**Динамика в коррекции звукопроизношения у дизартриков.**

Юля П. , 23 года, высшее образование, продолжает учёбу в магистратуре Ростовского вуза. Жалобы на нечёткое невнятное звукопроизношение. Ей предстояло трудоустроиться на хорошую должность в администрации одного из городов нашей области. У неё была сильная мотивация для работы по улучшению своей речи, поэтому она обратилась за логопедической помощью. Впервые её родители обратились к логопеду в 5 лет, занятия со специалистом проводились в частном порядке, поскольку логопедическую группу она не посещала. Затем в 12-13 лет она снова занималась с логопедом. Со слов Юли П. звукопроизношение немного улучшалось, потом вновь ухудшалось. В процессе беседы и обследования мною было вынесено логопедическое заключение – дизартрия (псевдобульбарная) в средней тяжести, подозрение на ДЦП. Хотя в анамнезе этого нет. Со слов матери беременность и роды были без патологии, ребёнок родился здоровым. Причина плохой речи неизвестна (что часто бывает при ДЦП) .После логопедического обследования порекомендовала пройти обследование у невролога в Ростовском медицинском вузе. К.М.Н., врач высшей категории Фомина-Чертоусова Н.А. поставила диагноз: ДЦП, дизартрия. При томографии головного мозга отклонений не выявлено. Назначено медикаментозное лечение на устранение саливации, пантагам, инъекции. Наблюдение невролога. Занятия с логопедом. Логопедические занятия проводились в течении 7 месяцев 2раза в неделю. Все звуки были поставлены и автоматизированы в речи. Зукопроизношение значительно улучшилось. При нормальном темпе речи все звуки произносились правильно, при быстром отмечалась смазанность некоторых звуков.

Дизартрия (от греческих слов: dys – отрицание и arthroo – членораздельно произносить) — нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата. Наступает из-за того, что язык, губы, нёбо, голосовые связки, диафрагма не могут двигаться в полном объеме. Причиной неподвижности является парез (греч. paresis – уменьшение силы или амплитуды движений, обусловленное нарушением иннервации) мышц артикуляционного аппарата. Таким образом, дизартрия — симптом органического поражения ЦНС головного мозга, тех его отделов, которые составляют речедвигательную зону. Это тяжелое расстройство всей речевой деятельности. Прежде всего страдает речевая моторика, все составляющие речедвигательного акта (артикуляция, дыхание, голос). При дизартрии нарушается не только звукопроизношение (практически всех групп звуков), но страдает и вся просодическая организация речевого акта, так называемая речевая просодика, включающая голос, интонацию, темп, ритм, также интонационно-ритмическая сторона и эмоциональная окраска речи.

### Основные показатели диагностики дизартрии

Основными показателями при диагностике дизартрии по степени поражения являются мимика, дыхание, голосообразование, рефлекторные движения языка, его формоположения, удержание артикуляционной позы; произвольные движения языком, губами; мягкое небо, гиперкинезы, оральные синкинезии, звукопроизношение.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Дизартрия II степени — средней тяжести (псевдобульбарная) |
| 1. Мимика | Маловыразительная. Незначительная асимметрия лица. Недостаточный контроль за положением губ' в покое рот приоткрыт |
| 2. Дыхание | Дыхание поверхностное, ключичное. |
| 3. Голосообразование | Голос затухающий. Голосовые связки полностью не смыкаются (парез) |
| 4. Рефлекторные движения языка | Объем и темп ограничены, отмечается истощаемость речевых функций. |
| 5. Формо-положения языка | Широкий, кончик не сформирован, девиация языка вправо (отклоняется в здоровую сторону) |
| 6. Удержание артикуляционной позы | Удерживается до 10, но наблюдаются элементы беспокойства, саливации |
| 7. Произвольные движения языка | Легкая асимметрия. Темп замедлен. Затруднена смена артикуляционных движений. Отмечается истощаемость речевых функций |
| 8. Мягкое небо | Асимметрично, паретично, легкая назальность |
| 9. Произвольные движения губ: трубочка, вибрация, улыбка | Асимметричны в здоровую сторону, движения выполняются в замедленном темпе. Движения с сопротивлением затруднены |
| 10. Гиперкинезы | Непостоянны |
| 11. Оральные синкинезии |  Слабо выражены (дополнительные, непроизвольные движения, присоединяющиеся к произвольным) |
| 12. Произношение |   Отмечается неразборчивость, страдают все группы звуков (боковой сигматизм, искажение соноров) |

### Коррекционная работа при дизартрии.

**Артикуляционные упражнения** для постановки всех групп звуков.

**Массаж**

Массаж подразделяется на активизирующий (повы-

шающий тонус мышц) и расслабляющий (понижающий

тонус). Для каждой группы мышц может быть показан

свой вид массажа, в зависимости от их состояния.

Можно выбрать подходящие приемы, исходя из вида и

степени нарушений. Каждое движение выполняется по 4

раза.

1. Поглаживание головы от макушки вниз:

— ко лбу;

— к ушам;

— через затылок до 4 грудного позвонка.

2. Поглаживание шеи:

— спереди от 2-го ребра вверх до подбородка;

— от ушей вниз к плечам.

3. Потряхивание шеи.

4. Растирание задней и боковых поверхностей шеи поду-

шечками больших пальцев. Проводится сверху вниз:

— прямыми движениями;

— движениями по спирали.

5. ≪Пиление≫ шеи. Выполняется ребрами ладоней сзади

и с боков.

6. Щипцеобразные движения 2—3 пальцами обеих рук

по шее в разных направлениях.

7. Разминание надплечий.

8. Поглаживание лба ладонью от центра к вискам.

9. Растирание лба всеми пальцами снизу вверх:

— прямыми движениями;

— движениями по спирали.

10. Штрихование лба.

11. Рисование ≪восьмерок≫ вокруг глаз подушечками

1—2 пальцев.

12. Поглаживания:

— от спинки носа к вискам;

— от крыльев носа к ушам;

— от середины верхней губы к мочкам ушей;

— от углов губ к мочкам ушей;

— от середины подбородка к мочкам ушей.

13. Щипцеобразные движения 2—3 пальцами обеих рук

по тем же линиям, а также по лбу, щекам, носу в раз-

ных направлениях.

14. Разминание щек: 2—3 пальцами захватить складку

кожи и массировать без смещения пальцев перетира-

ющими движениями. Переместить пальцы, повто-

рить так несколько раз.

15. Надавливание на щеки. Проводится четырьмя паль-

цами.

16. Вибрация щек четырьмя пальцами, движениями

вверх-вниз (≪пальцевой душ≫).

17. Легкое поколачивание под углами нижней челюсти.

Выполняется снизу вверх указательными пальцами.

Остальные пальцы расслаблены и разведены.

18. Сдвигающие движения (проводятся четырьмя паль-

цами):

—от верхней губы вверх;

—от нижней губы вниз.

19. Скользящие движения от углов губ к середине:

— двумя пальцами по верхней губе;

— двумя пальцами по нижней губе;

— разведенными пальцами по обеим губам одновременно.

20. Легкое поколачивание губ подушечками пальцев.

21. Мягкие надавливания ладонями:

— на закрытые глаза;

— на уши.

22. Растирание ушной раковины подушечками пальцев

по окружностям: ближе к центру, к середине, к пе-

риферии.

23. Растирание мочки уха большим и указательным

пальцами.

Сегментарный массаж полезно сочетать с **точечным.**

### Точечный массаж при дизартрии

Впоследние годы резко возрос процент детей с речевой патологией, обусловленной нарушениями иннервации органов артикуляции. Существенную помощь в коррекции дизартрии оказывает точечный массаж, который мы включаем в комплексное логопедическое воздействие.

Каждый курс и процедуру рекомендуется начинать с массажа точек 1 и 2, что повышает защитные силы организма. Точку 1 массируют поочередно на левой и правой руке, а точку 2 — одновременно на обеих ногах. Ребенок при этом сидит, вытянув ноги. В первые два дня массируются точки 1 и 2. Во время третьей и четвертой процедур одновременно массируют симметричные точки 3 и 4 шейно-воротниковой области. Проводя пятую и шестую процедуры, массируют точки 5 и 6 одновременно с обеих сторон. С седьмой процедуры приступают к массажу БАТ на лице и голове — по две точки в день. На точки 7 и 8 воздействуют одновременно. При массаже точек 9, расположенных на расстоянии одного сантиметра от угла рта, рот должен быть слегка приоткрыт. Последовательно массируют и другие точки (рис. 3.3).

Если у ребенка нарушена не только артикуляция, но и дыхание (при дизартрии, заикании, ринолалии), то врачи-рефлексотерапевты советуют воздействовать на точки 14, 15, 16 и 17, ответственные за дыхательный акт в процессе речи.

Точки 16 и 17, которые массируют одновременно, подключают в следующей процедуре.

При воздействии на точки 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 13, 16, 17 ребенок должен сидеть; во время массажа точки 6 — лежать на животе, а точек 9, 10, 11, 12, 14, 15 — сидеть или лежать на спине, последнее предпочтительнее. При дизартрии нарушается не только общая, но и мелкая моторика, в результате чего возникает писчий спазм. 1



*Рис. 3.3. Точечный массаж при дизартрии*

Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

### Самомассаж мышц головы и шеи

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих
ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной
ямке.

### Самомассаж мышц лица

1.      «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

2.      «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к
вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

3.      «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками
пальцев по лбу.

4.      «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

5.      «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удержать в течение 3 — 5 с.

6.      «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от
середины верхней губы к углам рта .

7.      «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от
середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

8.      «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами
от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

9.      «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верх
ней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

10.  «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать
от середины подбородка к ушам.

11.  «Расческа». Поглаживание губ зубами.

12.  «Молоточек». Постукивание губ зубами.

13.  Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

14.  Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

15.  «Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

16.  «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней
губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

17.  «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

18.  «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

19.  «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к
щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по
часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать
круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

20.  «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по
ним кончиками пальцев.

21.  «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

22.  «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

###    Самомассаж мышц языка

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1.      «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше
сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые
края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2.      «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед,
пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так
же убирать язык внутрь рта.

3.      «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше
сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4.      «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

5.      «Пожуем грушу». Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движении   жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

Без поставленного **речевого дыхания** не бывает хорошего

голоса. Следующие упражнения позволят добиться

увеличения силы голоса без перенапряжения голосовых

складок.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Для того чтобы приучить себя к контролю над взаимосвязью

произвольного вдоха и выдоха, подчиним их

счету*.* Определим длительность вдоха на счет ≪три≫, а длительность

выдоха на счет ≪шесть≫. Чтобы зафиксировать

состояние мышц вдоха в момент подготовки их к выдоху,

даем маленькую паузу на счет ≪один≫. Все упражнения

будут протекать в такой последовательности: вдох —

три единицы, пауза — одна единица, выдох — шесть

единиц. Счет вести про себя. Вдох делать носом, а выдох

ртом, как бы выдувая воздух на поставленную перед

ртом ладонь. Упражнение выполняется 3—4 раза и повторяется

четырежды в день.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Во время ходьбы: один шаг — вдох, три шага — выдох,

один шаг — пауза. Выполнять 4 раза в день по 4 раза.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Подъем по ступенькам: одна ступенька — вдох, две

ступеньки — выдох, приставить ногу — пауза. Проходить

таким образом 1—2 марша лестницы.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Выполняется лежа. Положить руку на живот. На вдох

надуть живот, на выдох плавно втянуть. Сделать паузу,

расслабиться. Повторять 4 раза в день по 1 минуте.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Для закрепления ощущения расслабленной при дыхании

гортани произносить тихим шепотом, без напряжения,

легко слоги ХАХХ, ХОХХ, держа у губ маленькое

зеркало. При правильном выполнении упражнения зеркало

запотевает.

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Имитируя жевательные движения, произносить слоги:

ХММА - ХННА, ХММО - ХННО, ХММУ -

ХННУ, ХММЭ - ХННЭ, ХММИ - ХННИ.

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

Так как задача выдоха состоит в том, чтобы максимально

использовать дыхание в образовании звуков речи,

то необходимо в упражнениях воспитывать целесообразный

выдох, выдох ≪без утечки≫.

Данное упражнение рассчитано на тренировку выдоха

при образовании одного из согласных звуков — звука

Ф, в дальнейшем можно делать его на некоторых других

согласных (С, 3, В, Ш, Ж, X).

Итак, встать прямо, сделать выдох, а затем вдох и начать

выдох на звуке Ф. Следите за тем, чтобы не надувать

щеки, — выдыхаемая струя выходит только через щель,

образованную зубами и нижней губой. Вдох необходимо

делать носом. Губы при вдохе должны быть сомкнуты.

Упражнение проделать 3—4 раза подряд, следить, чтобы

выдох длился не меньше 8—10 единиц счета. Повторять

4 раза в день.

**УПРАЖНЕНИЕ 8**

Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении,

но выдох рассчитан на длительность в 12 единиц,

и эти 12 единиц равномерно распределяются меж-

ду 4 звуками: Ф, С, Ш и X, на каждый звук падает

3 единицы счета. Упражнение также проделывается 3-4

раза.

**УПРАЖНЕНИЕ 9**

Сделать быстрый вдох, и на одном выдохе произносить

несколько раз подряд звук П. Грудную клетку не

сжимать, должны хорошо работать губы. Затем, также

быстро вздохнув, на одном выдохе произносить

столько раз, на сколько хватит дыхания, группу согласных:

ПТК.

**УПРАЖНЕНИЕ 10**

Полный вдох берется на три единицы, с остановками

после каждой единицы, таким образом вдох происходит

в несколько приемов. Во время остановки сохраняется

то положение дыхательных мышц, на котором их застает

остановка. Вдох делать носом, выдох — через узкое отверстие

губ. Длительность — 10—12 единиц.

**УПРАЖНЕНИЕ 11**

Принцип тот же, что и в упражнении 10, с той лишь

разницей, что выдох прерывается остановками. Порядок

упражнения (общая длительность выдоха сначала 12, а

затем 16 единиц): вдох три единицы — выдох три единицы

— остановка — выдох три единицы — остановка —

выдох три единицы — остановка — выдох три единицы.

**УПРАЖНЕНИЕ** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

В упражнении следует стараться на одном выдохе

произнести как можно больше сочетаний следующих цепочек

согласных:

БББ-ДДД-ГГГ ПБ - ПБ - ПБ

БДГ- БДГ- БДГ ТД - ТД - ТД

ДБГ - ДБГ - ДБГ КГ - КГ - КГ

ГДБ - ГДБ - ГДБ ЛР - ЛР - ЛР

ПТК - ПТК - ПТК ВФ - ВФ - ВФ

КПТ - КПТ - КПТ ЗС - ЗС - ЗС

ТКП - ТКП - ТКП ЖШ - ЖШ - ЖШ

**УПРАЖНЕНИЕ 13**

Выдох идет при счете вслух до восьми. В упражнении

нужно следить за тем, чтобы заданное количество счета

шло как одна фраза, без пауз между словами. Считать

ровно, без крика, с хорошей дикцией. Впоследствии счет

следует довести до 15—20—25. При счете стараться побольше

сохранять состояние дыхательных мышц живота

и груди в положении вдоха, но не задерживать сам выдох.

**УПРАЖНЕНИЕ 14**

Считать до 10 и на каждый счет брать вдох, а выдох на

каждый счет сопровождать толчком нижних мышц живота

так, чтобы этот толчок совпал с произнесением

ударной гласной каждого слова — цифры. При толчке с

силой подтягивать живот.

Последовательность упражнения: быстрый вдох —

произносится слово ≪один≫, и на ударном гласном

И подтягивается живот — вдох — произносится слово

≪два≫, и на звуке А происходит толчок живота и т.д.

Упражнение организует мышцы для развития силы голоса.

**УПРАЖНЕНИЕ 15**

Быстрый вдох на одну единицу. Общий счет до 15, но

с остановками после каждой пятерки. Пауза между пятерками

не должна быть длительной, но во время остановки

нельзя дополнять дыхание, а также отдавать его.

Последовательность упражнения: вдох и счет до пяти —

остановка — счет до десяти — остановка — счет до пятнадцати.

**УПРАЖНЕНИЕ 16**

Взяв дыхание, произносить ровно, как одну фразу:

один-два-три-четыре-пять. Считать медленно, чтобы

появилась необходимость дополнить дыхание. Добрать

дыхание, считать дальше до 10. Добрать дыхание, считать

до 15.

Во время счета не опускать грудную клетку. При доборе

воздуха одновременно с вдохом нижняя часть живота

идет вперед. При начальной тренировке добор можно

делать относительно медленнее, а затем постепенно

сокращать время вдоха.

**УПРАЖНЕНИЕ 17**

Прыгая на носках, считать до 10 вслух, не добирая

дыхания на протяжении всего счета. Затем остановиться,

добрать дыхание и, снова прыгая, считать до 10 также на

одном выдохе, после чего ходьба на месте и дыхание без

шума. Успокоив дыхание, можно повторить упражнение

с прыжками, не делая остановок после первых десяти

прыжков и доведя счет до двадцати пяти. Следить,

чтобы голос при счете звучал спокойно и ровно, без

одышки.

**УПРАЖНЕНИЕ 18**

На слоговых сочетаниях Б А — БА — Б А — БА— Б А с

добором дыхания после пяти слогов менять направление

головы: перед собой — направо — налево — вниз — вверх,

как бы посылая фразу партнерам, которые находятся в

разных местах Следить, чтобы голос звучал свободно,

независимо от места партнера; искать и запомнить удобное,

без напряжения, звучание голоса. В слоговых сочетаниях

делать ударения на последнем слоге: БА — БА —

БА — БА — БА.

Следующие упражнения добавляются к дыхательным

через 7—10 дней. Они **активизируют мускулатуру** шеи, гортани,

языка, губ, нижней челюсти и подготавливают голосовой

аппарат к фонации. Их нужно выполнять сидя, 6 раз

в день по 4 повтора.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Руки сложить в замок на затылке. Отклонять голову

назад с легким сопротивлением рук.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Кисти рук сжать в кулак и упереть в подбородок. Наклонять

голову вперед с легким сопротивлением рук.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Ладонями прикрыть уши. Наклонять голову в стороны

к плечам с сопротивлением рук.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Движения нижней челюсти вперед-назад с одновременным

≪почесыванием≫ верхней губы нижними зубами.

Движения нижней челюсти назад-вперед с одновременным

≪почесыванием≫ нижней губы верхними зубами.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Круговые плавные движения нижней челюсти.

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Надувание щек с удержанием в этом положении. Втягивание

щек с удержанием в этом положении. Чередовать.

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

Вытягивание сомкнутых губ вперед ≪трубочкой≫ и ее

повороты: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу.

**УПРАЖНЕНИЕ 8**

Язык движется вправо-влево с закрытым ртом, попеременно

≪растягивая≫ щеки.

**УПРАЖНЕНИЕ 9**

Широкий, расслабленный язык положить на нижнюю

губу, поднять его боковые края (≪сделать трубочку

≫), затем подтянуть язык к корню.

**УПРАЖНЕНИЕ 10**

Имитировать беззвучную, напряженную артикуляцию

звуков А, К с одновременным напряжением и расслаблением

шейных мышц.

Контролировать подъем и опускание небной занавески

при помощи зеркала.

Следующий этап занятий — **упражнения для постановки**

**голоса.** Они вводятся последовательно, постепенно,

после хорошего усвоения каждого предыдущего.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Произносить звук М кратко, при спокойном положении

гортани, направляя звук так, чтобы он как бы ≪ударился

≫ в твердое небо и вызвал большую резонацию

вышележащих полостей.

Постепенно увеличивать длительность звучания.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Длительно тянуть звуки в сопровождении вибрационного

массажа — поколачивания подушечками пальцев

обеих рук:

— лобных пазух со звуком МММ;

— гайморовых пазух со звуками ННН, ГМ, слогом

ННЯ;

— верхней губы со звуком 333, слогом ЗЗЗА;

— нижней губы со звуком ВВВ.

Проводится также поколачивание ребрами обеих ладоней

гортани, грудной клетки, передних и задних межреберных

мышц с протягиванием гласных: А, О, И, Э,

согласных: М, Н, Р, Л, 3, Ж.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Произносить слоги, в которых согласный тянется

долго, гласный же произносится коротко при резком

опускании нижней челюсти:

Постепенно длительность гласных увеличивать.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Произносить пары слогов с ударением на втором

слоге:

ма — МА на — НА ла\_\_ ЛА

ма — МО на — НО ла— ЛО

ма — МУ на — НУ ла — ЛУ

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Произносить серии слогов со сменой ударения:

МА ма — ма МА — ма ма МА

НА на — на НА — на на НА

ЛА ла — ла ЛА — ла ла ЛА

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Произносить слоги со звуком Й, где гласный звучит

коротко, а Й — долго:

аЙ яЙ оЙ еЙ уЙ юЙ эЙ еЙ

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

Тянуть серии гласных звуков:

А АО АУ АЭ АИ

MA МО МУ МЭ МЫ

НА НО НУ НЭ НЫ

ЛА ЛО ЛУ ЛЭ ЛЫ

РА РО РУ РЭ РЫ

ЗА ЗО ЗУ ЗЭ ЗЫ

ЖА ЖО ЖУ ЖЭ ЖЫ

АОУ АОЭ АОИ

АОУЭ АОУИ

АОУЭИ

**УПРАЖНЕНИЕ 8**

Читать слова, протягивая звуки М и Н.

Машина, матрац, мартышка, матч, майка, мост, мо

золь, мозаика, морковь, мох, мощь, мошка, муфта, муд

рость, мужество, мулат, муха, муж, мышка, мыло, миг,

мир, медаль, метеорит, месяц, мера. Максим, магнолия,

магазин, маслины, мантия, манка, маргарин, Марина,

момент, модем, Муром, мумия, мухомор, Муслим, муко-

мол, мустанг, метроном, мерин, меломан, мезонин, метрополитен,

мельница, мимика, минута.

Набойка, навага, наконечник, нафталин, напоминание,

наказание, настроение, налим, наладчик, нокаут,

ноты, ножницы, ноша, ноздри, ночь, нуга, нутро, нумерация,

нутрия, негр, недра, нежность, независимость,

Нюра, нипель, нитки, Нина, няня.

Ниже предлагаются упражнения для развития **голосовых**

**регистров**.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Широкий язык лежит на нижней губе, небная занавеска

поднята. Произносить гортанно звукокомп-

лексы:

АААА АННА АЛЛА АРРА

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Пропевать трезвучия вверх и вниз:

— звуке М;

—на слогах ОН, ОМ;

— на этих же слогах, трижды останавливаясь на каждой

ступеньке, отделяя каждый слог;

так же, но сливая слоги.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Имитировать удары мячом:

—об пол на нижнем регистре;

—о стену на среднем

—об потолок на верхнем.

Одновременно пропевать серии слогов:

— нижнем регистре — БА-БА-БА;

—в среднем MA-MA- MA;

—в верхнем МИ-МИ-МИ.

Параллельно начинайте **усвоение медленного темпа**

**речи** на простейшем материале.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

≪Речевая зарядка≫. Это перечисление автоматизированных

речевых рядов, не требующих размышления и

сосредоточения на речевом материале.

В медленном темпе посчитайте до тридцати, до пятидесяти;

то же проделайте в обратном порядке.

Перечислите дни недели, месяцы года.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Немного усложните задание. Назовите как можно

больше женских имен, мужских. Перечислите названия

деревьев, животных, птиц, предметы мебели, посуды,

транспортные средства, музыкальные инструменты, одежду,

обувь, части тела, игрушки, рыб, медицинские учреждения

и т.п.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Перейдите к совместному проговарнванию слов и фраз

в заданном темпе. Это могут быть записанные на кассеты

уроки иностранного языка, пение медленных песен,

звучащих по радио или в записи. Необходимо достигнуть

синхронного, медленного проговаривания либо пения в

заданном темпе.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Прослушайте записанный на магнитофон речевой

материал и воспроизведите его в медленном темпе после

паузы.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Прослушайте текст, записанный в ускоренном темпе,

и повторите его в медленном.

Следующий этап работы — громкое чтение текста.

Во всех упражнениях на данном этапе ваша речь

должна быть слитной и замедленной.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Прочитайте по слогам пословицы и поговорки.

Где кто родится, там и пригодится.

Вольно тому шалить, кто смолоду не бит.

Каков строитель, такова и обитель.

Был бы покос, да пришел мороз.

Счастье ума прибавляет, несчастье последний отнимает.

Кому лежа работать, кому стоя дремать.

За свой грош — везде хорош.

Кто живет в добре, тот ходит в серебре.

Богат Мирошка, а животов — собака да кошка.

Лучше хлеб с водою, чем пирог с бедою.

Иное время — иное бремя.

Никакое худо до добра не доведет.

Алмаз алмазом гранится, плут плутом губится.

У сердитого губа толще, а брюхо тоще.

Кто старое помянет, тому глаз вон.

Во всяком хлебе не без мякины.

Кто кого сможет, тот того и гложет.

От добра добра не ищут.

Дай вору хоть золотую гору *—* воровать не перестанет.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Прочитайте текст в медленном темпе, одновременно

отстукивая или отхлопывая ритм.

Никого не будет в доме,

Кроме сумерек. Один

Зимний день в сквозном проеме

Незадернутых гардин.

Только белых мокрых комьев

Быстрый промельк маховой.

Только крыши, снег и, кроме

Крыш и снега, — никого.

*(Б. Пастернак)*

Цель вечная движения миров вселенной — мы,

В глазу рассудка ясном зрачок мгновенный — мы.

Похож на яркий перстень летящий круг миров.

На перстне этом быстром узор нетленный — мы.

*(О. Хайям)*

Среди миров, в мерцании светил

Одной звезды я повторяю имя

Не потому, что я ее любил,

А потому, что я томлюсь с другими.

И если мне сомненье тяжело,

Я у нее одной молю ответа

**27**

Не потому, что от нее светло,

А потому, что с ней не надо света.

*(И. Анненский)*

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Усложните задание использованием неритмичных

текстов.

а) ...Вспоминается мне ранняя погожая осень. Август

был с теплыми дождиками, как будто нарочно выпадавшими

для сева, — с дождиками в ту самую пору, в середине

месяца, около праздника св. Лаврентия. Помню

раннее, тихое, свежее утро... Помню большой, весь золотой,

подсохший и поредевший сад, помню кленовые

аллеи, тонкий аромат опавшей листвы и — запах антоновских

яблок, запах меда и осенней свежести.

*(И. Бунин)*

Еще один важный вид работы — **упражнения на инто-**

**нацию.**

Отработка различных речевых интонаций произво-

дится в определенной последовательности. Сначала не-

обходимо тренировать интонации приказа, требования,

призыва. Постепенно можно перейти к интонациям

убеждения, приглашения. В конце нужно заниматься

интонациями просьбы и приветствия.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Последовательно отработайте следующие интонации

на предложенных фразах: интонацию приказа, требова-

ния, призыва, убеждения, приглашения, просьбы, при-

ветствия.

— Подержите сумку.

— Собирайтесь, нам пора.

— Посмотрите вперед.

— Крепче держитесь.

— Поставьте чайник.

— Уходите.

— Помогите мне.

— Откройте ворота.

— Смелее идите вперед.

— Поверьте мне на слово.

— Приходите во вторник.

— Выучите это.

— Выключите свет.

— Продолжайте.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Сообщите одну и ту же информацию с разными целями:

обрадовать, огорчить, испугать, огорошить, озадачить и т.д.

— Была у нас пять лет назад такая ведьма... Только ее

хлопцы с села прогнали.

— Ну, иди, иди, соколик. Нечего тебе здесь околачи-

ваться! Иди, куда шел.

— Вот, я вам скажу, потеха-то была сегодня! После

обедни скандал здесь произошел...

— Ваше благородие! Командир полка едут!

— Это правда.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Прочитайте один и тот же текст от лица разных лю-

дей: государственного деятеля, Дон Жуана, иностранца.

...В летной столовой все, конечно, обратили внима-

ние на Хильду. В этом не было ничего удивительного

она по-прежнему была хороша, как кукла, ее бело-розо-

вое личико по-прежнему сияло среди пара, клубящегося

над тарелками. Но к их вниманию примешивалось и со

знание того, что ведь она — ≪та самая Хильда≫. Кабанков

не раз рисовал ее в своих ≪боевых листках≫ — ее можно

было узнать, например, на том смешном рисунке, где

изображалось, как Чепелкин сражается с крысой. Она

знала их всех, этих почти сказочных летчиков эскадри-

льи, она видела их своими глазами и каждый день триж-

ды кормила. И для новых летчиков она была не просто

очень молоденькая и очень хорошенькая девушка, но

еще и нечто вроде священной реликвии...

*(И. Чуковский)*\_\_

**Дыхательные упражнения** — следующий вид работы.

 Необходимо сесть пря-

мо, расправить грудь. Каждое упражнение повторять 4—

5 раз. Вдох должен быть коротким, а выдох длительным.

1. Вдох и выдох через нос.

2. Вдох носом, выдох ртом.

3. Вдох ртом, выдох носом.

4. Вдох и выдох через левую ноздрю. Затем — через пра-

вую.

5. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую.

6. Наоборот.

7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Для формирования **длительного речевого выдоха** ис-

пользуйте упражнения 7—18 из раздела ≪Формирование

профессиональных качеств голоса≫.

После дыхательных упражнений выполняются голо-

совые.

1. Вдохнуть ртом, опустить голову на грудь и длительно

тянуть звук М низким голосом. При правильном вы-

полнении упражнения ощущается вибрация в облас-

ти переносицы и темени. Повторить 5 раз.

2. На длительном выдохе тянуть слог МА. При этом М

тянется долго, А произносится коротко. 5 раз. Так

же — слоги МЭ, МЫ.

3. Петь на выдохе серию слогов: ММА — ММЭ —

ММЫ.

4. Петь на выдохе серию гласных: АОУЭЫ; ЫЭУОА.

5. Петь пару звуков АУ следующим образом:

А — низко, У — высоко;

А — высоко, У — низко.

6. Монотонно проговаривать:

— по одной строчке известных стихов на каждом выдохе;

— затем по 2, 3, 4 строчки.

7. Читать слова, протягивая звуки М, Н:

— мак, маска, мазут, мода, мотор, молодежь, молот,

мука, музыка, мусор, мысли, миф, мебель, место, ме-

тель;

— набат, награда, Наталия, начало, нога, новости, нос-

ки, норка, невод, небо, нефть, нерка, нюх, Николай;

— магма, манна, малина, монета, макароны, мужчина,

муслин, мина, миллион, метан, нажим, наметка, но-\_\_

Необходимо контролировать произношение отраба-

тываемого звука в повседневной речи.

Важно следить за **темпом речи.** Если он ускорен,

будут полезны следующие упражнения:

— медленный счет в прямом и обратном порядке в

сопровождении отстукивания, ударов метронома;

— прохлопывание ритмов различных мелодий;

— запоминание и воспроизведение прочитанных,

прослушанных серий слов, фраз в медленном темпе. Их

последующее отхлопывание без сопровождения речи;

— выразительное чтение стихов и прозы, пословиц и

поговорок (обратите внимание на соблюдение пауз);

— запись под диктовку с проговариванием вслух;

— устные короткие, медленные и четкие объяснения

значений слов, метафор, пословиц;

— пересказы текстов.