



## 2.4.4 ПРИМЕР КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Активная артикуляционная гимнастика

Функциональная нагрузка выражается в утрированном, чётком выполнении всех заданий, с максимальной амплитудой движений **органов артикуляции**.

#### Упражнение 1. «Забор».

Цель: подготовить **артикуляцию для свистящих звуков**, активизировать губы.

Методические рекомендации: перед зеркалом просим ребёнка максимально растянуть губы (улыбнуться), показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Следить, чтобы ребёнок не морщил нос. Удерживать под счёт до 5.

#### Упражнение 2. «Окно».

Цель: уметь удерживать открытым рот с одновременным показом верхних и нижних зубов.

Методические рекомендации: из положения «Забор» медленно открывать рот. Зубы должны быть видны. Удерживать под счёт до 5.

#### Упражнение 3. «Мост».

Цель: выработать нижнее положение языка для подготовки к **постановке свистящих звуков**. Кончик языка упирается в нижние резцы.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить упражнение «Окно». Расположить язык за нижними резцами плоско. Удерживать под счёт до 5.

Это упражнение очень значимо. Если ребёнок выполнит правильно и удержит эту позу перед зеркалом длительно, то это сигнал к тому, что свистящие звуки будут поставлены очень быстро. Если не получается, то нужно погладить язык шпателем, похлопать по нему для расслабления мышц языка, пассивно шпателем удерживать язык распластанным. В ряде случаев проводят логопедический массаж, направленный на ослабление гиперкинезов, активизацию или релаксацию мышечного тонуса органов артикуляции.

#### Упражнение 4. «Парус».

Цель: подготовка верхнего подъема языка для звуков [р], [л].

Методические рекомендации: ребёнок последовательно выполняет следующие упражнения: «Забор» — «Окно» — «Мост». Из положения «Мост» широкий язык поднимается к верхним резцам и упирается в альвеолы. Следить, чтобы язык не провисал, а

был напряженным и широким, определялась подъязычная связка. Удерживать под счёт до 5. Язык поднят кверху.

#### Упражнение 5. «Трубочка».

Цель: выработать активность и подвижность губ.

Методические рекомендации: из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки. Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой. Удерживать под счёт до 5.

#### Упражнение 6. Чередование: «Забор» — «Трубочка».

Цель: добиться ритмичного, точного переключения с одной артикуляции на другую.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5-6 раз в разном темпе, начинать в медленном темпе. Рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность подбородка.

#### Упражнение 7. «Лопата».

Цель: выработать широкое и спокойное положение языка, что необходимо для подготовки шипящих звуков.

Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения «Забор» — «Окно» — «Мост». Из положения языка «Мост» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным и широким. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы. Удерживать под счёт до 5. Язык на губе.

#### Упражнение 8. «Лопата копает»

Цель: подготовить артикуляцию для шипящих звуков. Выполнение артикуляции «Чашечка».

Методические рекомендации: выполнить последовательно следующие упражнения: «Забор» — «Окно» — «Мост» — «Лопата». Из положения «Лопата» поднять широкий кончик языка немного вверх. Верхние зубы должны быть видны. Следить, чтобы язык при подъёме не убирался в ротовую полость. Выполнить упражнение в медленном темпе 3-4 раза.

Кончик языка загибается вверх.

#### Упражнение 9. «Вкусное варенье»

Цель: сформировать: верхний подъём языка в форме «Чашечки», удерживание языка на верхней губе и выполнение облизывающего движения сверху вниз.

Методические рекомендации: из положения «Лопата копает» широкий язык поднять к верхней губе и выполнить облизывающие движения сверху вниз 2-3 раза в медленном темпе. Движения языка сверху вниз по верхней губе.

#### Упражнение 10-а. «Тёплый ветер».

Цель: вызывание шипящих звуков по подражанию.

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» убрать язык за верхние зубы и образовать щель с альвеолами. Руку расположить у подбородка и попросить ребёнка подуть на широкий язык. Растянуть губы в улыбке. Рука должна ощутить тёплую воздушную струю.

#### Упражнение 10-б. «Жук»

Цель: вызывание звука [ж] по подражанию.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Тёплый ветер» просят ребёнка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой, расположенной на гортани. Ребёнок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 10-а «Тёплый ветер». Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

#### Упражнение 11. «Цокает лошадка»

Цель: выработать тонкие дифференцированные движения кончиком языка.

Методические рекомендации: из положения «Парус» при широко открытом рте цокать языком. Челюсть неподвижна. (Удерживается рукой. Выполнить 5-6 раз.) Язык за верхними зубами. Рука держит подбородок, чтобы он не двигался во время щелканья.

#### Упражнение 12. «Молоток»

Цель: подготовка артикуляции для звука [р] и вибрации кончика языка.

Методические рекомендации: из положения «Парус» стучать языком и произносить звук [д]. Следить, чтобы кончик языка не опускался и не выглядывал изо рта. Примечание: если исправляется горловой звук, то произносится звук [т]. Следить, чтобы не было назального оттенка, не напрягался голос и не поднималась нижняя челюсть. Постучать со звуком [д, т] 5-6 раз. Кончик языка стучит вверху по альвеолам со звуком [д] или [т].

#### Упражнение 13. «Дятел»

Цель: формировать вибрацию кончика языка для звука [р].

Методические рекомендации: из положения «Парус» и «Молоток» произносить звук [д] в ускоренном темпе. Серии ударов языком по альвеолам напоминают стук дятла: «Д — ддд», «Д — ддд» (один удар и несколько ударов в быстром темпе). Выполняется 3-5 таких серий.

#### Упражнение 14. «Пулемёт»

Цель: закрепить вибрацию кончика языка для звука [р].

Методические рекомендации: из положения «Парус» выполнять упражнение «Дятел» и добавлять воздушную струю, как толчок воздуха: «Д — ддд» + толчок сильной воздушной струи. Возникает вибрация языка — «дрр». Выполнить интенсивно 5 раз.

#### Упражнение 15-а. «Холодный ветер»

Цель: закрепить нижнее положение языка для свистящих звуков и выработать направленную воздушную струю по средней линии языка. Вызывание звука [с] по подражанию.

Методические рекомендации: из положения «Мост» вернуться к упражнению «Забор» и подуть на язык. Рука должна ощущать холодную струю воздуха. Выполнять 3-4 раза. Подуть на язык. Кисть под подбородком. Ощутить холодную струю воздуха.

#### Упражнение 15-б. «Комар»

Цель: вызывание звука [з] по подражанию.

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Холодный ветер» просят ребёнка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой ребёнка, расположенной на гортани. Ребёнок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 15-а «Холодный ветер». Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

#### Упражнение 16-а. «Пароход»

1-й вариант:

Цель: подготовка артикуляции для звука [л].

Методические рекомендации: из положения «Мост» выполнить упражнение «Лопата». Закусить кончик языка (зубы должны быть видны) и длительно произносить звук [ы] 2-3 секунды. Кончик языка прикушен верхними и нижними резцами.

#### Упражнение 16-б. «Пароход»

2-й вариант:

Методические рекомендации: из положения упражнения «Окно» произносить длительный звук [а] и неоднократно прижимать кончик языка к середине верхних зубов. Слышатся слоги: ла—ла—ла. Повторить 5 раз.

#### Упражнение 17. «Пароход гудит»

Цель: вызвать звук [л] смешанным способом.

Методические рекомендации: выполнять упражнение «Пароход». Попросить ребёнка открыть рот и произнести звук [а]. Слышится слог «ла». Повторить 3—4 раза.

#### Упражнение 18. «Маляр»

Цель: растянуть подъязычную связку для звуков [р], [л], а для произнесения шипящих звуков найти место образования щели языка в форме чашечки у твердого нёба.

Методические рекомендации: из положения «Парус» продвигать язык по нёбу в передне-заднем направлении 3-4 раза. Челюсть должна оставаться неподвижной (контролируется рукой). Язык движется по нёбу вперед-назад.

Упражнение 19. «Качели»

Цель: дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих и шипящих звуков.

Методические рекомендации: из положения «Парус» перейти к упражнению «Мост». Чередовать 5-6 раз в темпе, заданном логопедом.

Упражнение 20. «Фокус»

Цель: сформировать сильную правильно направленную воздушную струю для шипящих звуков и звука [p].

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» сильно подуть на кончик носа, на котором приклеена узкая полоска бумаги (3x1 см) и сдуть её. Выполнить 2-3 раза. Язык на верхней губе, дуть на кончик носа. Эти упражнения являются базовыми, из которых в дальнейшем будут складываться комплексы для коррекции конкретных звуков.



## ПРИМЕР КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Гимнастика для глаз

#### Что, где, когда

Зрительную гимнастику делают 3–4 раза в день, уделяя ей 4-5 минут для школьников младших классов.. Эффект достигается только при регулярном выполнении.

Упражнения – это обязательная вещь, а дети не всегда охотно делают то, о чём их просят. Как облегчить этот процесс? Можно включить музыку – классическую или любимые мелодии детей, можно привнести в гимнастику игровой, сказочный момент. Одни и те же упражнения каждый день надоедают, поэтому время от времени их надо менять.

#### Набор упражнений для зрительной гимнастики

1. «Моргай!» Ребёнок энергично моргает на счёт «1–2–3–4–5». Делает перерыв той же продолжительности. 4-5 повторов.

2. «Вверх-вниз». Задача ребёнка – посмотреть вверх, затем вниз, голова остаётся неподвижной. Повторяем 4 раза, затем пауза на 10 секунд. Ещё 1 повтор.

3. «Вправо-влево». Ребёнок медленно переводит глаза вправо-влево. Затем глаза следует закрыть на несколько секунд. 4 повтора.

4. «Зажмурься». Попросите ребёнка крепко зажмурить глаза, на счёт 5 открыть глаза широко-широко. Затем расслабиться и посмотреть вдаль. 4–5 повторов.

5. «Геометрия». Нужно обвести глазами предложенную геометрическую фигуру (квадрат, прямоугольник), фиксируя взгляд на её углах. Можно попросить обвести фигуру пальчиком, чтобы убедиться, что дети смотрят по периметру. 4 повтора.

6. «Часики». Попросите ребёнка сделать глазами круговое движение сначала по часовой стрелке: вниз, влево, вверх, вправо, вниз. Повторить то же движение, но против часовой стрелки. 3 повтора в каждую сторону.

7. «Спрячься!» Закрывать глаза ладонями, досчитать до 15, открыть глаза. Повторить 5 раз.

8. «Глаза велики». Попросите ребёнка широко открыть глаза, затем поморгать в течение 15 секунд. Повторить 3 раза с отдыхом в 10 секунд.

9. «Диагональ». Ребёнок смотрит сначала вправо вверх, потом влево вниз, потом влево вверх и вправо вниз. Голова при этом остаётся неподвижной. Для удобства смотрят крест-накрест на углы комнаты. 5 повторов.

10. «Восьмёрки». Предложите малышу взглядом нарисовать восьмёрку – сначала вертикальную, а затем горизонтальную. 5 повторов.

11. «Фокус-покус». Предложите ребёнку сфокусировать взгляд на предмете вдали на 10–15 секунд. Потом медленно перевести взгляд на предмет, который расположен близко, – на 10–15 секунд. Можно наклеить на оконное стекло небольшой стикер или наклейку и переводить взгляд с этой точки на стекле на деревья за окном. 5 повторов.

12. «В движении». Важно фокусировать взгляд на движущемся предмете, например, на кончике указательного пальца, и видеть только его, потом сфокусироваться на объекте вдалеке.

### **Как правильно выполнять гимнастику**

Не рекомендуется делать больше пяти видов упражнений за один раз, чтобы ребёнок не уставал и качественно выполнял все задания. Упражнения с открытыми глазами чередуют с теми, при которых глаза закрывают. Занятия зрительной гимнастикой проводятся в спокойной обстановке. После выполнения всех упражнений рекомендуется максимально расслабиться – потянуться, позевать, поморгать.

### **Упражнения на расслабление**

«Медвежонок» – покачивание с закрытыми глазами с одной ноги на другую, справа налево.

«Задуваем свечку» – длинный-длинный выдох через сжатые трубочкой губы после короткого вдоха носом.

Детям иногда трудно выполнять круговые движения глазами или смотреть вправо-влево – им нужна зрительная опора: то, на чём можно сфокусировать взгляд. Такой опорой становится указка с маленькой игрушкой на конце или пальчиковые куклы на руке взрослого. Важно, чтобы во время упражнений дети не двигали головой – только глазами.

Зрительная гимнастика не только укрепляет зрение и обеспечивают полноценный отдых для глаз. Они укрепляют нервную систему и полезны для работы мозга в целом, поскольку увеличивают скорость и качество переработки зрительной информации, тем самым улучшая умственные способности и развивая творческий потенциал и саму личность ребёнка.

### **Что поможет сохранить зрение ребёнка**

Для достижения должного эффекта гимнастика для глаз должна дополняться правильным режимом дня, щадящим режимом зрительных нагрузок и чередованием их с



двигательными нагрузками, сбалансированным рационом питания (включающим в себя бобовые, фрукты, ягоды, продукты, которые содержат витамины А, С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>). И главное – не забывать, что для глаз более полезно читать и играть на свежем воздухе, нежели смотреть телевизор.

## ПРИМЕР КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Дыхательная гимнастика

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система – это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Правильное речевое дыхание обеспечивает нормальное звукообразование, создает условия для поддержания громкости речи, четкого соблюдения пауз, сохранения плавности речи и интонационной выразительности.

У обучающихся начальной школы наблюдаются такие несовершенства речевого дыхания:

- Очень слабый выдох и вдох, что ведёт к тихой, едва слышимой речи. Это часто наблюдается у физически слабых детей.
- Неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха. В результате этого ребёнок иногда выдыхает весь запас воздуха на первом слове, а то и на первом слоге и затем договаривает фразу или слово шёпотом. Нередко из-за этого он недоговаривает, «заглатывает» конец слова или фразы.
  - Неумелое распределение дыхания по словам. Ребёнок вдыхает в середине слова
  - Торопливое произнесение фраз без перерыва и на вдохе, с «захлёбыванием».
  - Неравномерный толчкообразный выдох: речь звучит то громко, то тихо, еле слышно.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция. Правильное речевое дыхание, четкая артикуляция являются основой для звучного голоса.

Во время проведения описанных ниже игр необходим постоянный контроль за правильностью дыхания. Параметры правильного ротового выдоха:



- выдоху предшествует сильный вдох через нос или рот – «набираем полную грудь воздуха»;

- выдох происходит плавно, а не толчками;

- во время выдоха губы складываются трубочкой, не следует сжимать губы, надувать щеки;

- во время выдоха воздух выходит через рот, нельзя допускать выхода воздуха через нос (если ребенок выдыхает через нос, можно зажать ему ноздри, чтобы он ощутил, как должен выходить воздух);

- выдыхать следует, пока не закончится воздух.

При проведении игр, направленных на развитие у ребенка дыхания, необходимо иметь в виду, что дыхательные упражнения быстро утомляют ребенка, даже могут вызвать головокружение. Поэтому такие игры необходимо ограничивать по времени (можно использовать песочные часы) и обязательно чередовать с другими упражнениями.

#### **Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.
2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.
3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.
4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Выполнение дыхательных упражнений в игровой форме вызывает у ребёнка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений. Перечисленные ниже игры и упражнения помогут научить ребёнка плавно выдыхать через рот сильную направленную струю воздуха.



## ПРИМЕР КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи

1. **«Кораблики»** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

2. **«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики – «снег» – и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

3. **«Кто спрятался?»** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.

4. **«Пузырьки».** Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

5. **«Дудочка».** Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.

6. **«Фокус».** Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [р]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.

7. **«Деревья».** Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.

8. **«Греем руки».** Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.