|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шевцова Е.Е. Артикуляционный массаж при заикании. - М.: В.Секачев,  2006. - 30 с. |  |  |

# АРТИКУЛЯЦИОННЫЙ МАССАЖ В КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАИКАНИЯ

Каждый логопед знает о том положительном эффекте, который достигается в коррекции многих речевых расстройств, в том числе и заикания, в результате применения артикуляционного массажа.

Массаж — это лечебный метод, при котором используется механическая энергия, передаваемая органам и тканям в виде поглаживания, растирания, вибрации, поколачивания, надавливания. Артикуляционный массаж оказывает разностороннее влияние на организм и прежде всего на нервную систему. Значительная роль принадлежит массажу в уменьшении патологических проявлений в коже, мышцах и т.д., в результате чего снижается поток патологической импульсации в центральную нервную систему. В центральной нервной системе создаются условия для нормализации взаимоотношений между корой, подкоркой и нижележащими отделами. Доказано, что при воздействии массажа может повышаться или понижаться возбудимость нервной системы в зависимости от функционального ее состояния и методики воздействия. Улучшаются кровообращение, окислительно-восстановительные и обменные процессы в нервной ткани, что, в свою очередь, положительно влияет на динамику нервных процессов. Повышается работоспособность мышц, понижается тонус в спастических мышцах и значительно повышается при вялых парезах артикуляционной мускулатуры, подавляются патологические двигательные синергии, а также синкинезии, достигается релаксация речевой мускулатуры.

Помимо этого, возникают положительные психологические изменения: улучшается эмоциональное состояние, уменьшается скованность, возникает чувство приятного тепла и проч.

Для достижения максимальной эффективности при проведении артикуляционного массажа логопед должен хорошо представлять себе механизм нарушения, а также знать анатомию мимических мышц лица и область распространения кожных нервов головы и шеи.

Заикание является дискоординационным судорожным расстройством речи, возникающим в процессе общения по механизму системного речедвигательного невроза, и клинически представлено первичными, собственно речевыми, т.е. нейромоторньши расстройствами, и вторичными, невротическими, нарушениями, которые у взрослых часто становятся доминирующими. Во многих случаях заикание возникает на органическом фоне в виде церебральной дефицитарности различного генеза.

Расстройство речи при заикании выражается в нарушении координации речевых движений с явлениями аритмии и судорожности. Нарушение корковой деятельности является первичным и приводит к расстройству индукционных взаимоотношений между корой и подкоркой и нарушению тех условно-рефлекторных механизмов, которые регулируют деятельность подкорковых образований. В силу создавшихся условий, при которых нарушается нормальная регуляция коры, имеют место отрицательные сдвиги в деятельности стриопаллидарной системы.

Стрио-паллидум является важной составной частью двигательной системы. Он входит в состав экстрапирамидной системы. В двигательной зоне коры головного мозга начинается двигательный — пирамидный — путь, по которому следуют импульсы о выполнении того или иного движения. Экстрапирамидная система, важной составной частью которой является стрио-паллидум, включаясь в двигательную пирамидную систему, участвует в обеспечении произвольных движений.

Стриопаллидарная система находится в подкорковой области, в толще белого вещества полушарий мозга. Это скопление серого вещества, образующее так называемые базальные ядра.

В то время, когда кора головного мозга еще не была развита, стриопаллидарная система являлась главным двигательным центром, определявшим поведение животного. С развитием коры головного мозга стриопаллидарная система перешла в подчиненное состояние. Главным двигательным центром является кора головного мозга. Стриопаллидарная система обеспечивает фон «предуготованности» к совершению движения; на этом фоне осуществляются контролируемые корой головного мозга быстрые, точные, строго дифференцированные движения.

Для совершения Движения необходимо, чтобы одни мышцы сокращались, а другие расслаблялись. То есть необходимо точное и согласованное перераспределение мышечного тонуса. Такое перераспределение тонуса мышц как раз и осуществляется стриопаллидарной системой. Совершенствование движения в процессе обучения их выполнению приводит к их автоматизации, к формированию двигательных стереотипов. Такая возможность обеспечивается стриопаллидарной системой.

Двигательные акты новорожденного носят паллидарный характер: они не координированы, бросковы и часто излишни. С возрастом, по мере созревания стриатума, движения ребенка становятся более экономичными, скупыми, автоматизированными.

Заикание — следствие динамических нарушений стрио-паллидарного регулятора речи, вызванных сильными, резкими эмоциями или анатомо-патологическими повреждениями мозга. Если стриатум блокируется под воздействием эмоций, то в результате нарушается равновесие мышечного тонуса артикуляционного аппарата, голосовых и дыхательных мышц, что выражается в форме клонических повторений или тонического спазма по типу тиков. При нарушениях стриопаллидарной системы возникает расстройство автоматизма и гипертонус мускулатуры речевого аппарата. Постепенно патологический рефлекс закрепляется в качестве условного рефлекса.

В результате поражения экстрапирамидной области возникает также подкорковая дизартрия. Локализация поражения и мелкая неврологическая симптоматика при заикании послужила основанием для выделения данного нарушения в группу «дизритмических дизартрии» с преобладающей спасти-ко-паретической, спастико-ригидной или гиперкинетической симптоматикой. (Куссмауль — 1878 г., Гутцман — 1882 г., Т.Г. Визель—1983 г.).

При обследовании орального праксиса заикающегося выявляется следующая неврологическая симптоматика: скорость, сила, объем движений артикуляционного аппарата ограничены, переключаемость с одного артикуляционного уклада на другой затруднена, отмечается гипертонус, гипер-метрия, тремор языка и губ, синкинезии, иногда гиперсаливация, нарушена реципрокная иннервация.

Нейромоторные нарушения при заикании имеют единую патогенетическую основу с двигательными нарушениями, характеризуются многообразием и устойчивостью, как любой двигательный стереотип, закрепленный временем и опытом.

Как известно, степень тяжести заикания зависит от выраженности неиромоторного и невротического компонентов. В большинстве случаев заикание возникает на фоне очаговых органических расстройств и первично носит характер нейромоторного нарушения.

На фоне органического поражения центральной и периферической нервной системы нарушается иннервация речевого аппарата; страдает просодическая сторона речи, т.е. темп, ритм, мелодика, интонация.

Органические нарушения при заикании могут возникнуть на разных уровнях.

Так, при поражении подкорково-мозжечковых ядер и проводящих путей наблюдаются изменения, связанные с повышением мышечного тонуса. Нарушается синхронность в работе артикуляционного, дыхательного, голосового аппаратов; страдает реципрокная иннервация (взаимодействие мышц антагонистов и агонистов), последовательность, сила, объем, скорость мышечных сокращений.

При экстрапирамидных нарушениях, помимо изменений мышечного тонуса, в речевой мускулатуре появляются насильственные движения (гиперкинезы).

При поражении проводящих систем от коры головного мозга к ядрам черепно-мозговых нервов в стволовой части мозга наблюдается аналогичная симптоматика: повышается мышечный тонус, нарушается просодика, усиливаются безусловные рефлексы, появляются дополнительные рефлексы.

На уровне периферических двигательных нервов, иннервирующих мышцы речевого аппарата (языка, губ, щек, мягкого неба, нижней челюсти, глотки, гортани, диафрагмы, грудной клетки) нарушаются обменные процессы, затрудняется поступление нервных импульсов к мышцам, исчезают некоторые рефлексы. Ограничен объем произвольных движений, при значительном повышении тонуса в отдельных группах мышц наблюдается повышение тонуса.

На фоне указанных органических нарушений возникают дыхательные, голосовые, артикуляционные судороги.

***К судорогам дыхательного аппарата*** относится инспираторная судорога, экспираторная и респираторная или ритмическая.

*Инспираторная судорога* возникает на вдохе. Характерным признаком является внезапный судорожный вдох, возникающий перед началом, в середине слова, среди двух звуков одного слова. Инспираторные судороги могут следовать непосредственно друг за другом, не прерываясь выдохом. Выдох наступает с окончанием инспираторной судороги, внезапно и несогласованно с дыхательным ритмом.

*Экспираторная судорога* возникает на выдохе, чаще в процессе речевого высказывания. Для экспираторной судороги характерны выраженные внезапные и сильные сокращения мускулатуры брюшного пресса. При этом субъективно возникает тягостное ощущение необычного сжатия грудной клетки.

*Респираторная судорога* — многократно повторяющийся вдох-выдох перед началом фразы, словосочетания, слова.

***Судороги голосового аппарата*** возникают в момент попытки произнесения гласного звука. Голосовая щель смыкается, прекращается выдох.

*Смыкательная голосовая судорога* возникает внезапно, прекращая голосоподачу. Является тонической по типу. Голосовая щель сомкнута, брюшная мускулатура напряжена, в течение всего времени судороги воздушная струя оказывает давление на гортань. Субъективно возникает ощущение препятствия при попытке говорить в области гортани.

*Вокальная голосовая судорога* — является наиболее тягостной для пациента, возникает в результате повышенного тонуса голосовых мышц и непроизвольной работы голосовых связок. Часто при этом меняется тембральная окраска, высота голоса. Голос приобретает причудливое фальцетообразное звучание.

*Дрожащий или толчкообразный гортанный спазм* — судорога является клонической по типу. Голосовая щель то смыкается, то размыкается. Возникает дрожащий звук, трудно поддающийся описанию: иногда напоминает блеянье козы, полоскание горла, кряхтенье и т.д.

***Судороги артикуляционного аппарата*** — различают лицевые и язычные судороги.

*Лицевые судороги:*

§   смыкательная судорога губ ограничивается круговой мышцей рта, является тонической по типу; возникает при произнесении слов, начинающихся на губные звуки (п, б, м, в, ф);

§   верхнегубная судорога поднимает верхнюю губу и крыло носа, является тонической по типу, возникает оскал, обезображивающий лицо; может быть как односторонней, так и двусторонней;

§   нижнегубная судорога — аналогична верхнегубной;

§   угловая судорога перекашивает рот в сторону судороги, иррадирует на крылья носа, мышцы век и лба, нарушается деятельность круговой мышцы рта;

§   судорожное раскрытие ротовой полости («зияющая судорога») — удерживает длительное время рот в открытом состоянии, носит тонический характер.

*Язычные судороги:*

§   судорожный подъем кончика языка;

§   судорожный подъем спинки и корня языка;

§   подъязычная судорога связана с иррадиацией тонуса языка;

§   изгоняющая судорога языка возникает в результате тонического или клонического напряжения мышц, выталкивающих язык в пространство между зубами;

§   судорога мягкого неба приводит к назализации и палатализации.

Судороги могут быть выражены как по клоническому, так и по тоническому типу.

В процессе коррекционной работы с детьми и взрослыми, страдающими заиканием, наряду с логопедическими занятиями, медикаментозным и физиотерапевтическим лечением провидится дифференцированный артикуляционный массаж.

На фоне массажа осуществляются разные формы логопедической работы: дыхательная гимнастика, упражнения для голоса, логоритмическая работа и т.д.

Поскольку артикуляционный массаж имеет большое значение в нормализации функционального состояния высшей нервной деятельности ребенка, постольку каждое индивидуальное занятие желательно начинать с артикуляционного массажа. Его целесообразно проводить под спокойную мелодичную музыку, лучше фортепианную.

Если у заикающегося имеется выраженная подкорковая симптоматика с преобладающими тоническими судорогами при нарушении переключаемости и плавности движений, замедлении их темпа и ритма, ограничении объема движений языка, основной целью массажа является успокаивающее, расслабляющее действие на нервные окончания. Приемы, направленное на улучшение кровообращения, применяются очень осторожно, всегда чередуются с расслабляющими, поглаживающими движениями.

Если у заикающихся определяются признаки поражения корковоядерных путей (спастичность артикуляционной мускулатуры, ограничение объема произвольных движений, тремор губ, языка, изгоняющая судорога языка), в этих случаях основной целью массажных приемов, помимо релаксации, становится повышение рецепторной активности. Это, в свою очередь, вызывает возникновение импульсов, достигающих соответствующих центров головного мозга с последующей регуляцией афферентных импульсов.

Используются в основном приемы поглаживания, точечной вибрации, иногда — разминания. При этом улучшаются обменные процессы, повышается работоспособность мышц. Дифференцированная афферентация должна подаваться логопедом на мышцы глазной щели, ротовой полости, жевательные мышцы, внешние и внутренние мышцы языка.

После массажа наблюдается понижение тонуса спастических мышц и повышение его у больных с вялыми парезами. Изменения со стороны мышц свидетельствуют о повышении лабильности, стимулирующем влиянии процедур на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, что могло быть обусловлено нарушением трофики и надсегментарных влияний.

Если у заикающегося имеется гиперкинетическая симптоматика: меняющийся мышечный тонус, насильственные движения, нарушение реципрокной иннервации, резкое повышение тонуса в состоянии волнения, в связи, с чем резко нарушается ритм и темп речи, а судороги носят характер клонических или клонотонических, массажные приемы должны быть легкими. Применяется главным образом поглаживание, направленное на расслабление. Следует поглаживать мышцы шеи, затылка, плечевого пояса, груди, боковые мышцы туловища.

При избирательных односторонних парезах на фоне расслабляющего, успокаивающего массажа проводится работа и с использованием растирающих, разминающих, толчкообразных и вибрирующих приемов массажа. Тем самым улучшается сократительная функция отдельных групп мышц, массажные движения вызывают гиперемию, усиливают кровоснабжение, активизируют афферентные импульсы.

Остановимся на технической стороне проведения массажа. Руки логопеда должны быть чистыми, теплыми, без ссадин, царапин или каких-либо очагов воспаления, с коротко остриженными ногтями, без украшений, мешающих проведению массажа. Руки перед процедурой массажа можно обработать «Детским» кремом. Артикуляционный массаж проводят в чистом, уютном, теплом, хорошо проветренном помещении. Ребенок может лежать на кушетке или сидеть на стуле с удобной спинкой; логопед располагается за его спиной.

Основной прием массажа — *поглаживание*, обязательный прием, с которого начинают каждую процедуру. Этот прием чередуется с другими и завершает каждый массажный комплекс. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах и даже в удаленных от массируемого участка сосудах; снижается мышечный тонус, замедляется дыхание, что само по себе расценивается как проявление процессов торможения высших отделов центральной нервной системы с последующим понижением возбудимости.. Наряду с этим более глубокое и энергичное поглаживание оказывает возбуждающее воздействие на центральную нервную систему.

Расслабление мышц артикуляционного аппарата начинается с так называемого «общего мышечного расслабления», а именно с расслабления шейной, грудной мускулатуры, мышц рук, плечевого пояса. Затем специалист проводит расслабляющий массаж мышц лица. Движения рук должны быть легкими, нежными, скользящими, успокаивающими, совпадающими с музыкальным сопровождением.

*Поверхностное поглаживание* — мягкий, «щадящий» прием. Ладони специалиста должны быть максимально расслаблены. Этот прием применяется для снижения тонуса артикуляционной мускулатуры.

*Глубокое поглаживание* — более интенсивный прием. Он применяется для воздействия на рецепторы глубоко «заложенных» мышц и сосудов.

*Растирание* — выполняется с применением значительной силы давления на массируемую область. Оно значительно усиливает кровообращение, обменные и трофические процессы в тканях, сократительную функцию мышц, повышает тонус.

*Прерывистая вибрация или поколачивание* — оказывает различное действие. Слабое поколачивание повышает тонус мышц, а сильное или «стакатто» снижает повышенный тонус мышц и возбудимость нервов.

*Плотное нажатие* — улучшает кровообращение, лимфообращение, обменные процессы, усиливает моторные рефлексы, значительно повышает тонус мышц.

Так как при заикании отмечается повышенный тонус в артикуляционной и лицевой мускулатуре, каждый массажный прием необходимо завершать поглаживанием.

*Упражнения 1, 2.* Общее движение — поглаживание лица и шеи. Вторыми, третьими, четвертыми и пятыми пальцами обеих рук одновременно производится поглаживание по массажным линиям. Заканчивается поглаживание фиксацией мочек ушных раковин.

*Упражнение 3. Поглаживание лица.* Третьи и четвертые пальцы располагаются на середине подбородка, вторые — над верхней губой. Производится поглаживание по массажным линиям к козелкам ушной раковины.

*Упражнение 4.* Переходное. Вторыми, третьими и четвертыми пальцами поглаживать из-под подбородка по носогубной складке, боковым поверхностям носа и через переносицу переходить к поглаживанию по массажной линии,от середины лба к височным впадинам. Пальцами слегка прижимать кожу:

*Упражнение 5.* Волнообразное поглаживание. От внутренних углов глаз пальцами легко скользить к бровям и, захватив их вторыми и третьими пальцами, производить волнообразное поглаживание по направлению к виску. Заканчивать движение легким прижиманием кожи на висках.

*Упражнение 6.* Поглаживание круговых мышц глаз. Подушечками четвертых пальцев обеих рук одновременно производить поглаживание от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Затем плавно переходить на верхнее веко и поглаживать его очень легко, не нажимая на глазное яблоко.

*Упражнение 7.* Поглаживание лобной и височной впадины. Вторыми, третьими и четвертыми пальцами обеих рук, согнутыми по форме лба, попеременно производить поглаживание снизу вверх, плавно передвигая пальцы к вискам. Дополнительно поглаживать подушечками пальцев виски.

*Упражнение 8,* *переходное.* Вторыми, третьими, четвертыми и пятыми пальцами обеих рук одновременно производить поглаживание по массажным линиям.

*Упражнение 9.* Поколачивание. Подчелюстную область массировать похлопыванием тыльной стороны пальцев, затем подушечками четырех пальцев обеих рук одновременно производить поколачивайте по массажным линиям.

*Упражнение 10.* «Стакатто». Резкие, отрывистые, поочередные удары подушечками пальцев. Движение производить непрерывно, обеими руками, одновременно по массажным линиям, заканчивать фиксацией у мочек ушных раковин.

*Упражнение 11.* Плотное прижимание. Движения выполняются двумя руками одновременно, начиная снизу, постепенно поднимаясь вверх. После каждого нажима следует немного приподнимать руки и вновь нажимать на массируемый участок. Последнее движение совершается от середины лба к височной впадине.

*Упражнение 12.* Поглаживание по массажным линиям.

*Упражнение 13.* Специальное упражнение, рекомендуемое для расслабления круговой мышцы губ, с которой связана, пожалуй, самая распространенная при заикании, смыкательная губная судорога. Указательные и третьи пальцы логопед располагает около углов рта, губы растягиваются, как при улыбке. Обратным движением губы возвращаются в исходное положение. Движения легкие, плавные, скользящие.

Аналогичные движения проводятся поочередно с верхней и нижней губой.

В отдельную группу должны быть выделены расслабляющие упражнения для языка, которые помогают на некоторое время справиться с судорогами мягкого неба, кончика, корня, спинки языка, а также изгоняющей судорогой языка, судорогой нижней челюсти и т.д.

До начала массажа логопед просит выполнить упражнение, известное под названием «*наказать непослушный язык*».

Заикающийся выкладывает широкий, ленивый, вялый язык на нижнюю губу, а затем, слегка «пошлепывая» его верхней губой, тихо произносит «пя-пя-пя...». Возникшее ощущение вялости и расслабленности стараемся сохранить до конца лечебного сеанса. Это упражнение способствует снятию гипертонуса с мышц языка.

*Упражнения для расслабления мышц языка:*

§   вибрация в течение 15 сек. указательными пальцами обеих рук нижней челюсти;

§   похлопывание, поглаживание, вибрация языка деревянным шпателем в течение 15 сек. Шпатель накладывается на кончик языка.

Перед началом артикуляционного массажа логопед тихим и ласковым голосом даст следующие установки: «Глаза закрыты: как перед засыпанием... Губы едва соприкасаются… Зубы разомкнуты... Лицо спокойно и неподвижно... На лице - маска покоя...»

Расслабление мышц шеи и затылочных мышц способствует рефлекторному расслаблению мышц языка.

Активный массаж языка проводится только в том случае, если имеется частичный парез мышц языка или нарушена реципрокная иннервация на фоне имеющийся церебральной дефицитарности.

# ЭТАПЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЛОГОПЕДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ АРТИКУЛЯЦИОННОГО МАССАЖА ПРИ ЗАИКАНИИ

**1.** Перед началом каждого занятия пациента необходимо посадить на стул или на табурет, плечевой пояс необходимо максимально расслабить. Для этого, например, можно предложить вспомнить и изобразить тряпичную куклу или Пьеро из сказки «Золотой ключик». Слегка откинув голову назад — расслабляем мышцы шеи и затылочные мышцы. Достигаем ощущения вялости и расслабления в мышцах щек, губ, языка. Губы и зубы слегка разомкнуты. На лице — «маска покоя». Дыхание спокойное, ровное.

Для того, чтобы настроить пациента на занятие и восстановить ритм дыхания, можно предложить ему несколько минут послушать приятную музыку.

Затем приступаем к проведению артикуляционного массажа. Всегда начинаем с легкого и, вслед за этим, глубокого поглаживания воротниковой зоны и плечевого пояса. Постепенно переходим к вибрации и поколачиванию этой зоны, завершаем глубоким поглаживанием, и лишь потом приступаем к массажу артикуляционного аппарата, (см. выше).

**2.** После достижения определенного уровня релаксации можно переходить к работе над голосом, развитием фонационного дыхания и произношением.

После массажа звук голоса целесообразно вызывать на стоне или имитации мычания. Полученный звук голоса «М» сочетается с гласными «У», «О»,»А»,»Я» в прямых и обратных слогах.

«Мычание» производится пациентом с закрытым ртом, на выдохе, коротко, медленно, сначала тихо и медленно, при спокойном положении языка. Звук должен получиться без напряжения, на низких нотах. Атака звука мягкая, то есть голосовые складки не должны смыкаться раньше прохождения через голосовую щель выдыхаемой струи должны смыкаться или одновременно с выдыхаемой струей или несколько позже.

Работа над голосом начинается именно с звука «М», так как при произнесении этого звука объем глоточного резонатора сужен, а резонирует носовая полость и пациент хорошо слышит себя.

Звук «М» — наиболее простой звук с анатомо-физиологической точки зрения — по участию языка, губ, небной занавески. Незначительный импеданс уменьшает напряжение голосовых складок, создает наиболее щадящий режим их работы, что особенно важно при имеющейся вокальной судороге при заикании, а также и при смыкательном гортанном спазме.

При произнесении звука «М» большую роль играют тактильно-вибрационные ощущения — ощущения дрожания туб, щек, крыльев носа, гортани, альвеолярного отростка, нижней челюсти, — которые способствуют релаксации органов голосообразования и артикуляции.

Начинаем с упражнения «Голос в маску»: голова немного опущена вниз, длительно произносим «ММММММ...»

Слоговые ряды произносятся в следующей последовательности:

*му-ма-мо-ми-мэ*

*ум-ам-ом-им-эм*

*мну-мна-мно-мнэ*

*мгу-мга-мго-мгэ . .*

*ну-на-но-нэ*

*нгу-нга-нго-нгэ*

В сочетании фонационных и простых дыхательных упражнений формируются навыки речевого дыхания. Для развития фонационного дыхания подбираются упражнения, подбираются дифференциальные упражнения, тренирующие дифференцированный вдох и выдох через рот и нос. Эти упражнения подготавливают дыхательный аппарат к фонации, помогают ощутить работу дыхательных мышц, особенно диафрагмы:

§   упражнение «Качалка»: вдох (живот выпячивается) — выдох (подтягивается);

§   упражнение «Цветочный 'магазин» — тренировка глубокого медленного вдоха через нос. (контроль нижнереберного диафрагмального дыхания);

§   упражнение «Свеча» — тренировка ровного, медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи;

§   упражнение «Упрямая свеча» — тренировка интенсивного, сильного выдоха;

§   упражнение «Погашу свечу» — тренировка интенсивного, прерывистого выдоха с произнесением «фу! фу! фу!»;

§   пражнение «Насос»— тренировка продолжительного сильного выдоха при длительном произнесении звука «ссссс...»

Одно из основных условий правильной речи — достаточная громкость голоса, его выразительность и полетность.

При заикании смыкательная голосовая судорога провоцирует жесткую голосоподачу, — первый звук или слог «выдавливается» субъективно появляется крайне неприятное ощущение в области гортани. Поэтому в процессе работы над произношением звуков и слоговых сочетаний, необходимо отрабатывать также и мягкое, аккуратное, плавное произношение тех или иных звуков. Звук или звукосочетания произносятся с выдохом или даже с некоторой задержкой, вслед за выдохом. Выдох всегда направляем на гласный звук.

Ясность и четкость произношения — еще одно требование, предъявляемое к правильной речи. Произношение гласных звуков «полной» артикуляцией обеспечивает хорошую дикцию. Согласные же звуки необходимо произносить аккуратно, как бы «сдувая с губ», «проскальзывая».

В начале работы можно рекомендовать подчеркнуто выразительное произнесение гласных звуков, что является залогом четкой артикуляции. При этом нельзя забывать о мягкой голосоподаче.

*Упражнение 1.*

1) Каждый гласный звук проартикулировать без голоса.

2) Каждый звук произнести:

§   шепотом;

§   тихим голосом;

§   голосом средней громкости;

§   громко.

*А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*АЭ — АУ — АО — АИ — ОУ — ОИ – ОЭ—ОА и т.д.*

*АОЭ — ЭОА— ОУА — УАО — ЭИО — УИЭ — ОАО и т.д.*

*АОУИ — ОУАИ — ОУЭА — ЭАУО — ЭОУА — АУОИ — ЭОАУ— и т.д.*

Произношение каждого отдельного звука или звука в составе звукосочетания согласовывается с плавным горизонтальным движением ведущей руки («дирижирование»).

Необходимо отслеживать четкость артикуляции каждого звука, а также громкость и полетность голоса.

Сила голоса зависит от уровня подсвязочного давления воздуха и плотности смыкания голосовых складок. Умение изменять силу голоса — одно из важных его выразительных средств. Нужно научиться говорить громко, ясно, четко, постепенно изменяя силу голоса — от громкого произнесения к среднему и тихому, и наоборот:

*У-У-о-о-а-а-и-и-э-э-э* — постепенно произнесение звуков на одном выдохе все более удлиняется, но сила голоса остается неизменной.

Произнесение звуковых сочетаний сопровождается «дирижированием»: *ауи-эуо-уоа-эуа-иао-оуи-ауэ-уаи-эуо* и т.д.

Постепенно звуковой ряд удлиняется: *ауэо-оуаэ-эоуа-эуаи.....ауоиа-уаоиэ-эуоаи-уаоуи....*

Усиление голоса: артикуляция звука-шепот-тихо-громко...

*о-о-о-О ауи-ауи-ауи-АУИ*

*а-а-а-А оуи-оуи-оуи-ОУИ*

*и-и-и-И оуа-оуа-оуа-ОУА*

*э-э-э-Й эуи-эуи-эуи-ЭУИ*

Ослабление голоса: громко-тихо-шепот-артикуляция звука...

*ОУ-оу-оу-оу...*

*ОИ-ои-ои-ои...*

*ХИ-аи-аи-аи...*

*ЭУ-эу-эу-эу...*

*АУИ-ауи-ауи-ауи....*

*ОУИ-оуи-оу и-оуи...*

*ЭУИ-эуи-эуи-эуи...*

Усиление голоса с увеличением длительности звучания:

*а-а-А-А.....*

*у-у-У-У.....*

*о-о-О-О.....*

*и-и-И-И......*

*э-э-Э-Э.....*

*оу-оу-ОУ-ОУ.....*

*аи-аи-АИ-АИ.....*

*уи-уи-УИ-УИ.....*

Ослабление голоса с увеличением длительности звучания:

*А-А-а-а-а....*

*О-О-о-о-о....*

*У-У-у-у-у....*

Счет десятками с постепенным усилением и последующим ослаблением голоса.

***Развитие силы голоса:***

*У — У*

*А — А*

*О —О*

*АУ — АУ*

*АУИ — АУИ*

*ОУИ — ОУИ*

*АУ — АУ — АУИ*

*АУИ — ОУИ — ОУИ*

Имитация укачивания ребенка, куклы:

*А А А А А А*

*А А А А А*

*У У У У У У*

*У У. У У У*

При работе над тембром голоса у заикающегося перед логопедом стоят следующие задачи:

§   выработать звонкость, собранность звучания;

§   нивелировать сдавленность голоса путем разнапряжения мышц шеи и гортани;

§   снять зажатость челюстей, как препятствие свободному голосотечению;

§   выработать ровность, устойчивость, гибкость голоса, уверенное звучание;

§   выработать выносливость голоса, т.е. способность выдерживать продолжительную голосовую нагрузку.

Выработка звонкого, собранного, свободного звучания голоса, развитие диапазона голоса:

§   произнесение сонорных согласных «М» и «Н» с гласными.

Сонорные произносятся на стоне, легко, свободно, естественно, без напряжения. Голос на среднем регистре, в одной тональности:

*ммуммоммаммиммаммм*

*ннунноннаннуннниннн*

*мммнуммноммнаммниимнаммм*

§   повышение и понижение голоса на сонорных согласных «М», «Н» с паузами и без пауз;

§   произнесение фраз слитно, на стоне, монотонно, негромко, затем с изменением высоты голоса:

*Маму я молю упрямо: ММАМУЯМОЛЮУПРЯММО,*

*«Молока палей мне мама...» ММОЛОКАННАЛЕЙММННЕММАММА*.

*Мимозы Мила маме купила... ММИММОЗЫММИЛЛММАММЕКУПИЛА...*

После длительного произнесения каждого звука или звукосочетания необходимо делать остановку — паузу.

При произнесении звукосочетаний переход от одного звука к другому должен осуществляться плавно, один звук «перетекает» в другой.

Все предложение произносится как одно многосложное слово.

*Упражнение 2*. Работа со словом.

Гласные звуки, выделенные из слова, произносятся слитно,на одном выдохе, и только затем— само слово. Вдох должен быть легким, начало речи совпадает с началом выдоха. Ударный звук произносится громче:

*Аия-Аия-Азия*

*Ауа-Ауа-Азбука*

*Ао-Ао-Автор*

*Аиу- АиуАзимут*

*Оа-Оа-Окна*

*Оао-Оао-Облако*

*Эа-Эа-Эра и т.д.*

Постепенно можно переходить к многосложным словам с ударением в середине и в конце слова.

Например: Эфиопия. Экспонат. Ананас. Абрикос.

Операция. Образец. Упаковка. Имитация. Произнесение каждого гласного звука сопровождается «дирижированием».

**3.** Следующий этап — работа над фразой. Каждое короткое предложение произносится на одном плавном выдохе, как многосложное слово. Произнесение каждого слога сопровождаете «дирижированием» — горизонтальным движением кисти ведущей руки.

*Упражнение I* предложения из двух слов Ария известна. Айсберг огромен. Отпуск окончился. Осы улетели. Атлас устарел. Окна окрашены. Эхо отзвучало. Ужин окончен, и т.д.

*Упражнение 2* предложения из трех слов, начинающихся с гласных звуков

Аисты улетают осенью.

Автобус остановился у остановки.

Это артист эстрады.

Окна окрашены охрой.

Узкая улица извилиста.

Избы обнесены изгородью.

*Упражнение* 3 предложения из четырех слов

В лесу много грибов и ягод. У Володи волнистые волосы. В вазу высыпали спелую вишню. Ольга накинула на голову платок. Над водой пролетела стая чаек. Сегодня хороший теплый вечер. Летний день клонился к закату. По лугу расстилался вечерний туман.

Необходимо помнить, что предлоги произносятся в составе следующего за ними слова.

Большую помощь заикающемуся ребенку окажут специальные логоритмические упражнения на согласование речи с движением, то есть чтение стихов на послоговом ритме синхронно с движениями рук, ног, пальцев рук, на шаг и т.д.

Например, читаем сопряженно или отраженно стихотворение К.И. Чуковского, каждый слог отхлопывая ладошками:

МО-ЖНО ДВЕ-СТИ ТЫ-СЯЧ РАЗ/ У-РО-НИТЬ ЖЕ-ЛЕЗ-НЫЙ ТАЗ//. А ФАР-ФО-РО-ВУ-Ю ВА-ЗУ/ У-РО-НИТЬ НЕЛЬ-ЗЯ НИ РА-ЗУ.// ВЕДЬ НА ДВЕ-СТИ ТЫ-СЯЧ РАЗ/ НУ-ЖНО ДВЕ-СТИ ТЫ-СЯЧ ВАЗ//.

Или шагаем на месте, скандируя:

НЕТ,/ НА-ПРАС-НО МЫ РЕ-ШИ-ЛИ/ ПРО-КА-ТИТЬ КО-ТА В М А-ШИ-НЕ//, КОТ КА-ТАТЬ-СЯ НЕ ПРИ-ВЫК/, О-ПРО-КИ-НУЛ ГРУ-ЗО-ВИК...//

Или с дирижированием:

ЛЕ-СА РО-НЯ-ЮТ ЖЕЛ-ТУ-Ю ЛИСТ-ВУ/, РЫ-ДА-ЕТ НЕ-БО,/ ЗЕМ-ЛЮ ПО-ЛИ-ВА-Я...// и т.д.

На этапе работы с фразой из трех-четырех слов можете переходить от работы с «дирижированием» к ритмической стимуляции, то есть к работе с МЕТРОНОМОМ. Каждый слог произносите синхронно с щелчком МЕТРОНОМА. При этом постарайтесь избежать скандирования. Речь должна оставаться слитной и плавной.

На начальных этапах работы скорость МЕТРОНОМА необходимо максимально замедлять. Чем выше выраженность судорожного компонента заикания, тем меньше должна быть скорость.

Уже на ранних этапах работы для достижения максимальной эффективности МЕТРОНОМ можно комбинировать с движением пальцев ведущей руки или ладони (движение — слог).

**4.** Работа над паузой.

До сих пор отрабатывали произношение простых коротких предложений, которые произносятся на одном выдохе, так как выдыхаемого воздуха вполне достаточно, чтобы произнести 3-4 слова. Но как в живой разговорной речи, так и при чтении часто встречаются сложные развернутые предложения, состоящие из двух, трех и более частей. После каждой части или смыслового отрезка необходимо останавливаться, делать новый вдох для продолжения фразы. Фразу тоже надо делить на смысловые отрезки — синтагмы — так, чтобы смысл фразы стал понятен для слушателя и чтобы каждая часть фразы получила нужное ей звучание.

Паузы в середине предложения короче, чем паузы в конце предложения.

Работу над сложными предложениями можно начинать с фраз, в которых встречается одна пауза.

Например:

ЛЮБИШЬ КАТАТЬСЯ — / ЛЮБИ И САНОЧКИ ВОЗИТЬ.//

НАЗВАЛСЯ ГРУЗДЕМ — / ПОЛЕЗАЙ В КУЗОВ //.

НЕ КРАСНА ИЗБА УГЛАМИ, — / А КРАСНА ПИРОГАМИ//. и т.д. .

Постепенно можете переходить к чтению текстов, сначала в стихах, затем в прозе, лучше описательного содержания.

Предварительно в тексте рекомендуется обозначить карандашом паузы (пауза в составе предложения — одна вертикальная линия, в конце — две линии).

Например:

ВЕТЕР ПО МОРЮ ГУЛЯЕТ,/ И КОРАБЛИК ПОДГОНЯЕТ/ МИМО ОСТРОВА БУЯНА,/ В ЦАРСТВО СЛАВНОГО САЛТАНА,/ ПУШКИ С ПРИСТАНИ ПАЛЯТ/ КОРАБЛЮ ПРИСТАТЬ ВЕЛЯТ...//

(А.С. Пушкин)

КОГДА В СОЛНЕЧНОЕ УТРО,/ ЛЕТОМ, ПОЙДЕШЬ В ЛЕС,/ ТО НА ПОЛЯХ, В ТРАВЕ,/ ВИДНЫ АЛМАЗЫ.// ВСЕ АЛМАЗЫ ЭТИ / БЛЕСТЯТ И ПЕРЕЛИВАЮТСЯ НА СОЛНЦЕ /РАЗНЫМИ ЦВЕТАМИ — / И ЖЕЛТЫМ,/ И КРАСНЫМ,/ И СИНИМ.//

**5.** Следующий этап в речевой работе — изложение прочитанного текста своими словами и практика разговорной речи.

В помощь вам на ранних этапах овладения навыком пересказа и изложения своих мыслей без предварительной подготовки будет *метроном*.

При пересказе главное внимание нужно уделять правильному и грамотному оформлению мыслей. Поскольку речевые навыки уже достаточно усвоены и автоматизированы, то переключение основного внимания с техники речи на ее смысловую сторону на данном этапе будет своевременным.

Во время пересказа необходимо воспитывать бережное отношение к паузам. Использовать паузу для того, чтобы словесно оформить следующую мысль.

Отработка навыка спонтанной речи осуществляется на материале сюжетных картин, серий картин, прочитанных художественных текстов, речевых импровизаций на заданную тему. Заикающегося ребенка необходимо учить рассказывать об интересных событиях родным и друзьям, разговаривать по телефону, общаться с малознакомыми людьми, тем самым закрепляя полученные навыки.

# ЛИТЕРАТУРА:

1.        *Шкловский В.М.* Заикание. — М.,1994 г.

2.        *Абелева И.Ю., Голубева Л.П., Евгёнова А.Я., Синицына Н.Ф., Смирнова М.В*. В Помощь взрослым заикающимся. — М., Просвещение, 1969.

3.        *Алмазова Е.С.* Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. — М., Просвещение, 1973.

4.        *Белая Н.А,* Руководство по лечебному массажу. — М, Медицина, 1974.

5.        *Блыскина И.В., Ковшиков В.А.* Массаж в коррекции артикуляторных расстройств. СПб, САТИС, 1995.

6.        *Савкова З.И.* Как сделать голос сценическим. М., Искусство, 1968.

7.        *Шевцова Е.Е.* Артикуляционный массаж в системе преодоления заикания у детей. Самара, 1994.