ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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.

## ЛИТЕРТУРА

## Шевцова Е.Е. Артикуляционный массаж при заикании