**Картотека упражнений для логопедических занятий по преодолению заикания**

**Артикуляционно-мимическая гимнастика**

Эти упражнения помогают: создать нервно-мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясной и четкой дикции; предотвратить патологическое развитие движений артикуляции, а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата. Идет тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого неба, мимических мышц. Для этого используются статические и динамические упражнения

**Рекомендации при выполнении упражнений:**

# выполнять упражнения только перед зеркалом;

# избегать сопутствующих движений (работает только группа мышц);

# выполнять упражнение в спокойном темпе, без усилий, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений.

Комплекс упражнений артикуляционно-мимической гимнастики

*Упражнения для мышц лба:*

– нахмурить брови, с угрозой произнести: «А-а!»;

– удивленно-радостно вскинуть брови, произнести с восхищением: «А-а!»

*Упражнения для мышц глаз:*

– зажмуриться – «распахнуть» глаза;

– поочередно закрывать и открывать то правый, то левый глаз;

– озорно, со значением подмигивать;

– спокойно закрывать и открывать глаза, максимально расслабляя мышцы век;

*Упражнения для щёк:*

– надувать щёки;

– втягивать щёки;

– перекатывать воображаемый шарик во рту (поочередно надувать щёки);

– «полоскать рот» воображаемой водой;

*Упражнения для губ:*

– улыбнуться («и-и-и»);

– сложить губы в трубочку («у-у-у»);

– двигать губами от правой щеки к левой;

– двигать губами по кругу;

– «развесить губы»;

*Упражнения для языка:*

– расслабить язык на нижней губе, «пошлепать» его губами («пя-пя-пя»);

– пощелкать языком, присасывая строго по средней линии;

– вяло, лениво «пожевать манную кашу» («мня, мня, мня»);

– облизывать губы;

*Изобразить:*

– грозного владыку;

– лазутчика;

– кокетливую барышню;

– деревенского дурачка.

**Голосовая гимнастика**

**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.

**А. Упражнения, направленные на тренировку силы и высоты голоса**

Упражнение 1. Звук произносится шепотом с присоединением голоса, мягко и негромко. Сила голоса должна быть одинаковой от начала до конца звучания.

Упражнение 2. Напевание колыбельной. Полунапевно произносится гласный звук, изменяя высоту голоса.

а а а у у у

а а у у

«Раскачав» гласные, «бросать» их вверх без напряжения. По аналогии данное упражнение можно использовать при произнесении сочетаний из двух или трех звуков.

Упражнение 3. «Голосовая горка». Произносить гласный звук, изменяя его по высоте, представляя горку, по которой звук «взбирается» и «спускается вниз».

Упражнение 4. «Выколачивание» гласных звуков (отработка мягкой голосоподачи и включение грудного регистра).

Упражнение 5. «Разбойники увидели жертву». На выдохе произносить «ах-ха-ха-ха-ха» (представляя жертву), затем на выдохе произносить «ох-хо-хо-хо-хо» (представляя, что они с ней сделают).

Упражнение 6. Произносить гласные звуки и слоги, повышая/понижая тональность на каждом последующем звуке/слоге. Образуется своеобразная лестница.

**Б. Интонационные упражнения**

Упражнение 1. При произнесении последовательности гласных звуков воспроизводить удивление, недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация).

Упражнение 2. Произносить эталон «АОУИ» (сочетание гласных) с разной интонацией, сопровождая дирижированием:

# Восторженно

# Спокойно и блаженно

# Категорически

# Вопросительно

# Задумчиво

# Скорбно

# Дерзко

# С сожалением

По аналогии в этом упражнении можно использовать фразу.

**Дыхательная гимнастика (автоматизация навыков нижнереберного дыхания)**

*Дыхание*– главная функция человеческого организма, основа речи. Чтобы произнести фразу, нужен достаточный объем воздуха, который, проходя постепенно, струей через связки, как смычок по струнам, заставляет звучать «голосовой инструмент». Дыхание должно быть активным, целенаправленным.

Дыхание бывает трех типов: ключичное, грудное, грудобрюшное (диафрагмальное нижнереберное).

*Ключичное дыхание*– поверхностное. При этом типе дыхания поднимаются плечи, так как воздух входит только в верхушки легких, не раздвигая грудную клетку.

При *грудном типе дыхания*реберная часть раздвигается на треть.

При *нижнереберном диафрагмальном типе дыхания*грудная клетка раскрывается полностью. Наполняются воздухом нижние отделы легких, в свою очередь они оказывают давление на диафрагму, которая опускается, при этом «выпячивается» живот. Плечи остаются спокойными, спина – прямой.

Дыхание, голосообразование и артикуляция – взаимообусловленные процессы, поэтому тренировку дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводят одновременно. Задания усложняются постепенно: тренировка речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом – на словах, затем – на короткой фразе, при чтении стихов и прозы. Контролировать правильное речевое дыхание можно с помощью ладони, если положить ее на область диафрагмы.

**Задачи дыхательной гимнастики:**освоить технику нижнереберного диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет произносить различные по длине речевые отрезки.

**Рекомендации при выполнении упражнений:**

# Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

# Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий;

# «Добирать» воздух только между смысловыми отрезками во фразе;

# Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи не поднимались при вдохе;

# Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании;

# Выдох должен сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

В дыхательной гимнастике используются упражнения:

**A. Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха**

Данные упражнения делают лежа, сидя, стоя. Упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы.

Упражнение 1. Руку положить на область диафрагмы. Выдохнуть остатки воздуха, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая вашу руку. Выдох производится через рот плавно и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Упражнение 2. Руки положить ладонями на ребра (на бока, пальцами к центру груди) и глубоко (до пупка) вдохнуть. Не поднимать плечи. Ваши руки ощутят, как расходятся ребра под напором входящего в грудь (в легкие) воздуха. Это означает, что вы взяли приличный объем воздуха. Сбросить дыхание, выдохнуть. Руки должны ощутить, как опали ребра.

**Б. Упражнения для воспитания навыков правильного полного выдоха**

Упражнение 1. Очень глубоко и резко взять дыхание через нос (в нижние ребра). Следить, чтобы при этом не поднимались плечи. Резко, активно выдохнуть через рот. Это упражнение очень активизирует дыхательный аппарат, осуществляя хороший массаж связок активной воздушной струей.

Упражнение 2. «Задуть воображаемую свечу». Положить ладони рук на ребра. Вдохнуть и «подуть на свечу». Воздух из легких выходит плавно и постепенно, ребра опадают не мгновенно, а постепенно, по мере выдувания.

Упражнение 3. «Фиксированный выдох». После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя интенсивность выдоха). Следить за правильной осанкой и за расслабленностью мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 4. Проделать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить выдох на 10–12–15 и более секунд.

**B. Упражнение для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом**

Данная группа упражнений базируется на упражнениях для воспитания правильного выдоха в сочетании с включением голоса, начиная с произнесения отдельных звуков до произнесения цепочек слогов. Примеры упражнений:

Упражнение 1. Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая его с произнесением звуков *с-с-с, ш-ш-ш, ф-ф-ф, м, н, л*и т.д. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обращается на плавность выдоха.

Упражнение 2. На выдохе протяжно произносятся слоговые цепочки: сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличивать количество слогов на выдохе,

а) полунапевно произносить на выдохе:

*м м а м м о м м у м м э м м и м м ы*

*н н а н н о н н у н н э н н и н н у н н а*

б) произносить на выдохе:

*м м у ! м м о ! м м а !*

*ммэ ! мми ! м м о !*

в) протяжно произносить на выдохе:

*м а а н а а в а а з а а*

Упражнение 3. Активно (через рот) взять дыхание, а на выдохе произносить слог «да-да-да». Говорить, ощущая корни передних зубов, щелочку между двумя передними зубами, через которую «идет ниточка воздуха». Язык дробно ударяет по твердому небу около верхних резцов. Нижняя челюсть свободна, но не падает. Следить, чтобы дыхание было плавным, без толчков.

Упражнение 4. Произнести два слога, на втором сделать ударение, гласный второго слога потянуть, послушать: «ма-**ма**». Между слогами пауз не делать. Дыхание брать, когда оно заканчивается. Следить, чтобы смена слога, смена гласного не меняла окраски звука, его силы и объема.

*ма-ма на-на ва-ва за-за*

*ма-мо на-но ва-во за-зо*

*ма-му на-ну ва-ву за-зу*

*ма-ми на-ни ва-ви за-зи*

*ма-мэ на-нэ ва-вэ за-зэ*

**Г. Дыхательные упражнения, сочетающиеся с голосом и движениями**

Примеры упражнений:

Упражнение 1. Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом порционно. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пффф.*

Упражнение 2. «Лесорубы». Сделать вдох, выдох делать с наклоном, выдыхая порционно в три раза и произносить *ах-ух-ох,*имитируя удар топора.

Упражнение 3. «Спустить мяч». Сделать вдох. Руки на уровне груди. Сжимаем воображаемый мяч, произнося звук *с-с-с.*

Упражнение 4. «Раздвинем стены». Делается аналогично упражнению «спустить мяч», только используются разные звуки: вперед – звук *ж,*назад – *з,*в стороны – ш, вверх – с.

**Д. Упражнения для удлинения продолжительности речевого выдоха (синхронизация речи с движением при произнесении каждого слога – «встречное дирижирование»)**

**Рекомендации при выполнении упражнений:**

# Обращать внимание на равное распределение выдоха на протяжении всего высказывания.

# Придерживаться умеренного темпа речи с четким договариванием слова в полном его объеме.

# При чтении стихотворений, произнося возрастающее количество строк на одном выдохе, соизмерять расход воздуха с величиной текста.

Упражнение 1. Использование люфт-паузы (воздух добирается после каждой строчки).

Пример: *С радости-веселья /*

*Хмелем кудри вьются, /*

*С горести-печали /*

*Русые секутся. //*

В дальнейшем произносится возрастающее количество слов на одном выдохе.

Упражнение 2. «Трубач». Сделать вдох. К губам прижать воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе.

Пример:

*Солнечный круг,*

*Небо вокруг*–

*Это рисунок мальчишки.*

*Нарисовал он на листке*

*И подписал в уголке:*

*«Пусть всегда будет солнце,*

*Пусть всегда будет небо,*

*Пусть всегда будет мама,*

*Пусть всегда буду я!»*

Упражнение 3. Сделать вдох. На выдохе посчитать. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев. Следить за проговариванием, равномерностью и длительностью выдоха.

Упражнение 4. Распределение речевого дыхания: чтение стихотворения «Дом, который построил Джек».

**Логоритмические упражнения**

Коррекционный курс для заикающихся включает в себя работу над темпом и ритмом речи. Большое значение для этого имеет выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений (ходьба, хлопки, притопывания, прыжки). В процессе тренировки темпа и ритма речи **необходимо выработать следующие умения:**

# двигаться в заданном темпе;

# чередовать движения в различном темпе;

# согласовывать движения с ритмической организацией высказываний и проговариванием в нужном темпе.

**Рекомендации к упражнениям**

Упражнение необходимо выполнять:

– с четкой артикуляцией;

– с равномерным распределением выдоха;

– соблюдая умеренный темп;

– синхронизируя произнесение и движение (на слог).

Большую помощь заикающимся окажут специальные упражнения, направленные на согласование речи с движением рук в стиле «робота», с хлопками в ладоши, ходьба на месте, по кругу, встречное дирижирование и т.д.

Например:

*Mo-ем, мо-ем тру-бо-чис-та*

*Чи-сто, чи-сто, чи-сто, чи-сто.*

*Бу-дет, бу-дет тру-бо-чист*

*Чист, чист, чист, чист.*

**Формирование навыка мягкой голосоподачи, ритмизация речи**

Гласный в начале предложения необходимо произносить с придыханием, в сопровождении дирижирования (на слог).

**Упражнения:**

Алмаз и в мутной воде блестит.

–––

Алчный всегда в нужде.

–––

Уши обманывают,

Глаза правдивы.

–––

И волки сыты,

И овцы целы.

–––

Ищи ветра в поле.

–––

Обогащайся знанием.

–––

Ах ты, Лешка, простота,

Купил лошадь без хвоста.

–––

Один говорит –

Двое смотрят,

Двое слушают.

–––

А счастье было так возможно!..

–––

От шума вдалеке,

Живу я в городке.

–––

*И*тихо дремлют рощи,

И шорох по лесам...

–––

Один во тьме ночной над дикою скалою

Сидел Наполеон...

–––

Итак, я счастлив был, итак, я наслаждался,

Отрадой тихою, восторгом упивался...

–––

Уж полем всадники спешат,

Дубравы кров покинув зыбкой.

–––

Унылая пора, очей очарованье...

–––

О вы, поэзии прелестной

Благословенные мечты!

–––

Ах! Обмануть меня не трудно!..

Я сам обманываться рад!

–––

И медлят поминутно спицы

В твоих наморщенных руках...

–––

Уж небо осенью дышало,

Уж реже солнышко блистало...

–––

А демон мрачный и мятежный

Над адской бездною летал...

–––

А хозяйка ждет милого,

Не убитого, живого...

–––

Исполнен отвагой,

Окутан плащом,

С гитарой и шпагой

Я здесь под окном.

–––

Ах ты, мерзкое стекло!

Это врешь ты, мне назло.

–––

А ткачиха с Бабарихой

Да с кривою поварихой

Около царя сидят,

Злыми жабами глядят.

–––

А сама-то величава,

Выступает, будто пава...

–––

А как речь-то говорит,

Словно реченька журчит...

–––

А у князя женка есть,

Что не можно глаз отвесть...

–––

А орешки не простые,

Скорлупы-то золотые...

Ядра – чистый изумруд,

Белку холят, берегут.

–––

А царевна всё ж милее,

Всё ж румяней и белее...

–––

И царевна к ним сошла,

Честь хозяям отдала...

–––

Ой вы, молодцы честные,

Братцы вы мои родные...

–––

А.С. Пушкин

**Упражнения:**чтение пословиц, поговорок и чистоговорок (синхронизация речи с движением или работа с метрономом):

–––

Мимозы Мила маме купила.

–––

Маму я молю упрямо://

«Молочка налей мне,/ мама,/

Мам,/ мам,/ мам,/ – молока бы нам».//

(Вторую и третью строчки надо канючить.)

–––

Вы малину мыли ли?/

Мыли,/ но не мылили.//

–––

Мама Милу мылом мыла,/

Мила мыла не любила,/

Но не ныла Мила.//

–––

Медный ковш упал на дно –/

И обидно,/ и досадно,/

Ну да ладно,/ всё одно./

–––

Арина грибы мариновала,/

Марина малину перебирала.//

–––

И волки сыты,/ и овцы целы.//

–––

Ищи ветра в поле.//

–––

Один в поле не воин.//

–––

Из-за леса,/ из-за гор/

Едет дедушка Егор.//

–––

Не красна изба углами,/

А красна – пирогами.//

–––

Яблоко от яблони/

Недалеко падает.//

–––

Язык без костей.

–––

Близок локоток,/ да не укусишь.//

–––

Терпение и труд/ всё перетрут.//

–––

Бодливой корове/ Бог рог не дает.//

–––

Не зная броду,/ не суйся в воду.//

–––

Всё хорошо,/ что хорошо кончается.//

–––

Всякому овощу/ свое время.//

–––

На воре и шапка горит.

–––

Стеша спешила,/ рубашку шила,//

Да поспешила/ – рукава не пришила.//

–––

Век живи – век учись.

–––

Не всё коту масленица,/

Бывает и Великий пост.//

–––

Готовь сани летом,/ а телегу – зимой.//

–––

Москва не сразу строилась.

–––

Свет не без добрых людей.

–––

Чует кошка,/ чье мясо съела.//

–––

Дорога ложка к обеду.

–––

Любишь кататься/ – люби и саночки возить.//

–––

На горе Арарат/

Растет крупный виноград.//

–––

Не рой яму другому,/

Сам в нее попадешь.//

–––

Что в лоб,/ что по лбу.//

–––

По бревну бобры бредут./

–––

Улов у Поликарпа/ –

Три карася, три карпа.//

–––

На болоте, на лугу/

Стоит миска творогу.//

–––

Прилетели две тетери,/

Поклевали – улетели.//

–––

Погода размокропогодилась.//

–––

Проворонила ворона вороненка.//

–––

Труба трубит,/ труба поет,/

Трубач по улице идет.//

–––

Чтобы не было беды,/

Наберите в рот воды.//

–––

Чтение текстов:

***ОРЕХОВЫЕ ДЫМКИ***

Барометр падает,/ но вместо благодетельного/ теплого дождя/ приходит холодный ветер.// И все-таки/ весна продолжает продвигаться.// За сегодняшний день/ позеленели лужайки/ сначала по краям ручьев,/ потом по южным склонам берегов,/ возле дороги,/ и к вечеру зеленело везде на земле.// Красивы были/ волнистые линии пахоты на полях/ – нарастающее черное с поглощаемой зеленью.// Почки на черемухе/ сегодня превратились в зеленые копья.// Ореховые сережки/ начали пылить,/ и под каждой порхающей в орешнике птичкой/ взлетал дымок.//. (*Михаил Пришвин)*

***ЗАПОЗДАЛЫЙ РУЧЕЙ***

В лесу тепло.// Зеленее трава:/ такая яркая/ среди серых кустов! Какие тропинки!// Какая задумчивость,/ тишина!//

Кукушка начала первого мая/ и теперь осмелела.// Бормочет тетерев.//

Звезды,/ как вербочки,/ распухают в прозрачных облаках.// В темноте белеют березки.// Растут сморчки.// Осины выбросили червяки свои серые.//

Весенний ручей запоздал,/ не успел совсем сбежать/ и теперь струится по зеленой траве,// и в ручей капает сок/ из поломанной ветки березы.// (*Михаил Пришвин)*

***ПТИЦЫ***

Молодой сарыч,/ огромно-нелепый и вялый,/ вылетел из чащи на поляну/ и неумело сел/ на самый нижний сук дерева.//

Рябчики выпорхнули// и расселись по елкам и березкам,// маленькие – в воробья,/ а уже отлично летают,/ и сторожкие,/ совсем как большие.// Мать близко сидит на березе,/ очень сдержанно/ и глухо дает им знать о себе,/ и когда издает звук,/ хвостик у нее покачивается.// (*Михаил Пришвин)*

***ОСЕННЯЯ РОСКА***

Заосеняло.// Мухи стучат в потолок.// Воробьи табунятся.// Грачи/ – на убранных полях.// Сороки семьями/ пасутся на дорогах.// Роски холодные,/ серые.// Иная росинка/ в пазухе листа/ весь день просверкает...// (*Михаил Пришвин)*

***ОСИНКАМ ХОЛОДНО***

В солнечный день/ осенью/ на опушке елового леса/ собрались молодые/ разноцветные осинки,// густо/ одна к другой,// как будто им там,/ в еловом лесу,/ стало холодно/ и они/ вышли погреться на опушку,/ как у нас в деревнях/ люди выходят на солнышко/ и сидят на завалинках.// (*Михаил Пришвин)*

***ИВАН-ДА-МАРЬЯ***

Поздней осенью/ бывает иногда совсем/ как ранней весной:/ там белый снег,/ там черная земля.// Только весной/ из проталин пахнет землей,/ а осенью/ – снегом. Так непременно бывает:/ мы привыкаем к снегу зимой,/ и весной нам пахнет земля,/ а летом/ принюхиваемся к земле,/ и поздней осенью/ пахнет нам снегом.//

Редко,/ бывает,/ проглянет солнце/ на какой-нибудь час,/ но зато какая же это радость!// Тогда/ большое удовольствие доставляет/ нам какой-нибудь десяток/ уже замерзших,/ но уцелевших от бурь листьев/ на иве/ или очень маленький/ голубой цветок под ногой.// (*Михаил Пришвин)*

***ЛАСТОЧКА***

Паводок почти/ как весной,/ все лавы снесены давно,/ и некоторые береговые кусты корзиночной/ ивы стали островами.// На одном таком островке/ ласточка усадила своих питомцев,/ чтобы никто не мешал их кормить.// И люди вокруг стояли/ маленькие и большие.//

Маленькие тужили,/ что никак не достанешь,/ а старшие дивились уму ласточки:/ нашла же место/ – все видят,/ а тронуть не могут.// (*Михаил Пришвин)*

***ЦВЕТУЩИЕ ТРАВЫ***

Как рожь на полях,/ так в лугах тоже зацвели все злаки,/ и когда злачинку покачивало насекомое,/ она окутывалась пыльцой,/ как золотым облаком.// Все травы цветут/ и даже подорожники,/ – какая трава подорожник,/ а тоже весь в белых бусинках.//

Раковые шейки,/ медуницы,/ всякие колоски,/ пуговки,/ шишечки на тонких стебельках/ приветствуют нас.// (*Михаил Пришвин)*

*Каждое занятие необходимо начинать с логопедической разминки!*

*Желаем Вам удачи!*