оценить коммуникативную ситуацию с разных точек зрения и найти верное решение, обогащало опыт бесконфликтного поведения.

Наибольшую трудность у дошкольников вызывало публичное выступление перед большой аудиторией. Выработка умения общаться в рамках публичного выступления осуществлялась на концертах, сценических постановках. Десенсибилизация логофобической реакции у дошкольников на публичном выступлении достигалась в процессе систематических репетиций. Дети репетировали своё выступление в пустой аудитории, где предполагало осуществление публичного выступления, представляя её наполненной зрителями.

Психологическая подготовка детей к выступлению перед публикой проводилась с первых занятий. Логопед напоминал о необходимости использования правил плавной речи, но и о том, как следовало держаться во время речи (не опускать голову, смотреть на товарища, не делать лишних движений руками). На примере хорошей плавной речи во время занятий логопед убеждал детей, что так же чётко и красиво они смогут говорить всегда и везде. Для приобретения уверенности ребёнку необходимо было удачное выступление. При подготовке программы логопед учитывал речевые возможности, психологические особенности каждого ребёнка и степень трудности учебного материала на данном этапе работы.

Подготовка публичного выступления детей проводилась в следующей последовательности: сначала репетиция проводилась вдвоём с логопедом, затем с привлечением друзей - сверстников или взрослых, выступление в логопедическом кабинете, на семейном празднике с приглашением гостей и выступление в детском саду. Вначале логопед предлагал детям выучить небольшие стихи, рассказы, состоящие из коротких простых нераспространённых предложений, в дальнейшем продолжительность выступлений увеличивалась, разыгрывались небольшие сценки-диалоги с масками. Дошкольники участвовали в инсценировках рассказов и сказок со множеством персонажей, выступали с пересказом или с рассказами, сказками собственного сочинения.

Для закрепления коммуникативных умений и навыков воспитателями использовались настольные дидактические игры. Для игры необходимо было игровое поле, фишки, кубик, на гранях, которого была изображена речевая ситуация: день рождения, магазин, прогулка и т.п. В соответствии с ситуацией были расположены картинки, обозначающие её структуру. Картинки соединялись линией с кружочками - «игровой дорожкой» с обозначением количества ходов. В той части сюжета, где было необходимо речевое общение, был нарисован красный кружок. Например: на игровом поле «День рождения» были изображены следующие коммуникативные ситуации: ребёнок встречает гостей, мальчик помогает девочке повесить пальто, гость вручает имениннику подарок, девочки собирают дом из деталей конструктора, гости сидят за столом.

Развитие невербальных компонентов коммуникации включало в себя следующие направления:

1) стимулирование детей к употреблению выразительных невербальных средств общения с целью выражения эмоций, значений и отношений;

2) формирование умения воспроизводить невербальные комплексы по подражанию, по зрительному образцу, используя мимические, пантомимические средства и графические приёмы, схематические изображения, словесной инструкции,

3) формирование дифференциации эмоциональных состояний.

В процессе реализации обучения важно показать дошкольникам, что основной целью употребления невербальных средств общения является выражение эмоционального состояния. На начальном периоде важно научить детей осознавать свои движения, произвольно управлять мимикой и телом, что достигается в процессе выполнения действий по подражанию.

Мимика, пантомимика, жесты и вокальная мимика рассматриваются как отдельные элементы, подлежащие последовательному усвоению. Сначала отрабатывались статические движения (поза, мимика), затем динамические (жест, пантомима, вокальная мимика). Контроль правильности выполнения движений осуществлялся зрительно, на основе проприоцептивных ощущений. Предлагались мимические и пантомимические этюды, в которых выразительно изображались отдельные эмоциональные состояния, связанные с переживанием телесного и психического недовольства и удовольствия. Дошкольники знакомились с элементами выразительных движений мимикой, жестом, позой, походкой. Выполняя действия и побуждая к ним детей, педагог описывал повороты головы, туловища, выражение лица, характер голосовых усилий, раскрывал их значение.

В процессе проведения психогимнастики одновременно с развитием подражательных способностей можно было сформировать осознанное отношение к своим мышечным, голосовым и эмоциональным ощущениям.

Динамика осознанности предполагает постепенный переход от осознания движений к осознанию эмоциональных ощущений, их смысла и значения. В качестве обязательного условия данной динамики выступает система речевого сопровождения невербальных игр и упражнений, описание их физических характеристик, ощущений.

Для дифференциации эмоций использовались игры с карточками с изображением людей и животных, выражающих различные эмоциональные состояния («Имитация», «Кривые зеркала» «Художник»). Развитие восприятия мимики лица было направлено на распознавание и дифференцирование эмоциональных состояний радости, грусти, злости, испуга и удивления, осуществлялось с помощью пиктограмм, предметных картинок, фотографий («Кубик»).

### **Литература**

- 1.Абелева И.Ю. Психология заикания у взрослых на разных фазах процесса речевой коммуникации//Вопросы психологии.- 1976. №4.
- 2.Анохин П.К. Биология и физиология условного рефлекса- М., 1968.
- 3.Арутюнян(Андропова) Л.З. Комплексная система устойчивой нормализации речи заикающихся.- М., 1990.
- 4.Арутюнян Л.З. Основные положения комплексной методики устойчивой нормализации речи при заикании/ Заикание: проблемы теории и практики.-М., 1992.
- 5.Асатиани Н.М., Белякова Л.И., Калачева И.О., Мозговая Е.Л. Клинико- физиологическая характеристика детей дошкольного возраста, страдающих невротическим и неврозоподобным заиканием//Дефектология. - 1978 - № 1.
- 6.Бельтюков В.И. Об усвоении детьми звуков речи. - М., 1964.
- 7.Белякова Л.И. К вопросу о механизмах возникновения заикания //Дефектология. - 1974. - №5.
- 8.Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Логопедия. Заикание. - М., 2003.
- 9.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.- М., 1949.
- 10.Власова Н. А., Беккер К.-П. (ред.) Заикание.- М., 1978.
11. Визель Т.Г. Коррекция заикания у детей. Изд- во: АСТ Астрель, ВКТ, 2009.- 224с.
12. Виноградова М.А. Тетрадь для закрепления навыка правильной речи у заикающихся дошкольников 5-6 лет. Изд-во: КАРО, 2006.
- 13.Данилов И.В., Черепанов И.М. Патофизиология логоневрозов.- Л.: Медицина, 1970.
- 14.Драпкин Б.З. Психотерапия в комплексном лечении заикания у подростков//Клиника и терапия заикания.- М., 1992.
- 15.Дьякова Е.А. Речевые ошибки и особенности процесса речеобразования у заикающихся // Заикание: проблемы теории и практики.- М.,1992.
- 16.Жинкин Н.И. Механизмы заикания/ Вопросы патологии речи.- Т. XXXII. - Харьков, 1959.
17. Зинатулин С. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. Изд-во Айрис- Пресс- 2007-64с.
18. Исагулиев П.И. Ролевые игры и тренинги в коррекции заикания: Изд-во НИИ школьных технологий, 2009.- 112с.

19. Кочергина В.С. Роль органического поражения ЦНС в патогенезе заикания взрослых //ж. Невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 1976.- №10.
20. Крапивина Л.М. Методические рекомендации по организации и содержанию логопедических занятий с заикающимися дошкольного возраста//Заикание: проблемы теории и практики. -М.,1992.
21. Куршев В. А. Заикание.- Волгоград, 1974.
22. Левина Р.Е. Заикание у детей//Преодоление заикания у дошкольников.- М., 1975.
23. Левина Р.Е. Нарушения речи и письма у детей: Избранные труды / Ред.-сост. Г.В. Чиркина, П.Б. Шошин.- М.: АРКТИ, 2005.
24. Левитов Н.Д. Фрустрация - один из видов психических состояний// Вопросы психологии. 1967. - № 6.-С. 118-129.
25. Миронова С.А. Обучение и воспитание заикающихся дошкольников: Программа.- М.: Просвещение, 1998.
26. Миссуловин Л.Я. Патоморфоз заикания. Изменение картины возникновения и течения заикания, особенности коррекционной работы: Учебное пособие.- Спб.: Из-во « Союз», 2002.
27. Морозова Н.Ю. Как преодолеть заикание.- М.: ЭСМО - ПРЕСС; В. Секачёв, 2002.
28. Некрасова Ю.Б., Горбова А.В., Рау Е.Ю. К проблеме диагностики и прогноза состояния больных, страдающих заиканием //Новые исследования в психологии.- М., 1981.
29. Некрасова Ю.Б. Особенности диагностики при реабилитации людей с нарушениями речевого общения / / Вопросы психологии. 1991. №5.-с123-129.
30. Неткачев Г.Д. Клиника и психотерапия заикания - М., 1913.
31. Оганесян Е.В. Анализ взаимосвязи некоторых сторон моторики и речи взрослых заикающихся//Дефектология. -1983.- №3.
32. Парамонова Л.Г. О заикании: профилактика и преодоление недуга.- Спб.: ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2007.
33. Поварова И.А. Коррекция заикания в играх и тренингах.- М.: АСТ-Астрель, 2009.
34. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой. Изд-ва: АКТЦ « Лада», АСС- Центр, 2008.
35. Рау Е.Ю. Динамика некоторых характеристик личности в процессе психотерапии заикающихся // Вопросы психологии. - 1984.- №3.-с. 62-72.
36. Селиверстов В.И. Заикание у детей.- М.: Владос, 1979, 1994, 2000.
37. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми.- М: Владос, 1994.
38. Сикорский И.А. Заикание. Библиотека логопеда. Изд-во: АСТ Астрель, 2006.- 191с.
39. Трунов - Красовский А. Освободить себя, или как избавиться от заикания.- 2008.
40. Флоренская Ю.А. Клиника и терапия нарушений речи.- М., 1979.
41. Хавин А.Б. Психологические концепции и понятия в изучении проблемы заикания //Вопросы психологии. - 1977. - №3. – С. 84-92.



- 42.Чевелева Н.А. К вопросу о заикании у детей //Дефектология.- 1977.- №1.
43. Чевелёва Н.А. Преодоление заикания у детей.- М.: ГНОМ и Д, 2001.
- 44.Чиркина Г.В. Методы обследования речи детей: пособие по диагностике речевых нарушений.- М., 2005.
45. Шевцова Е.Е. Артикуляционный массаж при заикании.- М.: В. Секачѳв, 2006.
46. Шевцова Е.Е. Преодоление рецидивов заикания.- М.: В. Секачѳв, 2005.
- 47.Шилова Е.А., Замотаева С.А. Как работать с заикающимися дошкольниками. Календарный план и конспекты занятий в логопедической группе детского сада.- М.: Изд-во « ГНОМ и Д», 2004.
48. Шкловский В.М. Заикание.- М., 1994.
- 49.Ястребова А.В. Коррекция заикания детей младшего школьного возраста. - М.: АРКТИ, 2000.

## Оглавление

Предисловие .....	3
1. Проблема преодоления заикания у детей дошкольного и школьного возраста .....	4
2. Клиническое и психолого-педагогическое обследование заикающихся.....	6
3. Логопедические техники формирования плавной речи у заикающихся.....	18
3.1. Подготовительный этап.....	19
3.2. Формирование регуляции эмоционального состояния.....	24
3.3. Формирование сенсомоторной активности (двигательной сферы) .....	37
3.4. Формирование дыхания, навыка правильного голосообразования, просодических компонентов речи, темпа, ритма и плавности речи, невербальных компонентов коммуникации .....	42
3.5. Нормализация темпа и ритма речи .....	65
Литература .....	75
Оглавление.....	80

## **Учебное**