

Родительский университет «Социальное партнерство с семьей»

Клуб социального партнерства

«Взаимодействие родителей и специалистов в интересах ребенка с ОВЗ»

Мастер-класс

для родителей учащихся с нарушениями темпо-ритмической стороны речи:
«Дыхательные и голосовые упражнения и игры в системе коррекции
заикания. Совместная работа родителя и ребенка дома»

Тема: «Голосовые и интонационные упражнения при коррекции заикания.
Применение приемов самомассажа у детей с заиканием».

Учитель-логопед
МБОУ СОШ №3
Хохлова Э.Г.

г. Ноябрьск
2023 г.

Голосовые и интонационные упражнения при коррекции заикания

Несмотря на многовековую историю изучения и лечения нарушений речи, заикание — одно из заболеваний, механизмы которого к настоящему времени не до конца изучены и объяснены. Следует отметить, что механизмы заикания неоднородны. В одних случаях заикание трактуется как сложное невротическое расстройство, которое является результатом «сшибки» нервных процессов в коре головного мозга, нарушения корково-подкоркового взаимодействия, расстройства единого авторегулируемого темпа речевых движений (голоса, дыхания, артикуляции). В других случаях — как сложное невротическое расстройство, явившееся результатом зафиксированного рефлекса неправильной речи, первоначально возникшей вследствие речевых затруднений разного генеза. В-третьих — как сложное, преимущественно функциональное расстройство речи, появившееся вследствие общего и речевого дизонтогенеза и дисгармоничного развития личности. В-четвертых — механизм заикания можно объяснить органическими поражениями центральной нервной системы.

Чем раньше удается обнаружить симптомы и начать лечение, тем больше шансов у ребенка на полное выздоровление.

Типы упражнений для коррекции заикания

При заикании в речи чаще всего страдает ритм и возникают проблемы с дыханием. Чтобы восстановить речевой навык, необходимо выполнять комплекс специальных упражнений, направленных на избавление от дефекта. Они делятся на следующие виды:

- голосовые — учат держать голос под контролем;
- артикуляционные — укрепляют мышцы языка и губ, что помогает четче выговаривать слова;
- дыхательные — оздоравливают диафрагму, нормализуют дыхание при разговоре;
- мышечные — также укрепляют диафрагму, положительно воздействуют на резонаторную систему;
- ритмические — улучшают такую составляющую речи, как ритм.

Голосовая гимнастика

Ребенок, который страдает заиканием, должен научиться управлять голосом. Только так он сможет говорить уверенно, громко и четко. Упражнения имеют огромное значение для заикающихся: они не только развиваются дыхание, голос, но и подавляют чувство страха перед звуками собственного голоса, учатся говорить громко и уверенно.

Во время упражнений просите ребенка держать головку прямо и смотреть прямо в ваши глаза. Важно в разговоре держать зрительный контакт. Когда ребенок привыкнет, он не будет чувствовать скованности и стесняться.

Целью голосовой гимнастики является развитие силы, высоты, тембра голоса, голосовых модуляций, интонационно-мелодической речи.

Рекомендации при выполнении упражнений:

- работая над гласными, необходимо следить за мягкой атакой звука (бархатистое звучание, чуть приглушенное, с теплым выходом);
- не следует допускать горлового и других призвуков;
- при выполнении упражнений с гласными следует соблюдать умеренность темпа, четкость артикуляции, равномерное распределение выдоха.

Для развития таких умений можно использовать:

- пение;
- выговаривание слов с различной интонацией (для этого достаточно менять эмоции);
- произношение гласных букв нараспев;
- имитация всевозможных звуков (цокот, стук, хлопки, мурчание, вой сирены и др.).

Упражнения, направленные на тренировку силы и высоты голоса

Учимся использовать в речи резонаторные полости. Особенно грудной резонатор. Для этого используем звук М изолированно и в сочетании с гласными.

Когда произносим этот звук, губы расслабляются, голова гудит, как колокол.

Голову не поднимаем. Губам должно быть щекотно.

На одном дыхании вывести сочетания звука [M] с тремя гласными - А, О, У и И, Э, Ы. Стараться все звуки произнести на одной высоте. Протяжённость звуков характеризует определённую мелодию – «распевная интонация».

Последовательность упражнения:

- вдох носом;
- на одном выдохе – МА, МО, МУ;
- вдох носом;
- на одном выдохе – МИ, МЭ, МЫ.

Отработка во фразе:

Мам мам шум и гам

Мом мом в реке сом

Не забываем открывать рот на гласных звуках, не забываем расслабляться на звуке [M].

«Голосовая горка»

Произносить гласный звук, изменяя его по высоте, представляя горку, по которой звук «взбирается» и «спускается вниз».

Произносить гласные звуки и слоги, повышая/понижая тональность на каждом последующем звуке/слоге. Образуется своеобразная лестница.

Голосовые упражнения проводятся на хорошо знакомых детям звукоподражаниях: гудку паровоза, вою волка, ауканю, жужжанью пчелы, жука, шипенью гуся и другим.

На первых порах им уделяется большое место и лишь по мере усвоения они проводятся как короткая зарядка."

Звукоподражания паровозному гудку – уууууууу

Звукоподражания вою волка – уууууууу

«Эхо»

Выполняется в сочетании с речедвигательным упражнением.

Ребенок становится напротив взрослого. Взрослый громко произносит «а-а-а», ребенок отвечает шепотом «а-а-а»; следующие звукоподражания: «ау», плач ребенка: «уа-уа».

Интонационные упражнения

При произнесении последовательности гласных звуков воспроизводить удивление, недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация; регулировать громкость: громко, тихо, громко, теперь всё тише и тише).

Произносить эталон «АОУИ» (сочетание гласных) с разной интонацией, сопровождая дирижированием:

- восторженно;

- спокойно;
- категорически;
- вопросительно;
- задумчиво;
- с сожалением.

По аналогии в этом упражнении можно использовать фразу.

Дыхательные упражнения, сочетающиеся с голосом и движениями

1. Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом порционно. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пффф*.
2. «Лесорубы». Сделать вдох, выдох делать с наклоном, выдыхая порционно в три раза и произносить *ах-ух-ох*, имитируя удар топора.
3. «Платок»: на вдохе понюхать ароматизированный платок, на выдохе произнести «хорошо».

Общие рекомендации по коррекции заикания

Необходимо помнить, что лечение заикания может занять несколько месяцев и даже лет. При работе с детьми любого возраста важно организовать занятия так, чтобы ребенку не было скучно. Большинство упражнений можно выполнять в форме игры, подключать к процессу членов семьи. Не менее важна обстановка, в которой проходят занятия и общее самочувствие ребенка. Если он не хочет делать то или иное задание, не стоит заставлять. Так невозможно добиться нужного эффекта. Также нельзя заниматься в ущерб отдыху или другим важным делам. Гимнастику рекомендовано выполнять перед зеркалом. Так можно контролировать правильность выполнения большинства упражнений. Кроме того, не стоит делать очень большие перерывы между занятиями. Систематичность — залог скорого успеха. Однако, недопустимо принуждать, все нужно делать «мимоходом», в форме игры. Заметные положительные результаты наступают не ранее, чем через 2 месяца, при условии регулярного выполнения комплекса упражнений. Поэтому важно набраться терпения и не бросать начатое на полпути. Занятия в домашних условиях принесут не меньше пользы, чем визиты к логопеду, поэтому нельзя пренебрегать самостоятельной работой.

Применение приемов самомассажа у детей с заиканием

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией. Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

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.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен был тщательно умыт.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Общие указания к проведению расслабляющего массажа

1. Массаж производится в медленном темпе.
2. Расслаблению мышц способствует музыкальное сопровождение (тихая музыка с медленным, плавным ритмом) или проговаривание логопедом, проводящим-массаж, формул спокойствия аутогенной тренировки.
3. Массаж должен вызывать у заикающегося приятные ощущения тепла и покоя.
4. Руки массажиста должны быть обязательно теплыми.

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. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

3. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

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

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

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

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

8. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

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

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

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

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

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

Упражнения точечного массажа:

- соединить ладони, потереть ими до нагрева; - указательными пальцами нажимать точки около ноздрей;
- «пощипать» указательным и большим пальцами перегородку носа;
- указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови;
- указательными и большими пальцами массируем ушные раковины.

Расслабление мышц шеи

У заикающихся часто отмечается выраженный тонус в мышцах шеи и верхнего плечевого пояса. Расслабление мышц шеи рефлекторно снижает тонус

корня языка, способствует активизации движений нижней челюсти (снятие “мышечных зажимов”).

Рекомендуется проводить следующий комплекс массажных движений:

1) Медленно поглаживать шею ладонями

обеих рук сверху вниз:

а) в области горла переменно то правой, то левой рукой (избегая надавливания на область щитовидной железы);

б) от околоушной области лица по боковой поверхности шеи до подмышечной впадины (снимает тонус с грудинно-ключично-сосцевидной мышцы).

2) Положить обе руки на заднюю часть шеи, близкую к затылку, руки скользят по боковой части шеи вниз до подмышечной впадины (снимают тонус с трапециевидной мышцы).

Дополнительно после массажа можно использовать упражнения, способствующие расслаблению шейных мышц:

а) голову уронили вперед — “уснули”;

б) голову слегка запрокинули; из этого положения движения вправо-влево и вниз.

в) голову опустили, затем “уронили”.

Расслабление лицевой мускулатуры

1) Массаж начинается от середины лба по направлению к вискам (рис. 1).

Вариант движения: от середины лба к ушным раковинам (рис. 1^a).

2) Вторым направлением расслабляющего массажа является движение от бровей к волосистой части головы. Движения производятся обеими руками равномерно с обеих сторон (рис. 2).

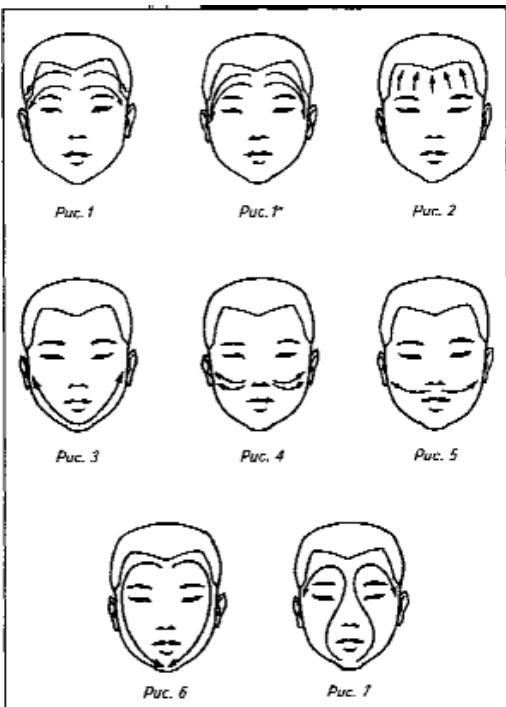
В точках окончания движения производится незначительное нажатие пальцами.

3. Движение от подбородка с двух сторон к височным впадинам, с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха (рис. 3).

4. Движение от спинки носа к ушной раковине (рис. 4).

5. Движение от середины верхней губы до ушных раковин (рис. 5).

6. Движение от средней линии лба вниз через височные впадины по щекам к середине подбородка (рис. 6).



7. Поглаживание от середины подбородка по нижней губе, по носогубной складке, по боковым поверхностям носа через переносицу к середине лба и по лбу к височным впадинам, закончить движение легким прижатием кожи (рис. 7).

Эти движения выполняются в основном указательным, средним и безымянным пальцами. Каждое движение заканчивается легким нажатием подушечками пальцев в фиксированных местах окончания движения. Движения № 3, 4, 5 повторяются с использованием приема легкой вибрации.

Массаж для расслабления круговой мышцы глаза

1. Поглаживание подушечками второго и третьего пальцев обеих рук; одновременно скользить от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Дойдя до внутренних углов глаз, вторым и третьим пальцами легко скользить по брови по направлению к виску. Заканчивать движение легким прижиманием кожи на висках (рис. 8).

2. 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 (рис. 9).

Расслабляющий массаж мышц губ

Проводятся легкие движения в следующих направлениях:

1. По верхней губе от угла рта к середине (рис. 10).
2. По нижней губе от угла рта к середине (рис. 11).
3. От середины верхней губы на подбородок (рис. 12).

4. Указательные и средние пальцы логопед располагает около углов рта и слегка растягивает губы, как при улыбке. Обратным движением губы возвращаются в исходное положение. Движения легкие и плавные (рис. 13).

5. Поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам рта (рис. 14).
6. Вторым и третьим пальцами легкое постукивание круговой мышцы губ по часовой стрелке(рис. 15).

Массажные движения проводятся при различном положении рта: закрытом, и слегка приоткрытом.



Рис. 8

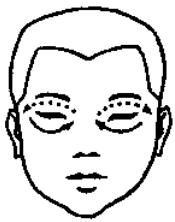


Рис. 9

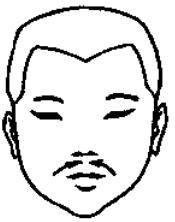


Рис. 10

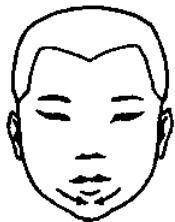


Рис. 11

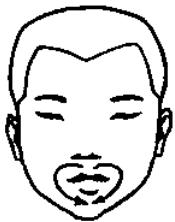


Рис. 12

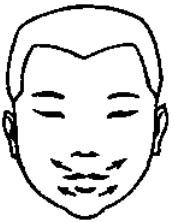


Рис. 13

Литература:

Учебное издание. Савельева Н. Г., Ухина Н. А. Заикание. Система коррекционно-логопедических занятий с детьми 5-7 лет.

Белякова Л.И, Дьякова Е.А. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности “Логопедия” — М.: В. Секачев, 1998.