

БОЛЬШАКОВА С. Е.

# РЕЧЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ У ВЗРОСЛЫХ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

ЭКСМО-ПРЕСС  
2 0 0 2

ББК 74.3  
Б 79

Оформление художника *С. Киселевой*

**Большакова С. Е.**  
**Б 79** Речевые нарушения у взрослых и их преодоление. — М.:  
Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.- 160 с.

ISBN 5-04-008854-X

В сборнике представлены методики коррекции нарушений голоса, звукопроизношения, темпа речи, заикания. Подробно описана логопедическая работа при дизартрии. Приводятся упражнения для улучшения дикции и логики речи. Пособие предназначено для самостоятельной работы взрослых. Оно адресовано также логопедам и родственникам людей с речевыми нарушениями. Можно использовать материал пособия в работе с детьми и подростками.

ББК 74.3

ISBN 5-04-008854-X

© Большакова С. Е., 2001

© ЗАО «Издательство «ЭКСМО-Пресс». Оформление, 2002

## **ВВЕДЕНИЕ**

Речь — важное условие и средство коммуникации. Совершенная речь имеет огромное значение, особенно для работников речевых профессии и профессий, связанных с общением.

Любая профессиональная деятельность имеет свои технические приемы, без овладения которыми невозможно совершенство даже при большом даровании. Путь к профессиональному мастерству лежит через изучение его основных элементов, к числу которых можно отнести и культуру речи, включающую дикцию — четкость произношения, орфоэпию — правильность (нормы) произношения, владение голосом, умение стилистически и логически строить высказывание.

В данном пособии речь пойдет о нарушении произносительной сферы.

Речевые дефекты возникают чаще всего в детском либо подростковом возрасте под влиянием различных неблагоприятных воздействий: по подражанию, в результате частых заболеваний, общей ослабленности организма, отрицательных наследственных факторов, плохих социально-бытовых условий, дефицита общения, психических травм.

Однако дефекты речи могут формироваться и позже как следствие физического и психического переутомления, продолжительных голосовых нагрузок, различных заболеваний.

Как правило, люди редко имеют идеальные речевые данные. Причины отклонений от нормы бывают органически-

ми и функциональными. К органическим относятся серьезные анатомо-физиологические нарушения механизма речи. Это несовершенство строения языка (укороченная подъязычная связка, массивный язык и др.), недостатки зубочелюстной системы (открытый передний или открытый боковой прикус, слишком выдвинутая вперед верхняя или нижняя челюсть, несовершенство строения небной занавески и т.д.). Функциональные причины характеризуются нормальным физиологическим строением речевых механизмов и могут проявляться в нарушениях соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Тяжелые формы функциональных речевых нарушений так же трудно исправимы, как и органические.

Нарушения произносительной стороны речи многообразны. Можно разделить их на группы в зависимости от страдающего звена. Это дефекты: звукопроизношения (дислалии, дизартрии), голоса (дисфонии), темпоритмической стороны речи (ускоренный темп — тахилалия, замедленный темп — брадилалия, заикание). Эти расстройства могут наблюдаться изолированно и в различных комбинациях.

Согласно статистике, количество речевых нарушений имеет тенденцию к увеличению. Так, например, в 90-е годы в стране число людей, страдающих заиканием, превысило 5 млн. человек.

Исходя из вышеизложенного, очевидно, что работе по коррекции речи должно уделяться все большее внимание.

У взрослых можно говорить о самокоррекции. Без самостоятельной работы, без проявления личной заинтересованности, активности и инициативы самих обучаемых высоких результатов достичь невозможно.

Далее мы предлагаем теоретический и практический материал, необходимый для работы над речью.

## **РАЗДЕЛ 1**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ГОЛОСА**

Какие качества отличают тренированный голос от нетренированного? Прежде всего это выносливость и гибкость.

Устная речь, как показывают исследования, является сложным процессом взаимодействия между центральной нервной системой, голосовым, дыхательным и артикуляционным аппаратами.

Работу над речевым голосом, то есть его профессионализацию, лучше назвать не постановкой голоса, как это принято в вокальной педагогике, а воспитанием природных данных речевого голоса для профессиональной работы.

Изучение практики показывает, что, во-первых, звучание речевого голоса не может рассматриваться вне связи с общим поведением человека, во-вторых, развитие речевого голоса неотделимо от индивидуальности личности, в-третьих, воспитание речевого голоса нельзя рассматривать только как работу над голосовым аппаратом и, в-четвертых, голосовой аппарат необходимо тренировать не только специальными упражнениями, но и в обыденной речи.

Наиболее часто встречающиеся в практике недостатки звучания голоса можно объединить в определенные группы, хотя все индивидуальные особенности речевого звучания перечислить невозможно:

— однотонность речи чаще всего связана с неумением различать высотные изменения голоса и пользоваться ими. Мелодическое движение фразы в однотонных голосах очень небольшого диапазона. Однотонность может зависеть от природной тембральной бедности голоса, а также от неумения использовать резонаторы;

— голос вялый, часто прерывается, как бы «падает». Причиной может быть нетренированное дыхание, когда из-за отсутствия опоры происходит быстрый выдох, а также вялость голосовых складок;

— голос не выходит из ротовой полости, «гудит» за зубами, что часто зависит от плохой артикуляции и зажатой нижней челюсти;

— голос звучит то высоко, то низко и как бы «проваливается» в середине, в нем нет плавных переходов от нижних нот к верхним, и наоборот. Это может зависеть от неумения пользоваться средним регистром, а иногда и от возрастных особенностей;

— в голосе отсутствует сила, человек напрягается, кричит, но звук не летит, в нем нет объема. Это зависит от нетренированного дыхания и от неумения пользоваться резонаторами;

— голос гнусавый и «горлит». Это может быть вызвано вялостью небной занавески и малоподвижным языком.

Не всегда возможно резко разграничить упражнения на тренировку отдельных элементов голосового аппарата, так как во всех упражнениях, в большей или меньшей степени, существует связь ряда элементов голосообразования: дыхания со звуком, звука с произношением, произношения с дыханием и т.д.

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 целесобразный 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, З, В, Ш, Ж, Х).

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 Х, на каждый звук падает 3 единицы счета. Упражнение также продлевается 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 по-больше 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 головной 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 резонанцию 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 333А;
- 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, З, Ж.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Произносить слоги, в которых согласный тянется долго, гласный же произносится коротко при резком опускании нижней челюсти:

МА	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

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

АОУ АОЭ АОИ

АОУЭ АОУИ

АОУЭИ

## УПРАЖНЕНИЕ 8

Читать слова, протягивая звуки М и Н.

Машина, матрац, мартышка, матч, майка, мост, моль, мозаика, морковь, мох, мощь, мошка, муфта, мудрость, 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, мукомол, мустанг, метроном, мерин, меломан, мезонин, метрополитен, мельница, мимика, минута.

Набойка, навага, наконецник, 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 звукокомплексы:

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:

— на нижнем регистре — БА-БА-БА;

— в среднем МА-МА- МА;

— в верхнем МИ-МИ-МИ.

В заключение приводим **упражнения для тренировки поставленного голоса** на материале текстов.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Читайте:

Мама, меду нам!

Молока бы нам!

На мели мы лениво налима ловили.

И меняли палима вы мне на линия.

О любви не меня ли вы мило молили

И в туманы лимана манили меня?

С мохнатой мимозой  
Зима обнималась.  
Мимоза смутилась,  
Сморщилась, сжалась.  
Махая мантильей,  
Морозец смеялся...  
И маленький кустик  
Мимозы сломался.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Для работы берутся отдельные четверостишия, в тексте устанавливаются логические ударения. Упражнение выполняется в следующей последовательности:

а) каждая строчка четверостиший произносится на одном выдохе, доборы дыхания берутся после первой, второй и третьей строк;

б) первая и вторая строки произносятся на одном выдохе, затем берется добор и на одном выдохе произносятся третья и четвертая строки;

в) первые три строки произносятся на одном выдохе, затем — добор дыхания и последняя строка;

г) все четыре строки произносятся на одном выдохе.

Сначала нужно хорошо усвоить первый вариант упражнения. Когда оно будет выполняться легко и свободно, можно переходить ко второму варианту. Хорошо отработать его и только тогда переходить к третьему и четвертому. Тренируя дыхание на тексте, нужно логически верно произносить его, добиваясь свободного рассказа, не комкать слова, не спешить, произносить строки в одном темпе.

*Тексты для тренировки.*

Над широким берегом Дуная,  
 Над великой Галицкой землей  
 Плачет, из Путивля долетая,  
 Голос Ярославны молодой.

*(Н. Заболоцкий)*

Ни ветерка, ни крика птицы,  
 Над рощей — красный диск Луны,  
 И замирает песня жницы  
 Среди вечерней тишины.

*(А. Блок)*

Король лакея своего  
 Назначит генералом,  
 Но он не может никого  
 Назначить честным малым.

*(Р. Бернс)*

Снова я вижу знакомый обрыв  
 С красною глиной и сучьями ив,  
 Грезит над озером рыжий овес,  
 Пахнет ромашкой и медом от ос.

*(С. Есенин)*

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Для упражнения берутся следующие строки:  
 речь — Над светлым озером пурпурной зари  
 распев — Вечерний пламень потухает,  
 речь — На берегу огни разводят косари,

распев — И беззаботно собирает  
 речь — Рыбак близ камыша сеть мокрую в челнок.  
 распев — Уснули в сумраке равнины,  
 речь — И только изредка прохладный ветерок  
 распев — Пошевелит листы осины.

(И. Никитин)

Первая строка в речевой интонации произносится на высоте относительно низкой. Следующая строка произносится в распевной интонации, повышаясь на ступеньку, затем — снова речевая интонация с повышением на ступеньку и так до конца. Дыхание берется после каждой строчки.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Строчка гекзаметра содержит большее количество слов, чем предложенные выше четверостишия, и, следовательно, включает в себя большее количество звуков, которые должны приобрести единое звучание на каждой высоте. Принцип упражнения тот же, что при тренировке на четверостишии в речевой и распевной интонациях. Дыхание берется после каждой строчки. Если трудно произнести медленно целую строку в распевной интонации на одном дыхании, то нужно ускорить темп, но не брать дыхание внутри строки.

*Тексты для тренировки.*

Вышла из мрака младая с перстами пурпурными Эос,  
 Путники, снова в свою колесницу блестящую ставши,  
 Быстро за ней со двора через портик помчались звонкий,

Часто коней погоняя, и кони скакали охотно.  
 Пышных равнин, изобильных пшеницей, достигнув, они там  
 Кончили путь, совершенный конями могучими быстро;  
 Солнце тем временем село, и все потемнели дороги.

*(Гомер)*

Твердо запомни, что, прежде чем слово начать

в упражнении,

Следует клетку грудную расправить слегка, и при этом

Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку.

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны.

Каждую строчку стихов говори на одном выдыханьи.

И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтенье окончив строки, не спеши с переходом

к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним дыханьем.

Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово слышано было:

Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных;

Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен;

Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком —

Голос и в тихом звучании должен хранить металличесность.

Прежде чем брать упражненья на темп, высоту и на

громкость,

Нужно вниманье направить на ровность,

устойчивость звука:

Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал,  
не качался,
 Выдох веди экономно — с расчетом на целую строчку.  
 Собранность, звонкость, полетность, устойчивость,  
медленность, плавность —
 Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражнении.  
(А. Прянишников)

### **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Используются тексты упражнения 4. Чтение ведется также с повышением каждой строки на ступеньку во всем тексте, а затем — с понижением по ступенькам. Вдох берется после каждой строчки. Но каждая строчка гекзаметра разбивается на две половины, где одна половина должна прозвучать в речевой интонации, а другая — в распевной, но на той же высоте. Голос из одной интонации в другую должен перейти без перерыва. Кроме того, при повышении на следующую ступеньку первая половина строчки звучит в той же интонации, распевной или речевой, в которой кончалась предыдущая строка. Такая последовательность должна соблюдаться на протяжении всего упражнения.

Вдох — Вышла из мрака младая (речь) с перстами пурпурными Эос (распев).

Вдох — новая высота — Путники, снова в свою (распев) колесницу блестящую ставши (речь), и т.п.

## РАЗДЕЛ 2

### НАРУШЕНИЯ ТЕМПА РЕЧИ

К нарушениям темпа речи относятся тахилалия и брадилалия. Эти дефекты могут выражаться в разной степени. Легкая и средняя степени мало беспокоят. При тяжелой степени нарушается процесс коммуникации, и расстройства темпа речи определяются как патологические. Развитие, проявления и методы коррекции этих дефектов различны. Исследования показывают, что тахилалия и брадилалия могут быть лишь внешним проявлением изменения мозговых процессов. Поэтому для их преодоления необходимы неврологическое обследование и комплексное воздействие: медикаментозное, психотерапевтическое, логопедическое.

**Тахилалия** — патологически ускоренный темп речи (при этом вместо 10—12 звуков в секунду произносится 20—30), не сопровождающийся резкими искажениями звукопроизношения. Речь отличается неудержимой стремительностью. При торопливости могут появляться расстройства речевого внимания, запинки, повторения, проглатывания, перестановки слогов, слов, неясность произношения фраз и т.д. Однако при привлечении внимания к речи запинки исчезают.

В зависимости от ситуации речевого общения меняется степень выраженности симптоматики при тахилалии. Наибольшие затруднения испытываются в жизненно значимых ситуациях, в общении с авторитарными

людьми, в незнакомой обстановке, в моменты возбуждения, спора.

Тахилалия часто сопровождается нарушениями общей моторики, вегетативной нервной системы, лексических процессов, эмоционально — волевой сферы. Поэтому преодоление тахилалии следует начинать с нормализации общих движений:

- замедления их темпа;
- тренировки координации;
- формирования ритмичности, плавности.

Полезны регулярные спортивные нагрузки, традиционные общеукрепляющие процедуры (физиотерапия, закаливание и др.) в сочетании с рекомендованными врачом медикаментозными средствами, консультации психотерапевта. Важно обратить внимание на режим дня и спокойный сон.

Параллельно необходимо выполнять специальные упражнения на тренировку зрительного, слухового, речевого внимания, памяти, логики мышления.

Речевая работа по преодолению тахилалии предполагает формирование:

- медленного, плавного, ритмичного дыхания;
- правильного голосообразования;
- ритмического чтения в небыстром темпе;
- плавного, «чистого», «безошибочного» письма;
- спокойной, внятной, упорядоченной речи с правильным интонированием, паузацией и установкой логических ударений;
- нового общего и речевого поведения в коллективе;
- внимания к речи, преодоления трудностей в выборе слов и выражении своих мыслей.

Для **работы над дыханием и голосом** воспользуйтесь упражнениями предыдущего раздела.

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 проговариванию 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

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)*

б) ...Розовый куст, на котором расцвела роза, рос в небольшом полукруглом цветнике перед деревенским домом. Цветник был очень запущен; сорные травы густо разрослись по старым, вросшим в землю клумбам и по дорожкам, которых уже давно никто не чистил и не посыпал песком. Деревянная решетка с колышками, обделанными в виде четырехгранных пик, когда-то выкрашенная зеленой масляной краской, теперь совсем облезла, рассохлась и развалилась; пики растащили для игры в солдаты деревенские мальчишки и, чтобы отбиваться от сердитого барбоса с компаниею прочих собак, подходившие к дому мужики.

*(В. Гаршин)*

При тахилалии письменная речь часто сопровождается заменами, перестановками букв, слогов, слов, близкими по звучанию и написанию.

Для преодоления этих трудностей включайте в работу упражнения на запись слогов, слов, фраз с предварительным четким проговариванием в сопровождении ритма. Используйте тексты предыдущих упражнений.

На следующем этапе ведется смысловая работа над текстом. Задания выполняются устно и письменно.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Сократите предложения и произнесите их.

Лето, которого я так ждала, оказалось хмурым, дождливым и холодным.

В то время как Иван занимался приведением в порядок моего нового жилища, я не спеша отправился осматривать город.

Так как я приехал с целью поступить в какой-нибудь полк и побывать на войне, то седьмого мая, в четыре часа утра, я уже стоял на улице в серых рядах, выстроившихся перед квартирой полковника 222-го Старобельского пехотного полка.

Мещанин, уже раскрывший было рот, чтобы крикнуть на Захара за бесчинство, взглянув на его бело-сизое лицо, онемел. В полночь, когда уже мертвым сном спали все в Суходоле, в окно прихожей, где ночевала Наталья, быстро и тревожно застучал кто-то.

### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Дополните предложение вводными конструкциями и прочитайте их.

Метель к вечеру разошлась еще сильнее. Доктор ока-

зался маленьким сухим старичком, разговорчивым и подвижным.

Я невольно залюбовался ею.

Он хотел еще что-то прибавить, но только махнул рукой. Я понял, что разговор служит продолжением длинного ряда взаимных ссор и вспышек.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Преобразуйте предложения так, чтобы было видно авторское отношение к происходящему.

Семья решила отправиться в долгое путешествие.

В этой области он достиг грандиозных успехов.

В этот раз наш гость выступал совсем в ином качестве.

Она забыла упомянуть в своем рассказе самое главное.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Коротко объясните значения слов.

Воздух, анекдот, лабиринт, жест, минус, здоровье, небылица, текст, пляж, уровень, сведения, маска, опора, привал, обстоятельство, цирк, зависть, обуза, корень, иллюзия, валежник, казнь, дебри, разгар, тина, хутор.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Дайте объяснение каждому слову синонимического ряда.

Старайтесь правильно отразить все нюансы значений.

Звание — ранг — чин — титул

Анализировать — разбирать — рассматривать

Понимать — соотносить — постигать — осмысливать —

улавливать

Мешать — помешивать — размешивать — перемешивать —  
смешивать

Объявлять — провозглашать — заявлять — декларировать

Дешевый — недорогой — доступный — копеечный

Хитрый — лукавый — плутоватый

Выдумать — сочинить — вымыслить — солгать —  
нафантазировать

Фраза — оборот — изречение

Активный — энергичный — деятельный — инициативный

Сторонник — последователь — единомышленник —  
союзник

Жизнерадостный — бодрый — неунывающий

Разговаривать — говорить — беседовать —  
переговариваться — болтать

Маленький — небольшой — незначительный —  
ничтожный — несущественный — ерундовый

Любовь — привязанность — обожание —  
влюбленность — страсть — увлечение

### УПРАЖНЕНИЕ 6

Составьте предложение с каждым словом.

Краткий — короткий — сжатый — сокращенный —  
лаконичный

Аромат — запах — дух — благоухание

Нападение — атака — штурм — налет — набег — удар

Опускаться — склоняться — нагибаться — поникать

Мнение — взгляд — суждение — позиция

Думать — мыслить — размышлять — раздумывать —  
помышлять

Холодный — ледяной — морозный — студеный —  
суровый

Экономный — расчетливый — бережливый

Бояться — трусить — пугаться — страшиться—  
опасаться— робеть

Срок — время — период

Радоваться — торжествовать — ликовать

Личный индивидуальный — персональный —  
собственный

Узнавать — разведывать — доискиваться — выяснять

Высокий— благородный — изысканный

### **УПРАЖНЕНИЕ 7**

Сформулируйте коротко ваше мнение о: событии, фильме, вашем соседе, статье в журнале, архитектурном стиле нового здания, образе телеведущего, выставке, проведении выходных, вашей работе за последний год.

### **УПРАЖНЕНИЕ 8**

Перескажите знакомый вам текст, подробно передав: содержание диалога, авторского отступления, описания природы, внешности.

### **УПРАЖНЕНИЕ 9**

Придумайте пропущенные реплики:

- ...
- Нет, я только что оттуда.
- ...
- Довольно долго.
- ...

— А почему бы и нет?

— ...

— Смотря для чего.

— ...

— Я очень на это надеюсь.

— ...

— Да, это просто невероятно!

— ...

— А как же его планы?

— ...

Не может быть!

### УПРАЖНЕНИЕ 10

Продолжите начатый рассказ.

а) Вот уже около часа Марина сидела в одиночестве, прислушиваясь к *шуму дождя* за окном. Неожиданный звонок прервал ее мысли...

б) Поезд медленно подходил к перрону. Встречающих становилось все больше и больше. В этом городе Алексея никто не ждал. Стоя у окна, он вглядывался в незнакомые сосредоточенные лица и вдруг почувствовал на себе чей-то пристальный взгляд...

### УПРАЖНЕНИЕ 11

Разверните главную мысль известного вам рассказа.

### УПРАЖНЕНИЕ 12

Найдите несколько вариантов «завязок» заданных сюжетов.

- а) ...Пластинка кончилась. Я очнулся от своих воспоминаний.
- б) ...Олег Николаевич развернул газету. Из нее вдруг выпал обратный билет до Киева.
- в) ...Так и остался он жить у стариков.
- г) ...Внезапно вдали я увидел мерцающий огонь и, почти не веря своей удаче, побежал на свет.

Дисциплинирующее и успокаивающее воздействие на устную речь оказывает **медленное чтение про себя**. Используйте этот вид работы.

Для формирования **правильной дикции, работы над логикой речи** воспользуйтесь соответствующими разделами этого пособия. Для отработки **расслабления мышц, пауз, интонации** выполняйте упражнения из раздела «Заикание».

**Брадилалия** — неестественно замедленный темп речи, чтения и письма, монотонность голоса, длительные паузы между словами, растянутое произношение звуков речи.

При устранении брадилалии логопедические приемы направлены на воспитание: более быстрых и четких речевых движений, темпов письма и чтения, правильного ритма, пауз, ударений.

Рекомендуются также медикаментозная, психологическая помощь, занятия спортом, выполнение упражнений на координацию, точность, смену скорости и ритма движений, активизация мыслительной деятельности (неречевое и речевое мышление, быстрое словесное оформление мысли), внимания, памяти, восприятия, переключений.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Четко произнесите слоги:

ТРА-ДРА	ТРО-ДРО	ТРУ-ДРУ	ТРЫ-ДРЫ
ПРА-БРА	ПРО-БРО	ПРУ-БРУ	ПРЫ - БРЫ
КРА-ГРА	КРО-ГРО	КРУ-ГРУ	КРЫ - ГРЫ
ФРА-ВРА	ФРО-ВРО	ФРУ-ВРУ	ФРЫ-ВРЫ

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Быстро изменить одну букву в слове так, чтобы получить новое слово: мак (рак, бак), сок (сон, соль), бар, суп, ранка, кочка, миска, пушка, лейка, жук, мышка, шар, тачка, корова, ток, цапля, пашня, стол, бабочка, майка, удочка, каша, шишка, белка, полка, ручка, душ, пилка, крыса, винт, парта, дом, катушка, щит, пожар, плащ, маска, ветка.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Быстро, одним-двумя словами объясните значения фразеологизмов.

Не вешай нос (не грусти), сорить деньгами, шито белыми нитками, тянуть за язык, терять голову, сесть на мель, посадить в галошу, попасть пальцем в небо, яблоку негде упасть, положить в долгий ящик, проходит красной нитью, не лыком шит, разделать под орех, быть между двух огней, подсластить пилюлю, наломать дров, море по колено, выносить сор из избы, бить ключом, не мудрствуя лукаво, бить в одну точку, без году неделя, как с гуся вода, заварить кашу, дальше ехать некуда, битый час, заморить червячка, шаг за шагом.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Посчитайте до ста в быстром темпе:

- от тридцати — тройками (33, 36, 39, 42, 45, ...);
- от пятидесяти — шестерками (56, 62, 68, ...);
- от сорока — семерками.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Посчитайте от ста до единицы:

- шестерками (100, 94, 88, 82, 76,...);
- семерками;
- восьмерками;
- девятками.

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Пение быстрых, ритмичных песен для тренировки темпа речи.

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

Прочитайте скороговорки, увеличивая темп речи.

Рапортовал, да недорапортовал. Дорапортовывал, да за-  
рапортовался.

Трижды говорил: король — орел, орел — король; король —  
орел, орел — король; король — орел, орел — король.

Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вы-  
лавировали.

На дворе трава, на траве дрова. Раз дрова, два дрова, три  
дрова. Не коли дрова на траве двора.

Регулировщик из Лигурии регулировал в Лигурии регу-  
лярно.



## РАЗДЕЛ 3

### ЗАИКАНИЕ

Заикание — это нарушение темпоритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата.

Чаще всего заикание возникает в детском возрасте на фоне раннего психического и речевого развития, эмоциональной неустойчивости, общей ослабленности, неврологических изменений.

При заикании нарушаются дыхание, голос, артикуляция. Кроме того, заикающиеся имеют психологические особенности: страх речи, скованность, фиксированность на своем дефекте, избегание речевого общения и другое.

Поэтому лечение заикания должно проводиться комплексно, с участием психотерапевта, невропатолога, психолога, логопеда. Но решающим является участие самого заикающегося в процессе реабилитации, его настрои на лечение и самостоятельная работа над своей речью.

Логопедическая работа имеет следующие цели:

- снятие напряжения с органов артикуляционного аппарата;
- отработка правильного речевого дыхания;
- тренировка «трудных» звуков: гласных, согласных, «энергетических» звуков — И, Е, Ё, Ю, Я;
- выработка четкости произношения;

- совершенствование интонационной выразительности речи;
- работа над голосом.

Каждое самостоятельное занятие нужно начинать с **дыхательной гимнастики**. Это особая, парадоксальная гимнастика Стрельниковой, способствующая снятию общего и речевого напряжения, тренирующая дыхательную мускулатуру и способствующая выработке длительного бессудорожного речевого выдоха.

Все дыхательные упражнения выполняются на фоне движений. В основном это — наклоны вперед, во время которых выполняется вдох, а не выдох, как нас всегда учили на уроках «нормальной» гимнастики. Вдох, кроме того, делается в момент, когда плечи и грудная клетка сжаты руками (при этом выполняется быстрое сгибание рук в локтях, как бы попытка обнять себя за плечи). Весь акцент делается на энергичный вдох, не объемный, а активный.

Во время и после гимнастики Стрельниковой не ощущается напряжения и усталости. В этом еще одно ее преимущество.

Перед освоением самого комплекса запомните четыре правила тренировки вдоха.

1. Думайте: «Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественней, тем лучше. Самая грубая ошибка — тянуть вдох, чтобы взять воздуха побольше. Вдох должен быть коротким, как укол, активным и естественным. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о

нем. Поэтому, не стесняясь, яростно, до грубости, нюхайте воздух.

2. Выдох — результат вдоха.

Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно — но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Следите только за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушны. Движения создают короткому вдоху достаточный объем и глубину без особых усилий.

3. Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину. Невозможно накачать шину, действуя по принципу: пассивный медленный вдох, активный медленный выдох. Следовательно, невозможно по такому же принципу наполнить воздухом мельчайшие дыхательные пути легких.

Накачивайте легкие, как шины, в ритме энергичных песен. И, тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп — 60—72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока — 1000—1200 вдохов, можно и 2000. Пауза между дозами вдохов 2—3 секунды.

4. Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. Обычно это серии по 8, 16, 32 вдоха. После трех недель тренировок можно делать уже по 96 вдохов, если вам, конечно, легко. Норма урока — два раза по 960 вдохов.

Ну а теперь сам комплекс. Для начала — разминка.

Верните ноздрям естественную подвижность. Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте

короткие, как укол, вдохи громко. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их.

Тренируйте по два, по четыре вдоха подряд в темпе прогулочного шага. 96 («сотню») вдохов, можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас.

Чтобы понять эту гимнастику, делайте шаг на месте и одновременно с каждым шагом — вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох, вдох. А не выдох-вдох, как в обычной гимнастике.

Сделайте 96 («сотню») шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно переминаясь с ноги на ногу, можно при ходьбе по комнате: вперед-назад, вперед, назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов делать длинные вдохи невозможно. Вы сразу это поймете.

Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую — на правой. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Делайте их столько, сколько сможете сделать легко.

Движения головы.

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево резко в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом — вдох носом.
2. «Ушки». Покачивайте головой, как будто говорите кому-то: «Ай-яй-яй! Как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое — к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием — вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Каждое движение головы — повороты.

Главные движения.

1. «Кошка». Ноги на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повяряйте ее движения — чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую. На ту, в какую сторону вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева в темпе шагов.
2. «Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох — в крайней точке наклона. Кончился наклон — кончился вдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимать. Смотреть вниз на воображаемый насос. Делайте это движение больше, чем остальные: 3, 4 и даже 5 раз по 96 за урок. Оно очень эффективно при заикании.
3. «Обними плечи». Поднимите руки на уровень плеч. Согните их в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая — левую подмышку, то есть чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторите короткие шумные вдохи. Руки не уводите далеко от тела. Локти не разгибайте.
4. «Большой маятник». Это движение слитное, похожее на маятник: «насос» — «обними плечи» — «насос» — «об-

ними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле — вдох, наклон назад, руки обнимают плечи — тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, как маятник.

5. «Полуприседы». Выполняются в трех вариантах:

- ноги на ширине плеч;
- одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога сзади чуть касается пола, как перед стартом;
- вес тела на ноге, стоящей сзади. Нога впереди чуть касается пола, как у балерины.

Во всех положениях повторяйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох — короткий, легкий. Освоив движение, добавьте встречные одновременные движения рук. В двух первых приседах — на уровне пояса, в третьем — на уровне плеч.

Эта дыхательная гимнастика должна предварять каждое речевое занятие заикающегося. Она доступна даже нетренированным людям, после нее не чувствуется перенапряжения. Эффективность ее достаточно высока: после первого же занятия объем легких увеличивается на 40%. Она положительно влияет на организм в целом.

После дыхательной гимнастики начните тренировку речи. Особое внимание при выполнении всех упражнений уделите:

- вдоху «по Стрельниковой»;
- голосу, «посаженному на диафрагму» (см. раздел «Формирование профессиональных качеств голоса»);
- «энергетическому посылу» при произнесении слогов, слов, фраз.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

«Слоговая зарядка». Произнесите в сопровождении «стрельниковских» движений ряд слогов:

РИ - РЕ - РА - РУ	БИ - БЕ - БА - БУ
МИ - МЕ - МА - МУ	ВИ - ВЕ - ВА - ВУ
ТИ - ТЕ - ТА - ТУ	ДИ - ДЕ - ДА - ДУ
КИ - КЕ - КА - КУ	НИ - НЕ - НА - НУ
ЛИ - ЛЕ - ЛА - ЛУ	ФИ - ФЕ - ФА - ФУ

Речь должна быть певучей.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

«Счетная зарядка». Это обратный счет на одном выдохе с одновременным передвижением на корточках в различных направлениях. Отсчет можно начать с цифры пять. По мере выполнения упражнения цифра начала отсчета возрастает.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

«Лыжники». В сопровождении движений, имитирующих ходьбу на лыжах (руки и ноги движутся, но с места не сходить), чередуются «стрельниковское» дыхание и речь. Например:

Напряжен — вдох, вдох,  
 Борюсь с собой — вдох, вдох,  
 Но свободен — вдох, вдох  
 Голос мой — вдох, вдох.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Оно направлено на тренировку длительного речевого выдоха, на формирование навыка незаметного добора дыхания. Например:

Не ветер бушует над бором... (добор)  
 Не ветер бушует над бором,  
 Не с гор побежали ручьи... (добор)  
 Не ветер бушует над бором,  
 Не с гор побежали ручьи,  
 Мороз-воевода дозором... (добор)  
 Не ветер бушует над бором,  
 Не с гор побежали ручьи,  
 Мороз-воевода дозором  
 Обходит владенья свои.

Как на горке — на пригорке жили 33 Егорки (добор):  
 Раз Егорка, два Егорка, три Егорка, (добор)  
 Раз Егорка, два Егорка, ... шесть Егорка, (добор)  
 Раз Егорка, два Егорка, ... девять Егорка, (добор) и т.д.

Вот дом, который построил Джек. (добор)  
 А это пшеница, которая в темном чулане хранится  
 В доме, который построил Джек. (добор)  
 А это веселая птица синица,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в темном чулане хранится  
 В доме, который построил Джек. (добор)  
 Вот кот, который пугает и ловит синицу,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в темном чулане хранится  
 В доме, который построил Джек. (добор)  
 Вот пес без хвоста,  
 Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек. (добор)  
А это корова безрогая,  
Лягнувшая старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек. (добор)  
А это старушка, седая и строгая,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек. (добор)  
А это ленивый и толстый пастух,  
Который бранится с коровницей строгою,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая ловко ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится

В доме, который построил Джек. (добор)  
Вот два петуха,  
Которые будят того пастуха,  
Который бранится с коровницей строгою,  
Которая доит корову безрогую,  
Лягнувшую старого пса без хвоста,  
Который за шиворот треплет кота,  
Который пугает и ловит синицу,  
Которая часто ворует пшеницу,  
Которая в темном чулане хранится  
В доме, который построил Джек. (добор)

Джонатан Билл, который убил  
Медведя в темном бору, (добор)  
Джонатан Билл, который купил  
В прошлом году кенгуру, (добор)  
Джонатан Билл, который скопил  
Пробок два сундука, (добор)  
Джонатан Билл, который кормил  
Финиками быка, (добор)  
Джонатан Билл, который учил  
Петь по нотам козу, (добор)  
Джонатан Билл, который лечил  
Ячмень на левом глазу, (добор)  
Джонатан Билл, который уплыл  
В Индию к тетушке Тротт; (добор)  
Так вот, этот самый Джо Билл очень...  
Любил компот.

Для тренировки мышц артикуляционного аппарата, которые в норме своей согласованной работой обеспечивают внятную речь, нужно выполнять комплекс артикуляционных упражнений.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Улыбнуться, показать зубы, удерживать губы в улыбке под счет до пяти.

Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой под счет до пяти.

Чередовать.

### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

При фиксированном положении нижней челюсти обнажать верхние и нижние зубы.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Закусить верхними зубами нижнюю губу и, преодолевая сопротивление, вернуться в исходное положение.

Закусить нижними зубами верхнюю губу и через сопротивление вернуться в исходное положение.

Чередовать.

### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Плавно открывать и закрывать рот.

### **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Перемещать нижнюю челюсть вправо-влево.

### **УПРАЖНЕНИЕ 6**

Выполнять движения нижней челюстью вперед на зад.

### **УПРАЖНЕНИЕ 7**

Приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать его в неподвижности под счет до 10.

### **УПРАЖНЕНИЕ 8**

Приоткрыть рот, широким языком производить движения вперед-назад.

### **УПРАЖНЕНИЕ 9**

Открыть рот, губы растянуты в улыбке, поставить язык вправо, в угол рта, удержать до пяти; затем перевести его влево, удержать. Чередовать.

### **УПРАЖНЕНИЕ 10**

Открыть рот, губы растянуты в улыбке, положить язык за нижние зубы, удержать до пяти; затем переместить его за верхние зубы. Чередовать.

### **УПРАЖНЕНИЕ 11**

Приоткрыть рот, высунуть язык, сделать его широким (когда боковые края языка касаются уголков губ), затем узким, как жало (округлый, с заостренным кончиком). Поочередно менять форму языка.

### **УПРАЖНЕНИЕ 12**

Открыть рот, пощелкать кончиком языка за верхними зубами медленно, затем быстрее. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

### **УПРАЖНЕНИЕ 13**

Широко открыть рот и изображать зевание (контролируя в зеркале подъем — опускание неба). Затем закрыть рот и сделать зевок, не размыкая губ.

## УПРАЖНЕНИЕ 14

Имитировать полоскание рта и горла воздухом.

Артикуляционные упражнения полезно чередовать с **массажем лицевых мышц**. Он действует успокаивающе, снимает мышечную усталость. Сначала выполняются поглаживания в указанных направлениях, затем вибрационный массаж кончиками всех пальцев одновременно (постукивание). Движения:

- а) от центра лба к вискам;
- б) от переносицы к вискам;
- в) от крыльев носа к мочкам ушей;
- г) по верхней губе сверху вниз;
- д) от центра подбородка к мочкам ушей;
- е) по передней поверхности шеи от подбородка сверху вниз.

Заикающемуся необходимо овладеть навыками **общего мышечного расслабления**. Осваивать его лучше сначала по контрасту, через напряжение. При этом напряжение должно быть коротким, а расслабление длительным. Важно запоминать приятное состояние расслабленных мышц.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

Сжать руки в кулаки, удерживать в этом положении. Сделать руки вялыми, «как лапша», встряхнуть.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Встать по стойке «смирно», зафиксировать напряжение шеи, плеч, рук, живота, ног.

Расслабиться, представив, что тело — как тряпичная кукла.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Сымитировать движение подъема штанги, напрячь все мышцы тела.

«Уронить штангу», расслабиться.

Применение методик **аутогенной тренировки** также способствует снятию общего и психологического напряжения, усталости, помогает владеть собой, своей речью независимо от эмоционального состояния.

Регулярные **спортивные нагрузки** (плавание, лыжи, бег, коньки, гимнастика), длительно проводящиеся под контролем тренера, снимают вегетативные расстройства (общую напряженность, возбудимость, истощаемость, склонность к потливости, покраснению, дрожанию) и нормализуют мозговые процессы.

Поскольку у заикающихся органы артикуляционного аппарата находятся в состоянии напряжения, повышенного тонуса, особое значение нужно уделять расслабляющим упражнениям. **Расслабление нижней челюсти и языка** должно быть доведено до полного автоматизма.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Расслабление нижней челюсти по контрасту, через напряжение: сильно, как только можно, надавить кистью руки снизу на подбородок, одновременно сопротивляясь этому давлению; делая усилие, разжать челюсть. Прочувствовать, зафиксировать создавшееся неудобство такого положения, напряжение, сопротивление («Рот

хочет, но не может открыться»); затем отпустить челюсть, дать возможность ей расслабиться. При этом обратить внимание на то, что нижняя челюсть сама по себе стремится опуститься после такого сильного напряжения. Обязательно запомнить это состояние свободной, расслабленной нижней челюсти.

### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Можно углубить это состояние, применяя элементы аутогенной тренировки. Достаточно принять расслабленную, спокойную, удобную позу, закрыть глаза. При этом нижняя челюсть под собственной тяжестью расслабляется и отвисает настолько, что чуть-чуть открывается рот.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Расслабление и разработка нижней челюсти достигается также продавливанием щек пальцами с обеих сторон.

### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Движения головой в различных направлениях: повороты, наклоны, вращение. Упражнение выполняется плавно, медленно. Оно дает расслабление мышц шеи и затылка.

Переходим к проработке звуков речи: гласных, дифтонгов и согласных.

**Упражнения для гласных звуков.** Они выполняются на расслабленной нижней челюсти. На каждый гласный челюсть «падает вниз», отвисает.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Медленно прочитайте:

— Наша река широка, как Ока.

- Широка?
- Да, широка.
- Как Ока?
- Широка, как Ока!
- Какая река?
- Наша река! И т.п.

О счастье мы всегда лишь вспоминаем.  
А счастье всюду. Может быть, оно —  
Вот этот сад осенний за сараем  
И чистый воздух, льющийся в окно.  
В бездонном небе легким белым краем  
Встает, сияет облако. Давно  
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем,  
А счастье только знающим дано.  
Окно открыто. Пискнула и села  
На подоконник птичка. И от книг  
Усталый взгляд я отвожу на миг.  
День вечереет. Небо опустело.  
Гул молотилки слышен на гумне...  
Я вижу, слышу, счастлив. Все во мне.

*(И. Бунин)*

О, весна без конца и без края —  
Без конца и без края мечта!  
Узнаю тебя, жизнь, принимаю!  
И приветствую звоном щита!  
Принимаю тебя, неудача,

И удача, тебе мой привет!  
 В заколдованной области плача,  
 В тайне смеха — позорного нет!  
 Принимаю бессонные споры,  
 Утро в завесах темных окна,  
 Чтоб мои воспаленные взоры  
 Раздражала, пьянила весна!  
 Принимаю пустынные веси  
 И колодцы земных городов!  
 Осветленный простор поднебесный  
 И томления рабьих трудов!

(А. Блок)

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Примите удобное, расслабленное положение и в полусонном, спокойном состоянии медленно и тихо, выделяя каждый гласный звук, прочитайте известные вам стихи.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Это народный способ преодоления заикания. Упражнение «через сопротивление»: прочитать текст с карандашом в зубах, со стиснутыми зубами, и сразу же — без «препятствий речи».

Ощутить и зафиксировать свободу звучания через освобождение артикуляционного аппарата.

#### *Тексты для чтения*

Голова — всему начало.

Не покупай у ямщика лошади, а у вдовы не бери дочери:  
 у ямщика лошадь изломанна, а у вдовы дочь избалованна.

Не в том сила, что кобыла сива, а в том, что не везет.  
Нос с локоть, а ума с ноготь.  
Не считай звезды, а гляди в ноги: чего не найдешь, так  
хоть не упадешь.  
Кто хочет много знать, должен мало спать.  
Старого воробья на мякине не обманешь.  
Один с сошкой, а семеро с ложкой.  
Ленивый — к обеду, ретивый — к работе.  
Дареному коню в зубы не смотрят.  
Всяк кулик на своем болоте велик.  
Домашняя гривна лучше заезжего рубля.  
Всякий дом хозяином держится.  
Сосна кормит, липа одевает.  
Своя рубаха ближе к телу.  
Чужую беду руками разведу, а к своей ума не приложу.  
Всякий поп по-своему поет.  
И комар лошадь свалит, коли волк пособит.  
В тихом омуте черти водятся.  
Не разжевав, вкуса не узнаешь.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Прочитайте текст на одних гласных звуках (т.е. все согласные опускаются).

Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал.

Около кола — колокола. Колоколовали колокола около кола.

Маланья-болтунья молоко болтала-болтала, да не выболтала.

— Если вы желаете хорошенько насолить или повредить противнику, — говорил мне один старый пройдоха, — то упрекайте его в том самом недостатке или пороке, который вы за собою чувствуете. Негодуйте... и упрекайте!

Во-первых, это заставит других думать, что у вас этого порока нет. Во-вторых, негодование ваше может даже быть искренним. Вы можете воспользоваться укорами собственной совести.

Если вы, например, ренегат, упрекайте противника в том, что у него нет убеждений!

Если вы сами лакей в душе, говорите ему с укоризной, что он лакей... лакей цивилизации, Европы, социализма!

— Можно даже сказать: лакей безлакейства, — заметил я.

— И это можно, — подхватил пройдоха.

*(И. Тургенев)*

Особого внимания требуют **гласный И** и **дифтонги**: Е, Ё, Ю, Я (й-э, й-о, й-у, й-а).

При выполнении упражнений к освобожденной, работающей нижней челюсти присоединяйте «энергетику звука», «энергетический посыл» в сочетании со «стрельниковскими» приемами. Тогда гласные приобретут распевность и силу звучания.

### **Упражнение**

Читайте слова.

Игорь, Инна, имя, ива, икс, иволга, иней, искра, ил, ирис.

Трясина, овин, кирпич, рябина, камин, Сибирь, калитка, малина, рубин, парик.

Огни, ремни, сапоги, станки, пироги, утюги, грехи, корабли, стихи, гроши.

Егерь, ель, едкий, ездить, ересь, если, есть.

Елей, паркет, гетры, ефрейтор, Емеля, обед, качели, песня, аллея, метель, клетка, веселье, тарелка.

Каре, кашне, пюре, купе, кафе, годе, соте, резюме, канапе, клише, колье, желе.

Еж, ёлка, ёмкость, ёрзать, ёрш.

Колёса, полёт, водомёт, щётка, жёлоб, обёртка, Пётр, самолёт, осётр, ведра, жёлтый, мёд, лёд, рёв, ягнёнок.

Жильё, вороньё, старьё, бельё, всё, ещё.

Юнга, Юлия, юг, юкка, Юрий, юбка, юз, юмор, юность, юрта, юнкер.

Бюст, мюсли, вьюн, дюна, люлька, рюшь, Катюша, тюль, люфт, мюзикл.

Камю, люблю, меню, фондю.

Як, яма, Яна, яшма, явка, Яков, яблоко, ягель, ягода, яд, ябеда, явор, ядрица, язва, якорь, ящерица, ямб, ялик, яр, ясли, ярус, ясень, ястреб, ящик.

Пяльцы, вязка, дягель, косяк, бязь, тяжба, хозяин, лямка, нянька, ряд, коляска, мята.

Семья, друзья, Илья, бадья, моря, судья, князья, поля, якоря, ладья.

Правило свободной нижней челюсти распространяется и на **произнесение согласных**. Основной проблемой заикающихся является повышение тонуса артикуляционных мышц при их произнесении, а также прибавление звука к глухим согласным П, Т, К. Необходимо добиться и закрепить беззвучное (только за счет воздуха) произнесение этих звуков.

Чтобы ощутить разницу глухих и звонких, можно приложить руку к горлу и сравнить, что происходит при их произнесении: звонкие — вибрация, глухие — ее отсутствие. Этот же прием используется и для контроля.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Тренировка согласных через напряжение.

П — плотно сдвинуть губы, надуть щеки, набрать воздух и не выпускать его. Создать давление. «Хочу, но не могу произнести звук».

Т — аналогично, с большим сопротивлением.

К — напрячь мышцы горла и глотки, делая усилие сказать К.

После этого — произнесение звуков свободно, без напряжения и усилия, просто и легко.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Речь и жест взаимосвязаны. Речь следует за жестом. Используем это для облегчения речи. Попробуйте моделировать движение нижней челюсти руками: одна рука — «верхняя челюсть» — неподвижна, другая, представленная к ней книзу, — «нижняя челюсть» — одновременно со звуком резко опускается вниз. Опускание

челюсти можно утрировать, задерживая ее в таком положении (рот закрывается не сразу). Таким образом выполните упражнение 1.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Воображение может помочь нам правильно усвоить это произнесение согласных. При выполнении упражнений вызывайте в своем сознании образы:

«П» — сомкнули губы и ощутили электрический ток, обожглись нижней губой об верхнюю, резко, «рефлекторно» отдергиваем нижнюю губу и нижнюю челюсть вниз.

«Т» — кончиком языка ощутить электрический ток в передних зубах и резко отдернуть язык и нижнюю челюсть.

«К» — не можем проглотить горячую картошку, обожгли корень языка и небо. Движение аналогичное.

### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Сопровождайте произнесение П, Т, К действием:

«П» — «сдуваем пылинку»;

«Т» — «рубим дрова»;

«К» — «рвем ткань».

### **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Сядьте на стул, голову держите прямо, губы и зубы сомкнуты. Положите руку под подбородок, кисть руки сжата в кулак. Постарайтесь широко открыть рот, в то время как рукой стремитесь удержать рот закрытым. Получится сильное напряжение (челюсть вниз, рука вверх). Уберите руку. Сразу появится острое желание открыть рот. Откройте рот и почувствуйте ощущение свободы,

возникающее после напряжения. Сохраните это ощущение как можно дольше. Сделайте так несколько раз.

Теперь переходите к работе с речевым материалом.

От топота копыт пыль по полю летит.

Не красна изба углами, а красна пирогами.

Кому пироги да пышки — кому желваки да шишки.

С ним водиться, что в крапиву садиться.

Не кричи о себе, пусть о тебе другие тихо скажут.

Кто смерти не боится, невелика птица.

Наш пострел везде поспел.

Человек от лени болеет, а от труда здоровеет.

Стало на сердце у попа веселее, начал он смотреть на Баду посмелее.

Бояться несчастья — так и счастья не видать.

От порядка малые дела растут, а от беспорядка даже большие расстраиваются.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

Проговорите фразу только на звуках Т, К. Например:  
Служил на Кавказе офицером один барин.

тК т кТк ткТк тК Тк

*Предложения для работы.*

Ноябрь стоял темный и грязный, зима все не налаживалась.

Дорога из Коломбо вдоль океана идет в кокосовых лесах.

Ивлев нанял на деревне у богатого мужика тройку лошадей.

Остров был сыр и темен в этот вечер, но тут он на минуту ожил, осветился.

Десятого апреля Казимир Станиславович проснулся поздно.

Солнце блестело через мокрый сад.

Чуть дрожащий на бегу пароход неустанно разрезал заштилевшее Красное море.

Необыкновенно высокий человек многим встречался в этот день на Невском проспекте.

Дует слабый, сладкий ветер, дремотно звенят кустарники.

Теперь можно перейти к упражнениям со слогами и словами, а затем — к **фразовой речи**.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

«Звук, слог, слово». Ударяя мячом об пол, о стену, тем самым давать себе команду к произнесению. Поймав летящий обратно мяч, вы должны назвать слог (либо звук, либо слово), затем снова бросить мяч. Можно называть сначала только звуки, затем — только слоги и т.д. Можно чередовать их, по-другому создавать программу игры.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

«Слог, слово, предложение». Усложните задачу, работая с более сложным речевым материалом. Игра проводится, как предыдущая.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Это упражнение на смену ударения. В предложенных, а затем в любых других фразах и даже в собственной речи переносите ударение на начало слова с одновременным соединением нового ударного слога и предыдущего, т.е. конца одного и начала следующего слова: «Я васлюблю», «Мне не трудного...ворить», «Автобус-при...дет через пять минут».

Перенос ударения на начало следующего слова — это не просто задание, это прием, облегчающий речь технически и психологически, так как именно начать следующее слово наиболее трудно для заикающегося. После нового ударного слога можно сделать паузу в речи. Остальные ударения (предыдущее и последующее) ступеньваются. Перенос ударения делайте в наиболее трудных для вас в предложении местах, но не в каждом слове. Очевидно, что это будут слова, которые начинаются на П, Т, К и другие трудные согласные.

*Предложения для работы.*

Я жду на остановке трамвай.

Высоко в небе летит самолет.

Под домом есть глубокий подвал.

Лошадей увели в конюшню.

Солдаты выполняли приказ командира.

Из мешка рассыпалось зерно.

С холма открывается красивый вид.

На стену повесили большой плакат.

Со стола упала фарфоровая чашка.

Мы были на выставке картин.

Садовник в парке постригает кусты.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Упражнение на смену темпа речи. Оно способствует формированию умения чередовать быструю и медленную речь, переходить с одного вида на другой, умения управлять скоростью своей речи, не ухудшая при этом ее качества.

В пределах сначала небольшого текста или стихотворной строфы, а затем одной фразы попытайтесь плавно менять темп речи. Одну фразу проговаривайте в медленном темпе, другую — побыстрее. Затем снова замедляйте речь. Не старайтесь произносить быстрый отрывок как скороговорку: это может ухудшить вашу речь.

Переходы от одной части к другой должны быть постепенными, без пауз и «рывков» в речи, незаметными.

*Пример выполнения задания.*

О, тихий Амстердам (быстро)

С певучим перезвоном старинных колоколен! (медленно)

Зачем я здесь, не там, (быстро)

Зачем уйти не волен, о тихий Амстердам, (медленно)

К твоим церковным звонам, (быстро)

К твоим как бы усталым, к твоим как бы затонам, (медленно)

Загрязившим каналам (быстро)

С безжизненным их лоном, (медленно)

С закатом запоздалым, (быстро)  
 И ласковым, и алым, горящим здесь и там... (медленно)  
 Есть в русской природе усталая нежность, (медленно)  
 Безмолвная боль затаенной печали, (быстро)  
 Безвыходность горя, безгласность, безбрежность, (медленно)  
 Холодная высь, уходящие дали. (быстро)

*(К. Бальмонт)*

В лихости да в зависти (быстро) ни проку нет, ни радости (медленно).  
 Важна смелость (быстро), да нужна и умелость (медленно).

*Тексты для тренировки.*

С мохнатой мимозой  
 Зима обнималась.  
 Мимоза смутилась,  
 Сморщилась, сжалась.  
 Махая мантильей,  
 Морозец смеялся,  
 И маленький кустик  
 Мимозы сломался.

*(К. Бальмонт)*

Полюбил бы я зиму,  
 Да обуза тяжка...  
 От нее даже дыму  
 Не уйти в облака.  
 Эта резанность линий,

Этот грузный полет,  
 Этот нищенский синий  
 И заплаканный лед!

*(И. Анненский)*

Гром и шум. Корабль качает;  
 Море темное кипит;  
 Ветер парус обрывает  
 И в снастях свистит.  
 Помрачился свод небесный,  
 И, вверяясь кораблю,  
 Я дремлю в каюте тесной...  
 Закачало — сплю.

*(Я. Полонский)*

Не ищи красоты, а ищи доброты.  
 Умный молчит, когда дурак ворчит.  
 С ним водиться, что в крапиву садиться.  
 Не гордись званием, а гордись знанием.  
 Я ему — по секрету, а он — всему свету.  
 Пустая мельница и без ветра мелет.  
 Молодость не грех, а и старость — не смех.  
 Свойство зеркальце имело — говорить оно умело.  
 Бояться несчастья, так и счастья не видеть.

Тут у самого выхода на Бронную со скамейки на-  
 встречу редактору поднялся в точности тот самый граж-  
 данин, что тогда при свете солнца вылепился из жирного  
 зноя. Только сейчас он был уже не воздушный, а обык-

новенный, плотский, и в начинающихся сумерках Берлиоз отчетливо разглядел, что усишки у него, как куриные перья, глазки маленькие, иронические и полупьяные, а брючки клетчатые, подтянутые настолько, что видны грязные белые носки.

*(М. Булгаков)*

Лето мы провели в Серебряном Бору, в старинном заброшенном доме с маленькими лестницами-переходами, с резными деревянными потолками, с коридорами, внезапно кончавшимися глухой стеной. Все в этом доме скрипело. Двери по-своему, ставни по-своему. Одна большая комната была заколочена наглухо. Но и там поскрипывало, шуршало. И вдруг начинался мерный дребезжащий стук, как будто молоточек в часах бил мимо звонка. На чердаке росли дождевики, иностранные книги валялись с вырванными страницами, без переплетов.

Когда-то дом принадлежал старой цыганке-графине. Это было загадочно. По слухам, она перед смертью замуровала клад.

*(В. Каверин)*

Еще один важный вид работы — **упражнения на интонацию.**

Отработка различных речевых интонаций производится в определенной последовательности. Сначала необходимо 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, требования, призыва, убеждения, приглашения, просьбы, приветствия.

- 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 околачиваться! 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 людей: государственного деятеля, Дон Жуана, иностранца.

...В летной столовой все, конечно, обратили внимание на Хильду. В этом не было ничего удивительного она по-прежнему была хороша, как кукла, ее бело-розовое личико по-прежнему сияло среди пара, клубящегося над тарелками. Но к их вниманию примешивалось и сознание 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 эскадрильи, она видела их своими глазами и каждый день трижды кормила. И для новых летчиков она была не просто очень молоденькая и очень хорошенькая девушка, но еще и нечто вроде священной реликвии...

*(И. Чуковский)*

...Милостивые государи! Наш многоуважаемый хозяин из весьма понятной, великодушной скромности не закончил своего тоста... Мы должны поздравить нашего дорогого товарища, Станислава Ксаверьевича, с новым назначением: с будущего месяца он займет ответственный пост управляющего делами правления общества... Это назначение будет, так сказать, свадебным подарком для молодых от высокоуважаемого Василия Терентьевича... Я вижу на лице нашего высокочтимого патрона неудовольствие. Вероятно, я нечаянно выдал приготовленный им сюрприз и потому прошу прощения. Но, движимый чувством дружбы и уважения, я не могу не пожелать, чтобы наш дорогой товарищ Станислав Ксаверьевич и на

новом своем поприще в Петербурге остался таким же деятельным работником и таким же любезным товарищем, как и здесь... Но я знаю, господа, никто из нас не позабудет Станиславу Ксаверьевичу, и поэтому все мы так дружно желаем ему всего хорошего...

(И. Куприн)

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Выразительно прочитайте следующие сценки по ролям.

*Семейный разговор.*

- Петрову прописали строгую диету.
- Надо пригласить его на ужин.

*Находчивость.*

- Кажется, моя служанка частенько ворует сахар.
- Моя, если и захочет украсть, так не сможет.
- Почему?
- Потому что я всегда закрываю в сахарнице муху и если ее там нет, значит, сахарницу открывали.

*Дальновидность.*

- Правда, что ты выдал дочь за своего кассира?
- Правда.
- Но ведь ты же ему не доверял.
- Я и сейчас не доверяю. Но теперь украденные у меня деньги он будет относить моей дочери.

*Диагноз.*

У одного врача спросили:

- Почему, осматривая пациентов, вы всегда интересуетесь, как они питаются? Имеет ли это значение для определения диагноза?
- Для диагноза — нет! А вот для определения суммы гонорара — да!

*Выгодный посетитель.*

Официант одного из ресторанов спросил у своего напарника:

— Почему ты не выбросишь на улицу вон того типа? Я смотрю, ты уже четыре раза его будишь, а он опять засыпает.

— А зачем мне его выбрасывать? Каждый раз, когда я его бужу, он просит счет и расплачивается...

*Невезучий.*

Сторож поймал мальчишку, который воровал яблоки.

— Негодник! — закричал он. — Я сейчас научу тебя, как воровать!

— Ну, слава богу, а то меня уже третий раз ловят...

*Шахматист.*

Один человек был азартным шахматистом и, хотя играл довольно плохо, никогда не признавал себя побежденным. Как-то, играя с известным шахматистом, он проиграл подряд три партии. Тут какой-то шутник подошел к нему и спросил:

— Ну как, приятель? Неужели опять проиграл?

Тот не моргнув глазом ответил:

— Первую партию мой партнер не проиграл, вторую партию я у него не выиграл, а третью партию я хотел было свести вничью, но он не согласился.

*Случай с Львом Толстым.*

Лев Николаевич Толстой написал небольшой рассказ и направил его в редакцию одного журнала, подписав чужим именем. Через две недели Толстой пошел в редак-

цию узнать о судьбе своего рассказа. Редактор принял Толстого не очень любезно и прямо заявил, что его рассказ не будет напечатан.

— Почему же? — любопытно спросил Толстой.

— Признаюсь, любезнейший, — ответил редактор, — когда я читал вашу ерунду, то был совершенно уверен, что написал ее зеленый юнец. Нет, вы уж бросьте это бумагомарание! В ваши годы начинать уже поздно. Вы раньше что-нибудь писали?

— Писал, — ответил Толстой.

— Что же, позвольте вас спросить?

— Мною написано несколько произведений, о которых ранее отзывались с одобрением. Например, «Война и мир», «Анна Каренина»...

— ...!

Предлагаем еще один важный вид упражнений — на паузы.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Прочитайте, соблюдая паузы.

Вспыльчивый нрав не бывает лукав.

Каков привет — таков ответ.

Лучшее в работе слово — готово.

Кудри завивай, да про дела не забывай.

Каков Савва — такова ему и слава.

На деле прав, а на бумаге виноват.

Высоко взлетел, а сел в курятник.

Соврешь — не помрешь, да впредь не поверят.

Невинно вино — виновато пьянство.

Книга — книгой, а мозгами двигай!

В умной беседе быть — ума прикупить.

Красен обед пирогами, река — берегами, а сходка — головами.

Кто кого любит, тот того и голубит.

У каждого свой вкус: кто любит дыню, кто арбуз.

Кривые переулки Арбата были засыпаны снегом.

Набежало и встало стеной огромное вечное море...

Теперь конец сентября, а ветлы еще не пожелтели.

Он решил отправиться домой, на свою станцию, но прежде хотел хоть раз еще увидеть бедную свою Дуню.

Глаза у нее были несравненные — большие, черные...

Находили сумерки, и по всей Москве на звонницах и колокольнях начали звонить к вечерне.

Мимо проехал шагом Василий Волков, хмуро опустив голову.

Жаворонки звенят, вокруг зобастые голуби, реют ласточки, лошади фыркают и жуют, собаки смиренно повиливают хвостами.

На дворе стояла сырая, ненастная осень; серые петербургские дни сменялись темными холодными ночами; столица была неопрятна, и вид ее не способен был пленить ничье воображение.

Все дело жизни в сознании того, что есть жизнь, и в противодействии тому, что мешает ей... вечная борьба, тревога, труд, лишения — это необходимые условия, из

которых не должен сметь думать выйти хоть на секунду хоть один человек... Мне смешно вспоминать, как я думал, что можно устроить себе счастливый и честный мирок, в котором спокойно, без ошибок, без раскаяния, без путаницы жить себе потихоньку, делать не торопясь, аккуратно все только хорошее. Смешно! Нельзя...

Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, биться, начинать и бросать, и опять начинать, и опять бросать, и вечно бороться и лишаться. А спокойствие — душевная подлость.

Не думаю, не жалуюсь, не спорю,  
 Не сплю.  
 Не рвусь ни к солнцу, ни к луне. Ни к морю,  
 Ни к кораблю.  
 Не чувствую, как в этих стенах жарко,  
 Как зелено в саду.  
 Давно желанного ижданного подарка  
 Не жду.  
 Не радуют ни утро, ни трамвая  
 Звенящий бег.  
 Живу, не видя дня, позабывая  
 Число и век.  
 На, кажется, надрезанном канате  
 Я — маленький плясун.  
 Я — тень от чьей-то тени, я — лунатик  
 Двух темных лун.

*(М. Цветаева)*

Когда волнуется желтеющая нива,  
 И свежий лес шумит при звуке ветерка,  
 И прячется в саду малиновая слива

Под тенью сладостной зеленого листка;  
 Когда росой обрызганный душистой  
 Румяным вечером иль утра в час златой  
 Из-под куста мне ландыш серебристый  
 Приветливо кивает головой;  
 Когда студеный ключ играет по оврагу  
 И, погружая мысль в какой-то смутный сон,  
 Лепечет мне таинственную сагу  
 Про мирный край, откуда мчится он, —  
 Тогда смиряется души моей тревога,  
 Тогда расходятся морщины на челе, —  
 И счастье я могу постигнуть на земле,  
 И в небесах я вижу бога.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Кроме обычной, логической паузы, существует еще пауза психологическая. Это эмоциональная пауза. Она не подчиняется законам логики и может стоять где угодно. Но она должна быть оправдана внутренним состоянием чтеца. Психологическая пауза может быть введена только после большой работы над текстом.

Например: «Его жена... впрочем, они были совершенно довольны друг другом» (Н. Гоголь «Мертвые души»).

Прочитайте, сделав психологическую паузу.

— Я никого не люблю и... уже не люблю.

— Осенью они, вероятно... но это неважно.

— Я же так хотел... эх, да чего там говорить!

— Ничего, казалось, нет сейчас вокруг нас, только этот взгляд существует.

— Что же это за взгляд? Это взгляд гения.

— Он так и не пришел совсем.

— Они — представители, а я — неизвестно кто!

Наконец, самым сложным видом речевой работы при заикании является **тренировка речи в различных ситуациях**. Как правило, существует определенный ряд ситуаций, сложных для заикающихся в речевом и психологическом отношении. Мы предлагаем продумать свое поведение и речь, отрепетировать и разыграть следующие сюжеты:

— интервью: ответы на вопросы, которые обычно провоцируют заикание;

— телефонный разговор: звонок-осведомление, сообщение, предупреждение, приглашение, угроза и др;

— разговоры в магазине, в институте, в кафе, на улице, в транспорте;

— ситуации на работе: взять отпуск за свой счет у раздраженного начальника летом; спор с непосвященным человеком, с неспециалистом, который не хочет вас понимать;

— заказать билет на самолет, когда билетов нет;

— знакомство с девушкой;

— переубедить собеседника;

— остановить кричащего на вас человека, пользуясь не громкостью и силой голоса, а приобретенными навыками;

— объяснить на шумной улице или при плохой телефонной слышимости, как доехать куда-либо.

## РАЗДЕЛ 4

### ДИЗАРТРИЯ

Дизартрия — это нарушение произносительной стороны речи, обусловленное недостаточностью иннервации речевого аппарата («иннервация» — снабжение нервной энергией).

Такое нарушение возникает вследствие пареза (неполного паралича) органов артикуляции: языка, губ, мягкого неба, голосовых складок, дыхательных мышц. Дизартрия может проявиться после инсульта, черепно-мозговой травмы, нейроинфекции.

Основным дефектом при дизартрии является нарушение звукопроизношения. Для образования звуков необходимы тонкие, согласованные движения органов артикуляции. Когда это невозможно, речь становится нечеткой, замедленной, звуки — искаженными.

Выразительность также страдает. Это проявляется в однообразии интонаций, монотонности, некоторой «скандированности» речи.

Вследствие пареза голосовых складок голос теряет силу и гибкость.

Небная занавеска либо ослаблена, либо чрезмерно напряжена, и речь приобретает носовой оттенок.

Из-за пареза мускулатуры диафрагмы, бронхов, легких речевое дыхание осуществляется неправильно. Много воздуха во время говорения уходит «впустую», его не хватает до конца фразы.

При дизартрии также могут проявляться нарушения темпа и ритма речи (патологическое убыстрение, «спотыкание», «рваная» речь с неожиданными выкриками и др.).

Перечисленные расстройства произносительной сферы могут сопровождаться неречевыми симптомами: повышенное слюноотделение, поперхивание при еде, насильственные смех или плач.

Указанные нарушения проявляются в разной степени и зависят от характера и тяжести поражения нервной системы: от легкой «смазанности» до полной невозможности речи. В каждом случае необходимы обследование невропатолога и логопеда для определения вида дизартрии и, соответственно, характера речевых нарушений.

Работу по преодолению этих расстройств нужно вести под контролем логопеда.

Каждое занятие обычно начинается с массажа. Как показывает практика, его применение сокращает сроки речевой работы в несколько раз. Массаж улучшает кровообращение и обменные процессы в тканях, нормализует тонус мышц, координирует их движения, оказывает благоприятное воздействие на нервную систему.

Массаж подразделяется на активизирующий (повышающий тонус мышц) и расслабляющий (понижающий тонус). Для каждой группы мышц может быть показан свой вид массажа, в зависимости от их состояния.

Массаж проводится медицинским работником. Однако некоторые его приемы могут быть освоены и осуществляться, например, родственниками пациента.

Следует знать, что массаж противопоказан при повышенной температуре, острых воспалительных процессах, повреждениях, заболеваниях кожи и ее большой раздра-

жительности, в состоянии сильного общего утомления или возбуждения.

Массаж проводится в сидячем или полулежачем положении пациента. Массажист стоит у него за спиной.

Приемы.

1. Поглаживание. Снимает возбуждение с центральной и периферической нервной системы, снижает мышечный тонус. Выполняется расслабленной ладонью, 4 пальца сомкнуты, а большой отведен. Поглаживанием начинают и заканчивают сеанс массажа.
2. Растирание. Нормализует тонус мышц. Проводится подушечками пальцев, ребром ладони или всей ладонью во всех направлениях, с давлением на массируемые ткани. Увеличение угла наклона пальцев вызывает усиление действия.
3. Разминание. Активизирует работу мышц. Выполняется пальцами либо всей ладонью в различных направлениях путем захватывания, смещения, приподнимания тканей.
4. Вибрация. При жестком непродолжительном прерывистом действии с большой амплитудой («пальцевой душ») повышает тонус мышц, при легком непрерывном воздействии с малой амплитудой — понижает тонус. Осуществляется пальцами, расположенными перпендикулярно либо горизонтально к массируемому участку.
5. Штрихование. Применяется для активизации вялых мышц. 2—3 пальца устанавливаются на кожу и резко сдвигаются несколько раз вперед — назад. Направления «штриховки» меняются.
6. Поколачивание. Эффект зависит от интенсивности

воздействия: сильное повышает тонус мышц, слабое — снижает. Проводится подушечками пальцев либо полусжатыми в кулак кистями с разведенными пальцами.

7. Потряхивание. Расслабляющий прием. Применяется в основном на шее, которая удерживается ладонями с двух сторон и легко смещается вправо — влево (движения массажиста напоминают просеивание муки через сито).

Далее предлагается комплекс массажа, из которого 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 подушечками 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 разных направлениях.
14. Разминание щек: 2—3 пальцами захватить складку кожи и массировать без смещения пальцев перетирающими движениями. Переместить пальцы, повторить так несколько раз.
15. Надавливание на щеки. Проводится четырьмя пальцами.
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 пальцами):
  - 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 периферии.
23. Растирание мочки уха большим и указательным пальцами.

Сегментарный массаж полезно сочетать с **точечным**.

При поиске точки нужно ориентироваться на ощущения нерезкой боли, онемения в месте надавливания.

Приемы воздействия:

- надавливание различной силы;
- вращение с усилением и ослаблением надавливания без смещения пальца («вкручивание»).

Способ воздействия на точки, как и в случае сегментарного массажа, также зависит от тонуса мышц (повышенного или пониженного).

При гипертонусе рекомендуется следующая схема воздействия:

- поиск точки 1—2 сек.;
- медленное вращение с постепенным усилением надавливания 5—6 сек.;
- вращение с постепенным ослаблением надавливания 5—6 сек.

Цикл повторяется 4 раза, то есть примерно 1 минуту.

При гипотонусе:

- поиск точки 1—2 сек.;
- вращение с резким надавливанием в конце 3—4 сек.;
- резкое отдергивание пальца.

Цикл повторяется 8 раз.

Точечный массаж выполняется подушечкой среднего пальца, при этом большой и безымянный фиксируют его (поддерживают с двух сторон). За один сеанс рекомендуется отрабатывать 4—5 точек.

Точки:

1. В центре переносицы, между концами бровей.
2. На 1 см ниже края нижнего века, на вертикальной линии от центра зрачка.
3. У верхнего внутреннего края брови.
4. Над серединой брови.
5. Над наружным краем брови.
6. На пересечении линии середины зрачка и линии, идущей от нижней границы крыла носа.
7. На 1 см кпереди от угла нижней челюсти, во впадине.
8. В месте соединения верхней и нижней челюсти, в углублении (воздействие при приоткрытом рте).
9. У крыльев носа.
10. В середине носогубной складки.
11. Кнаружи от угла рта на 1 см.
12. В центре подбородочной складки.
13. На расстоянии одной трети между носом и краем верхней губы, в вертикальном желобке.
14. В центре наиболее выступающей части подбородка.
15. В области нижних клыков.
16. В ямке под подбородком.

17. На шее, спереди, в яремной ямке.
18. Между затылочной костью и первым шейным позвонком, во впадине.

Целесообразно включать в занятия **пассивно-активную гимнастику мышц шеи**. С ее помощью снимается напряжение мышц, в том числе язычных. Упражнения проводятся в 3 этапа:

- пассивно — руками массажиста;
- активно (самим пациентом);
- с сопротивлением.

Первое время можно делать упражнения с закрытыми глазами, а затем и с открытыми. Каждое движение выполняется медленно, 3—4 раза.

Комплекс пассивной гимнастики.

1. Наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди.
2. Запрокинуть голову назад.
3. Наклонить голову к одному, к другому плечу.
4. Повернуть голову направо, посмотреть назад. Так же — налево.
5. Круговые движения головой с максимальной амплитудой.

Активная гимнастика. К указанным упражнениям можно добавить следующие:

1. Откинуть голову назад, покачать головой вправо-влево.
2. Головой (макушкой) описать восьмерку слева направо и справа налево.
3. То же — вперед и назад.

4. Описать подбородком восьмерку в горизонтальном направлении.
5. То же — в вертикальном направлении.

Упражнения с сопротивлением.

Выполняя упражнения 1 — 4 комплекса пассивной гимнастики, нужно оказывать руками сопротивление при наклонах и поворотах головы.

После проведения массажа и пассивно-активной гимнастики переходите к **артикуляционным упражнениям**. Их необходимо выполнять 2—3 раза в день по 10 минут перед зеркалом.

Виды упражнений для разных групп мышц.

Для губ.

1. Вытянуть сомкнутые губы вперед, удерживать под счет до семи;  
слегка приоткрыть губы (как при звуке У), тянуть вперед под счет до семи;  
еще сильнее приоткрыть губы (как при звуке Ч), удерживать под счет до семи.
2. Улыбнуться с сомкнутыми губами, удерживать неподвижно до пяти;  
оскалить зубы, удерживать до пяти.

Чередовать.

3. Прикусить нижнюю губу (верхние зубы видны), удерживать до восьми. Так же — верхнюю губу. Повторить 5 раз.
4. Набрать в рот воды, перемещать из одной щеки в другую, держа губы плотно сомкнутыми. 2 минуты.

5. Вытянуть сомкнутые губы вперед, производить движения, каждый раз удерживая губы в занятом положении:
  - вверх — вперед — вниз — вперед. Повторить 5 раз.
  - вправо — вперед — влево — вперед. Повторить 5 раз.
6. Из того же исходного положения выполнять вращения по кругу в одну и в другую сторону по 5 раз в медленном темпе.
7. Поочередно прикусывать и удерживать углы сомкнутых губ. 10 раз.

Для языка.

1. Открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу.

Похлопывать язык верхней губой, стараясь расслабить его. 20 раз.

Покусывать язык верхними зубами с одновременным продвижением языка вперед, затем назад. Выполнять медленно, следить за расслаблением мышц языка. 1 минута.
2. Открыть рот. Язык:
  - отвести вправо, подержать;
  - влево, подержать;
  - вверх, подержать;
  - вниз, подержать.

Повторить 5 раз.
3. Открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать до восьми.

Сделать язык узким, тянуть вперед при широко открытом рте.

Удерживать до восьми.

Чередовать 5 раз.

4. Движения узким языком вперед-назад при открытом рте. Медленно. 10 раз.
5. Рот закрыт. «Укалывать» кончиком языка правую и левую щеки поочередно, стараясь их растянуть. 20 раз.
6. Рот закрыт. Круговые движения языком за правой щекой, затем за левой по 10 раз, в медленном темпе.
7. Такие же движения производить по деснам, по часовой стрелке, затем в другую сторону.
8. Открыть рот. Поднять язык вверх и «барабанить» им по 10 раз поочередно:
  - за зубами;
  - по альвеолам;
  - по небу.
9. Открыть рот. Поставить язык за верхние зубы и выполнять движения по небу назад (до мягкого неба) и вперед (до верхних зубов). Медленно. 20 раз.
10. Открыть рот. Облизывать широким языком верхнюю губу (движения вперед—вверх—назад). Медленно, 10 раз.
11. Открыть рот, все зубы видны. Кончиком языка «пересчитывать» верхние зубы справа налево и обратно. Затем так же — нижние зубы.
12. Открыть рот. «Писать» в воздухе кончиком языка буквы.

Для щек.

1. Надуть обе щеки, держать.  
Втянуть обе щеки, держать.  
Повторить 10 раз.

2. Надувать и удерживать до восьми поочередно каждую щеку. 10 раз.
3. Имитировать полоскание рта водой.

Для мягкого неба.

1. Открыть рот. Имитировать начало зевка. В момент вдоха напрячь мышцы глотки, добиться подъема «маленького язычка».
2. Открыть рот. Напрячь мышцы глотки, как будто хотите, но не можете сказать звук А. Удержать напряжение, затем громко «вытолкнуть» звук.
3. Так же выполнить упражнение со звуком К.
4. Аналогично сделать упражнение со звуком П, но надувать щеки и в момент напряжения не выпускать воздух через сомкнутые губы.
5. Имитировать полоскание горла водой.

Дополнительно вы можете использовать артикуляционные упражнения, приведенные в разделах «Заикание» и «Нарушения звукопроизношения».

**Дыхательные упражнения** — следующий вид работы. В случае сосудистого характера основного заболевания они выполняются минимально. Необходимо сесть прямо, 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 правую.
5. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую.
6. Наоборот.
7. Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.

Для формирования **длительного речевого выдоха** используйте упражнения 7–18 из раздела «Формирование профессиональных качеств голоса».

После дыхательных упражнений выполняются **головые**.

1. Вдохнуть ртом, опустить голову на грудь и длительно тянуть звук М низким голосом. При правильном выполнении упражнения ощущается вибрация в области 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, метель;

- набат, награда, Наталия, начало, нога, новости, носки, норка, невод, небо, нефть, нерка, нюх, Николай;
- магма, манна, малина, монета, макароны, мужчина, муслин, мина, миллион, метан, нажим, наметка, номер, нимб.

8. Ритмично читайте столбики слов, выделяя голосом ударения.

а) вата	б) вода	в) вода — воды
папа	рука	рука — руки
баня	игра	игра — игры
ваза	софа	софа — софы
Маша	нога	нога — ноги
рама	игла	игла — иглы
хата	сова	сова — совы
лапа	беда	беда — беды
Галя	нора	нора — норы
пара	пора	пора — поры
рана	дуга	дуга — дуги
чаша	луна	луна — луны

г) помидор	д) машина
колобок	синица
колесо	сатира
пароход	Никита
мухомор	калина
петушок	волчица

пылесос  
бегемот  
кабачок  
поворот  
телефон  
переход  
молоток

задира  
рябина  
картина  
обида  
ботинки  
долина  
кабина

е) улица  
мумия  
куколка  
щупальца  
пуговка  
курица  
булочка  
пугало  
устрица  
туфельки  
мужество  
бусинка  
удочка

ж) решение  
помещики  
метелица  
Валерия  
суждение  
поленица  
соперники  
медведица  
прощение  
ракетница  
доверие  
вареники  
знамение

Упражнения для **восстановления звукопроизношения** изложены в разделах «Нарушения звукопроизношения», «Работа над дикцией». Переходить к этим упражнениям нужно всегда после описанной подготовительной работы, соблюдая последовательность исправления каждого звука:

- изолированное произнесение;
- употребление в слогах;
- в словах;
- в предложениях и текстах.

Необходимо контролировать произношение обрабатываемого 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.

Эффективным является упражнение на послоговое чтение сложных слов.

Читайте слова в одном ритме, проговаривая все звуки.

окрестности	бальнеология
геральдика	опрометчивость
двухкратный	лекарствоведение
консистенция	трансмиссия
декадентство	благоустройство

офтальмология	приурочивать
интерпретация	сострадающий
декларировать	инвентаризировать
комиссариат	осведомиться
индустриализация	ходатайствовать
синхронный	гомеопатический
товарищество	беспристрастность
втридорога	трансплантация
медикаментозный	отстаиваться
тщеславие	артподготовка
безвозмездный	литературоведение
чревоуещатель	коммивояжер
астрономический	хронометрировать
вундеркинд	демилитаризованный
герметизация	парадигматический
диверсант	пацифистка
пигментация	дисквалифицировать
инспектировать	абитуриентский
смерзшийся	аккордеонистка
джентльменство	безнравственный
компаньон	администрация
пастеризация	аэронавигационный
договоренность	кристаллизация
управленческий	бензозаправка
попрошайничать	материализм
университетский	чудодейственный
транспарант	водонепроницаемый
ориентировочный	инструментарий

взгромоздиться	бестрепетный
поползновение	сосредоточение
бахчеводство	бюрократизация
арбалетчик	безапелляционный

Важно уделять внимание интонационному оформлению речи. Для восстановления правильного интонирования применяются такие виды работы:

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Повторяйте гласные АОУЫЭ сначала отрывисто по одной, затем слитно. При этом делайте ударения сначала на А, затем на О и т.д.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Используйте ряд гласных ИЫУЭОА для тренировки вопросно-ответных интонаций со сменой акцентов.

Образец: — Иыуэоа? — Иыуэоа!

— иЫуэоа? — иЫуэоа!

— иыУэоа? — иыУэоа!

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Читайте цепочку звуков ИЕЕЮЯ с разными интонациями:

— радостно;

— испуганно;

— гневно;

— огорченно;

— игриво;

— тоном приказа.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

Спросите и ответьте, правильно передавая смысловые акценты.

Образец: — Таня **пришла?** — Таня **пришла.**

— **Таня** пришла? — **Таня** пришла.

Сегодня **среда?** Сегодня **среда?**

**Будете** чай? Будете **чай?**

**Голова** болит? Голова **болит?**

В Киеве **жарко?** В **Киеве** жарко?

Окно **закрыто?** Окно **закрыто?**

**Все** готово? Все **готово?**

**Алексей** в отпуске? **Алексей** в отпуске?

**Задание** сложное? **Задание** сложное?

**Скоро** праздник? **Скоро** праздник?

## УПРАЖНЕНИЕ 5

Последовательно отработайте различные интонации: требования, просьбы, приветствия, убеждения, заискивания, приглашения, разочарования, заигрывания.

-Ау!

- О !

-Да ну!

-Кто там?

-Не может быть!

-Алло!

-Вот-вот!

-Потом!

-Тише!

-Иди сюда!

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Читайте фразы с различными интонациями: решительно, озадаченно, заговорщически, сонно, призывно, занудно, оживленно.

- Я жду.
- Созвонимся вечером.
- Войдите.
- Не мешайте мне.
- Мы опаздываем.
- Остановите машину.
- Обдумайте мои слова.
- Будьте осторожны.
- Дайте руку.
- Запишите адрес.
- Посмотрим.
- Полейте цветы.
- До свидания.
- Нужно подождать.

**УПРАЖНЕНИЕ 7**

Выразительно прочитайте по ролям следующие сценки.

*В закускойной.*

- Эй, парень, принеси-ка мне отбивную.
- С удовольствием.
- Можно и без удовольствия, но обязательно с картошкой и побольше.

*На двоих.*

Врач, недовольный суммой, которую ему дал пациент, иронично спросил:

— Это для меня или для медсестры?

— На двоих, — невозмутимо ответил посетитель.

*Капля по капле.*

— Папа, выбивая ковер, я нашел денежку! Что делать?

— Продолжай выбивать!

*Двойка.*

— Мамочка! Ты только посмотри, какая двойка у Гриши в тетради!

— А у тебя разве не было двойки?

— Такой большой? Никогда!

*Успокой.*

— Говорят, что гениальность — это болезнь.

— Пусть это вас не беспокоит, вы выглядите совершенно здоровым.

*Номер.*

— Мама, а ты вчера пришла из театра в пальто?

— Конечно, мой милый, а почему ты спрашиваешь?

— А я слышал, как ты сказала бабушке, что папа опять после спектакля выкинул номер.

*Какие роли вы любите играть?*

Однажды Щепкина спросили:

— Какие роли вы любите играть, большие или маленькие?

Щепкин ответил:

— Это зависит от пьесы. Если пьеса хорошая, то большие, если пьеса плохая, то маленькие.

## **РАЗДЕЛ 5**

### **НАРУШЕНИЯ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ**

Эти нарушения обозначаются термином «дислалия».

Дислалия — это нарушение звукопроизношения при нормальном слухе и сохранной иннервации речевого аппарата.

Среди нарушений произносительной стороны речи наиболее распространенными являются избирательные нарушения в ее звуковом оформлении при нормальном функционировании всех остальных операций высказывания.

Эти нарушения проявляются в дефектах воспроизведения звуков речи: искаженном (ненормативном) их произнесении, заменах одних звуков другими, в их пропусках.

Основной целью логопедического воздействия при дислалии является формирование умений и навыков правильного воспроизведения звуков речи. Чтобы правильно воспроизводить их, нужно уметь узнавать звуки речи и не смешивать их в восприятии (т.е. отличать один звук от другого по акустическим признакам); отличать нормированное произнесение звука от ненормированного; осуществлять слуховой контроль за собственным произнесением и оценивать качество воспроизводимых в собственной речи звуков; принимать необходимые артикуляторные позиции, обеспечивающие нормированный акустический эффект звука; варьировать артикуляционные уклады звуков в зависимости от их сочетаемости с другими звуками в потоке речи; безошибочно использовать звук во всех видах речи.

Существует несколько этапов овладения правильным произношением любого звука.

1. Подготовительный. На этом этапе формируются недостающие движения органов артикуляции, вносится коррекция в неправильно сформировавшееся движение. Перед началом непосредственной работы над звуком необходимо проведение артикуляционных упражнений.

### **Виды артикуляционных упражнений.**

Упражнения для губ:

- углы рта слегка оттянуты, видны передние зубы, объем движения, как при артикуляции звука И;
- губы нейтральны, как при произнесении А;
- губы округлены, как при О;
- губы округлены, как при У;
- чередование движений от А к И, от А к У и обратно;
- плавный переход от И к А, от А к О, от О к У и обратно;
- артикулирование ряда с плавным переходом: И — А — О — У и в обратном порядке.

Упражнения для языка:

- Кончик языка упереть в нижние резцы при оттянутых углах рта. Спинка языка выгнута в направлении к верхним резцам.
- Углы губ растянуты. Боковые края языка подняты, образуется круглая щель, необходимая для произнесения свистящих звуков. Язык приобретает форму желобка. Чтобы облегчить выполнение упражнения, можно высунуть распластаный язык между зубами, после чего округлить губы и таким образом загнуть боковые края языка.

- Язык поднят к альвеолам, боковые края прижаты к верхним зубам. Язык как бы присасывается к верхней челюсти.
  - Последовательное чередование верхних и нижних положений языка: язык поднимается, плотно прижимается (присасывается) к верхней челюсти, вслед за этим резко отводится в нижнее положение. В момент отрыва языка издается шелкающее звучание. Нижняя челюсть должна быть опущена и неподвижна.
  - Кончик и передняя часть спинки языка подняты к альвеолам (язык «чашечкой»). Упражнение предназначено для произнесения звуков, при артикулировании которых средняя часть спинки языка прогибается, а передняя часть и корень языка слегка подняты.
  - Ритмичные движения языка влево-вправо, кончик языка касается альвеол или проходит по границе между верхними резцами и альвеолами.
  - Совместные движения языка и губ: кончик языка упирается в нижние резцы, губы осуществляют плавный переход от одной артикуляционной позы к другой, зубы слегка раздвинуты.
2. Этап формирования первичных произносительных умений и навыков. Его цель заключается в том, чтобы сформировать первоначальные умения правильного произнесения звука на специально подобранном речевом материале.

Постановка звука может быть достигнута применением следующих способов:

- а) по подражанию (имитативный). Он основан на сознательных попытках найти артикуляцию, позволяющую произнести неискаженный звук. При этом используются

акустические опоры, зрительные, тактильные и мышечные ощущения. Можно воспользоваться приемом постепенного «нащупывания» правильной артикуляции. Поиск часто приводит к положительным результатам при постановке шипящих звуков, парных звонких, а также парных мягких. Некоторые звуки, например Р, РЬ, Л, Ч, Ц, К, Г, Х, более успешно ставятся другими способами;

б) с механической помощью. Этот способ основан на внешнем, механическом воздействии на органы артикуляции специальными зондами или шпателями. При произнесении звука при помощи зонда несколько меняется его артикуляционный уклад. В результате получается другой звук: например, вы произносите несколько раз слог СА, в это время шпатель помещается под язык и слегка приподнимается в направлении альвеол. Слышится шипящий, а не свистящий звук (ША вместо СА). После длительных тренировок необходимая поза принимается без механической помощи;

в) смешанный. Он основывается на совмещении двух предыдущих. Ведущую роль в нем играет подражание и объяснение. Механическая помощь применяется в дополнение.

За постановкой звука следует процесс его автоматизации. Он заключается в тренировочных упражнениях со специально подобранными словами, расположенными в таком порядке, что трудность при произнесении поставленного звука возрастает.

3. Этап формирования коммуникативных умений и навыков. Его цель — сформировать умения и навыки безошибочного употребления звуков речи во всех ситуациях общения. Здесь широко используются текс-

ты, а не отдельные слова, применяются различные формы и виды речи, используются творческие упражнения, подбирается материал, насыщенный теми или иными звуками.

### **Недостатки произношения отдельных звуков и приемы их постановки**

#### **1. Недостатки произношения звуков Р и РЬ.**

Они выражаются в их искажении и заменах. Уклад органов артикуляции. Губы разомкнуты и принимают положение следующего гласного звука, расстояние между зубами 4—5 мм. Кончик языка поднимается к основанию верхних зубов. Он напряжен и вибрирует в проходящей воздушной струе. Переднесредняя часть спинки языка прогибается. Задняя часть языка отодвинута назад и слегка поднимается к мягкому небу. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам, голосовыдыхательная струя проходит посередине. Мягкое небо поднято и закрывает проход в нос, голосовые складки колеблются, производя голос.

Мягкий звук Р отличается от твердого тем, что при его артикулировании средняя часть спинки языка поднимается к твердому небу (примерно как при гласном И), кончик языка находится несколько ниже, чем при Р, задняя часть спинки языка вместе с корнем продвинута вперед.

Приемы постановки звука.

- 1) Открыть рот, на одном выдохе длительно произносить звук Д или чередовать произнесение Т и Д (ДДД, ДДД или ТДД, ТДД), в быстром темпе, ритмично. При этом язык должен смыкаться не с резцами, а с деснами верхних резцов или с альвеолами. При мно-

гократном произнесении серий звуков Т и Д сильно подуть на кончик языка, при этом возникает вибрация.

- 2) Протяжно произносить звук Ж без округления губ и с перемещением переднего края языка несколько вперед, к деснам передних зубов или альвеолам. При этом звук произносится со значительным напором воздуха при минимальной щели между передним краем языка и деснами.

В это время под язык вводите шпатель. Прикасаясь к нижней поверхности передней части языка, быстрыми движениями шпателя вправо и влево вызовите колебания языка. Во время тренировок выдыхаемая струя должна быть сильной. В результате получается изолированный раскатистый звук Р.

- 3) Наиболее эффективным является прием постановки Р от слогового сочетания ЗА с несколько удлиненным произнесением З: ЗЗЗА. При этом язык должен находиться у альвеол, рот приоткрыт. Во время произнесения введите под язык шпатель и проводите быстрые движения из стороны в сторону. В момент возникающей вибрации слышится достаточно чистый звук Р, нормальной протяженности, без избыточного раската. При этом способе постановки сразу получается слог (РА).

При постановке мягкого Р применяется тот же прием, но с помощью слога ЗИ.

Когда звук Р будет произноситься вами изолированно без затруднений, переходите к следующим упражнениям:

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Произнесите слоги, выделяя звук Р.

Образец: тр—а, тр—о, тр—у, тр—ы.

Тра — тро    тра — тру    тры — тра    тро — тру  
Тро — тры    тру — тры    тру — тро    тры — тро

Произнесите обратные слоги.

Образец: а — тр —, о — тр —, у — тр —, ы — тр —.

Атр — отр — утр                      ытр — атр — отр  
Отр — ытр — утр                      атр — утр — ытр  
Ятр — ётр — ютр                      ютр — ётр — ятр  
Итр — етр — ятр                      етр — итр — ютр  
Етр — етр — ятр                      итр — ютр — етр

Произнесите цепочку слогов.

Тры — трэ — тра — тро — тру — тры  
Дры — дрэ — дра — дро — дру — дры  
Тры — дры              трэ — дрэ              тра — дра  
Тро — дро              тру — дру              тры — дры  
Драм — трам              дром — тром              друм — трум  
Дрым — трым              дрэм — трэм              драм — трам

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Произнесите слова с прямыми слогами ТР:

а) с ударением на слоге.

Образец: тр—ал, те-тр—адь.

Травы, трап, трасса, травка, матрац, тетрадь, трос, тройка, тропик, трогать, матрос, метро, ситро, патрон, труд, трубка, трусики, трудный, ватрушка, петрушка, отрывок, осетры.

б) без ударения на слоге.

Образец: тр—ава, хи-тр—ость, о-тр—уби.

Трава, трамвай, трамплин, траншея, утро, тропа, Трофим, хитрость, тростник, труба, труссы, отруби, гетры, метры, хитрый, осмотры, театры, отрувать.

в) со стечением согласных в слоге.

Образец: завтр—а, стр—уна.

Завтра, завтрак, острая, быстрая, страх, страус, стража, страна, штраф, страница, строка, строгать, стройка, втроем, быстро, струя, струна, стружка, острый, пестрый, центры, костры, министры.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Произнесите слова с обратными слогами ТР.

Образец: те-атр—.

Театр, педиатр, Петр, осетр, фетр, центр, метр, литр, министр, осмотр.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Произнесите слова с прямыми слогами ДР:

а) с ударением на слоге.

Образец: др—анка, ква-др—ат.

Драп, dranka, драка, квадрат, дрозд, ядро, ведро, бедро, подросток, друг, вдруг, дружный, подруга.

б) без ударения на слоге.

Образец: др—угой, эска-др—а.

Пудра, выдра, ведра, драчун, эскадра, дрова, дрозды, бодрость, мудрость, дрожать, другой, дружина, друзья, кадры, кедры, щедрый.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Прочитайте предложение.

Образец: На тр—аве др—ова. Мы уезжаем завтр—а.

У Петра много друзей. На траве не видно тропки. Отец потрошил осетра. В трамвае сидят трое. У девочки пестрые гетры. Трамвай везет нас по центру. Завтра мы

идем в театр. Матросы тянут трос. Трофим где-то на стройке. Один за другим матросы идут по трапу. Подрос-ток с трудом несет ведро с водой. У метро кинотеатр.

Произнесение твердого звука Р в обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ар — ор — ур — ыр	ыр — ур — ор — ар
Ер — ир — юр — яр	ар — яр — ор — ёр
Ьр — ир — яр — ар	ер — ор — юр — ур
Ер — ор — ур — яр	ёр — ер — ир — юр

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте слова, выделяя Р.

Вар, дар, жар, пар, самовар, пожар, армия, бархат, карта, марка, арбуз, артист, повар, сахар, карман, кар-тон, борщ, двор, корм, норка, форма, горный, тормоз, форточка, мотор, мухомор.

Шнур, урна, бурка, куртка, шкурка, дежурный, пурга, огурцы, шнурки.

Ядро, доярка, ерш, бобер, актер, ковер, боксер, монтер.

Юрта, юркий, верх, герб, серп, беркут.

Мир, кефир, мундир, бирка, кирка, кирпич, червяк, чердак, чернила, зерно, перчатки.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Федор метет двор. Егор чистит ковер. В корзине арбузы. В комнате яркий абажур. Насыпь сахар в кефир. В сумке огурцы и помидоры. Зернистый снег темнеет в марте.

Произнесение твердого звука Р в прямых слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ра — ро — ру — ры
Ро — ры — ру — ра

Ра — ру — ро — ры

Ру — ры — ра — ро

Пры — прэ — пра — про — пру — пры

Бры — брэ — бра — бро — бру — бры

Пры — бры            прэ — брэ            пра — бра

Про — бро            пру — бру            пры — бры

Брам — прам        бром — пром        брум — прум

Брым — прым        брэм — прэм        брам — прам

Далее вместо П/Б ставьте звуки: Ф/В, К/Г, Ш/Ж и читайте новые цепочки слогов.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте слова, выделяя звук Р.

Рак, гора, дыра, жара, детвора, буран, гараж, баранка, радуга, ураган, барабан, расческа.

Рот, Рома, роща, роза, мороз, коробка, макароны, родина, ров.

Руки, русский, Маруся, орудие, кукуруза, парус, рукав, рубить, рубанок, ручей.

Рынок, рыхлый, дары, горы, куры, норы, перышко, рыбаки.

Брат, враг, врач, грамота, гранит, граната, графин.

Брови, вроде, грохот, громко, крот, кровь, провод.

Груша, груда, грудь, кругом, крупный, пруд, ФРУКТЫ.

Брынза, крыса, крыша, Крым, прыжок.

Простор, размер, разговор, раствор, квартира, мрамор, аэродром, дроворуб, литература, разгружать.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы, выделяя звук Р.

Бросать, рвать, играть, красить, держать, дружить,

поздравлять, пробовать, радоваться, продавать, открывать, выигрывать, возвращаться, убирать, кормить, заготавливать, отправляться, разговаривать, раскручивать, рассматривать, прикрывать.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Ира пасет корову. У Тамары красный карандаш. В ручке старое перо. Тропинка обрывается у оврага. Без труда не вынешь и рыбку из пруда. Юра собирает рыжики. В руках у дяди Федора рубанок и топор. На рынке продают разные фрукты. Дорожка в саду заросла травой. С горы бежит ручей проворный.

Произнесение мягкого звука Р.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Арь — орь — урь	арь — ырь — орь
Орь — ырь — арь	урь — орь — ярь
Ерь — юрь — ирь	ерь — юрь — ирь
Ирь — ярь — орь	юрь — урь — ерь

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Букварь, дикарь, сухарь, фонарь, январь, календарь, пекарь, пахарь, писарь, токарь, слесарь.

Корь, якорь, зорька, горький, пузырь, богатырь, дверь, перья, серьги, Сибирь, снегирь.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3

Ря — ре — рю	ри — ре — ря
Ре — ри — рю	ре — ря — ри
Рю — ре — ря	ре — ри — ре
Три — тре — тря — трё — трю — три	
Дри — дре — дря — дрё — дрю — дри	

Дрим — трим	дрем — трем	дрям — трям
Дрём — трём	дрюм — трюм	дрим — трим
Три — три	тре — дре	тря — дря
Трё — дрё	трю — дрю	тре — дре
Ибрь — ыбрь — убрь — эбрь — отбрь — абрь		
Ибрь — ыбрь — убрь — эбрь — одбрь — абрь		

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Ряд, рябь, заря, моря, нырять, наряд, моряк, зарядка, рябчик, порядок.

Буря, гирия, парят, варят, рябина, Боря, Варя.

Прямо, зря, пряжка, грядка, тряпка, грязный, прятать, прялка, пряник, прятать, кричать.

Рис, ирис, Борис, дарить, сорить, говорить, турист, сухари, пескари, фонари, снегири.

Двери, звери, шарик, варит, курица, пахари, пекари, коридор, топорик, фонарик, рисунок.

Грива, крик, гриб, зрители, пристань, привет, природа, приманка, трикотаж.

Речь, репа, орех, рейка, речка, ребус, огурец, сирень, варенье, оперенье, черешня.

Крем, время, грелка, гречка, кресло, стремя, гребень.

Орел, сережки, веревка, черемуха.

Урюк, рюмка, дарю, горю, говорю.

Бирюза, рюкзак, жарю, спорю.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5

Спрягайте глаголы, выделяя Р.

Варить, спорить, терять, кричать, брать, говорить, дарить, повторять, предлагать, переписывать, передавать, прибавлять, приводить, присылать, приносить, пригла-

шать, приезжать, разрезать, переговариваться, ремонтировать, разрешать, прерывать, проверять, перекручивать, переворачивать.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

У Бори фонарик. Лариса режет редиску. Эта дверь скрипит. Римма варит варенье. Рита принесла грецкие орехи. На берегу реки пристань. На реке ныряют и загорают ребята. В мае цветут сирень и черемуха. Рядом с деревней рисовые поля.

### УПРАЖНЕНИЕ 7

Терпенье и труд все перетрут. Сам пропадай, а товарища выручай. Коротко и ясно — оттого и прекрасно. Разрушить легко — построить трудно. Солома быстро загорается и быстро гаснет.

### УПРАЖНЕНИЕ 8

Рапортовал, да недорапортовал; дорапортовывал, да зарпортовался. Либретто оперы «Риголетто». Протокол про протокол протоколом запротоколировали. Регулировщик из Лигурии регулировал в Лигурии регулярно. Как на горке на пригорке жили 33 Егорки. Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вылавировали.

## 2. Недостатки произношения звуков Л и ЛЬ.

Они выражаются в их искажениях и заменах.

Уклад органов артикуляции. При Л губы нейтральны и принимают положение следующего гласного. Расстояние между верхними и нижними резцами 2—4 мм. Кончик языка поднят и прижат к основанию верхних резцов. Переднесредняя часть спинки языка опущена, корневая часть поднята по направлению к мягкому небу и оттягивается назад, посередине образуется ложкообразная вда-

ленность; боковые края языка опущены, через них проходит выдыхаемая струя воздуха, она слабая. Мягкое небо поднято и закрывает проход в нос. Голосовые складки колеблются, производя голос.

Артикуляция мягкого Л отличается от твердого тем, что губы при его произнесении несколько оттягиваются в стороны. Переднесредняя часть спинки языка поднимается по направлению к твердому небу и несколько продвигается вперед, задняя часть спинки языка вместе с корнем значительно продвинута вперед и опущена.

Приемы постановки звука.

Слегка открыть рот, зажать кончик языка между зубами. В этом положении произносить гласный звук Ы. При этом слышится звук Л. После отработки межзубного звука язык перевести за зубы.

Звук Л в прямых слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ла — ло — лу — лы	лы — лу — ло — ла
Ло — лу — ла — лы	ла — лы — лу — ло
Лу — ла — лы — ло	лы — ла — ло — лу

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте слова, выделяя звук Л.

Лаз, лак, лапа, юла, зола, пила, лавка, лампа, кулак, калач, халат, водолаз, ласточка, ландыш.

Лоб, лодка, ложка, локоть, лошадь, чулок, болото, колодец, холодный, Володя, полонка, калоши.

Лук, лужа, лунка, тулуп, белуга, шалун, луковица.

Лыко, лыжи, малыш, полынь, улыбка, булыжник.

Школа, лапша, лавина, луна, лужок, лукошко, голубь, желудь, палуба, голубцы.

Вилы, белый, вялый, милый, целый, пчелы, малыши, каникулы.

Благодарить, глаза, гладкий, знак, класс, кладовая, пламя, пластинка, пластмасса, слава, слабый, заплатка, флаг, флакон.

Блок, клок, плот, глобус, пломба, площадь, слон, весло, слово, флот, хлопать, хлопок.

Блузка, каблук, клуб, клумба, клубок, клубника, случай, заслуга, клыки, плыть, слышать, хлыст.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Мила ела салат. Ласточка свила гнездо. Мама сделала молочную лапшу. Около палатки лопухи и полынь. Слава идет в кладовую за веслами. В глубоком колодце вода холодная. В лукошке спелые и сладкие яблоки.

Используйте слова и пары слов предыдущего упражнения для составления предложений.

Звук Л в обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ал — ол — ул — ыл                      ыл — ул — ол — ал

Ял — юл — ел — ел                      ил — юл — ел — ял

Ал — ял — ол                                ел — ол — ул

Ил — ыл — ел                                ял — ал — ел

Плал — плол — плул — плыл — плэл

Блал — блол — блул — блыл — блэл

Флал — флол — флул — флыл — флэл

Влал — влол — влул — влыл — влэл

Далее вместо первых согласных ставьте К/Г, Т/Д, Ш/Ж, С/З и читайте новые слоги.

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Читайте слова, выделяя Л.

Бал, галка, скалка, палка, фиалка, бокал, копал, канал, пенал, вокзал, металл, галстук.

Вол, стол, волк, долг, холм, полка, полный, укол, молния, полдень, чехол, щегол.

Гул, стул, аул, бутылка, пылкий, мылся.

Шелк, телка, челка, пчелка, метелка, осел, котел.

Белка, мелко, Михаил, вилка, жилка, пилка, поилка, носилки.

Алмаз, алфавит, халва, шалфей, балкон, мускул, чулки, вулкан,

Павел, дятел, узел, пепел, сеялка.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Спрягайте глаголы, выделяя звук Л.

Хлопать, волноваться, улыбаться, класть, ловить, ломать, гладить, делать, платить, плавать.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Михаил напоил коня. Павел поймал галку. Брат уехал на футбол. Вова поставил бутылку на полку. Папа купил елку. Стул упал на пол. Дятел долбил кору. На елке Павел увидел белку. Отец поехал на вокзал.

Составьте предложения со словами из упражнений 2 и 3.

Звук ЛЬ.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Аль — оль — уль — ыль      яль — юль — ель — иль

Яль — юль — иль — ель      оль — ель — аль — юль

Аль — яль — уль — юль      ыль — иль — ель — аль

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Даль, шаль, сталь, эмаль, деталь, медаль, фестиваль, мальчик, пальчик, пальма.

Боль, моль, соль, Ольга, фасоль, куль, пульс, булькать.

Пыль, бутыль, костыль, паяльник, тюль, вестибюль, сильный, будильник, шпилька.

Ель, цель, щель, хмель, щавель, метель, шинель, сельдь.

Удаль, пальто, батальон, бульон, бульдог, тюльпан.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Ля — лё — лю

ле — лё — лю

Лю — ля — ли

лё — лю — ле

Ли — ле — ля

ле — ля — ли

Клиль — клель — клёлъ — клюль — кляль

Глиль — глель — глёлъ — глюль — гляль

Шлиль — шлель — шлёлъ — шлюль — шляль

Жлиль — жлель — жлёлъ — жлюль — жляль

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Полька, ляля, лямка, полянка, гуляш, солянка, коляска, воля, пуля, неделя, пляска, шляпа, глянец, хлястик, слякоть.

Лифт, липа, ливень, долина, малина, улитка.

Лес, лейка, лента, лебедь, билет, тюлень, бакалея, аллея, коллектив, бюллетень.

Легкий, летчик, полет, селедка, зеленый, соленый, пленка, слет, похлебка.

Люди, лютик, колючий.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Спрягайте глаголы.

Выливать, улетать, клеить, колоть, любить, гулять, делить, пилить, наблюдать, объявлять, оставлять.

### УПРАЖНЕНИЕ 6

У Лены лейка. Коля сильнее Толи. Вертолет летит над поляной. За окном звенит капель. Пушки с пристани палят, кораблю пристать велят. Каждый вечер я из лейки поливаю тополь клейкий.

Придумайте предложения со словами из предыдущих упражнений.

### 3. Недостатки произношения звуков С—СЬ, З—ЗЬ.

Уклад органов артикуляции. При произнесении С губы слегка растянуты в улыбке, видны передние зубы; кончик языка упирается в нижние резцы, передняя часть спинки языка выгнута. Боковые его края прижаты к коренным зубам. Вдоль языка по его средней линии образуется желобок. Сильная струя выдыхаемого воздуха, проходя через эту щель, вызывает свистящий шум. Мягкое небо поднято и закрывает проход в нос. Голосовые складки разомкнуты и не производят голос.

При СЬ губы растягиваются больше и напрягаются. Переднесредняя часть спинки языка перемещается несколько выше и вперед.

При З и ЗЬ в добавление к парным им глухим появляется голос и напор воздушной струи ослабевает.

Приемы постановки звуков.

- 1) Улыбнуться, оттянуть несколько углы рта так, чтобы видны были зубы, подуть на кончик языка для получения свистящего шума, типичного для С (кончик языка при этом упирается в нижние зубы).

- 2) Если нарушение звука боковое, т.е. при его произнесении выдыхаемая струя воздуха проходит не по средней линии языка, а через боковую щель, и вместо звука слышится шум, то нужно воспользоваться следующим приемом. Улыбнуться, оттянуть углы рта, язык при этом слегка высунут изо рта, кончик его находится между зубами; в этом положении подуть на кончик языка. Получается межзубный звук. После его закрепления язык перевести за зубы и получить звук С, как описано в п. 1.

При постановке звука З во время произнесения с применением вышеуказанных приемов присоединяется голос.

Произнесение твердого звука С в прямых слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Са — со — су — сы	сы — су — со — са
Со — су — са — сы	са — сы — со — су
Су — са — сы — со	со — су — са — сы

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Сад, сажа, сало, сани, сахар, оса, коса, лиса, роса, досада, писать, посадка, краса, полоса, колбаса, усатый.

Сок, сорт, сода, сокол, кусок, песок, осока, колесо, фасоль, рассол.

Суд, судно, сумка, посуда, плясун, сын, сыр, сыч, сыпать, весы, косынка, посылка.

Сад, салат, салют, сапог, сатин, касса, самовар, масса, самолет, санитар, сарафан, салфетка, колеса.

Сукно, сугроб, сундук, сувенир, осы, бусы, косы, волосы, рельсы, русский.

Свая, свалить, сварить, небосвод, скала, скалка, скатерть, скамейка, скоро.

Слава, слово, слон, слух, случай, смог, снаряд, сноп.

Спор, спутник, стая, сталь, ставни, станция, стакан, старик, стол, стойка, настойка, стул, стужа, ступеньки.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

В лесу лиса. На траве роса. На полке посуда. У Бориса русые волосы. Саша упал из санок в сугроб. Судно встало на якорь у скалы. Самолет летит высоко над лесом. Собака видит на суку сороку и лает. Трава сохнет на солнце.

Произнесение твердого звука С в обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ас — ос — ус — ыс            ыс — ус — ос — ас

Яс — ес — юс — ес    ес — ис — юс — ес

Ас — яс — ос — ес    ес — яс — ис — ос

Ста — сто — сту — сты — стэ

Спа — спо — спу — спы — спэ

Ска — ско — ску — сказы — скэ

Тса — тсо — тсу — тсы — тсэ

Пса — псо — псу — псы — псэ

Кса — ксо — ксу — ксы — ксэ

Сус — ла сус — ло сус — лу сус — лы сус — лэ

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Бас, пас, квас, астра, маска, масло, паста, мастер, ласточка.

Нос, воск, мост, хвост, оспа, абрикос, киоск, космос.

Ус, вкус, куст, капуста, вкусный, русский.

Кумыс, выступ, выставка, ястреб, коляска.

Лес, леска, кресло, тесто, интерес, риск, писк, миска, артист, искра, кислый.

Парус, глобус, фокус, автобус, троллейбус, кусты, тиски, листва, история, Испания.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы.

Строить, спать, бросать, выписывать, вспоминать, расчесывать, садиться, выступать, освещать, складывать, испечь, испугаться, вставать, смеяться, кусать, снимать, исправлять, достать, спасти, стрелять, посылать.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

На клумбе астры. У дятла острый нос. Квас кислый. В миске капуста. Редиска растет быстро. Водитель остановил автобус у моста. На месте пустыря вырос кустарник. Остатки досок кинули в костер. Кто-то поет грустную песню. У артиста чудесный голос.

Составьте предложения с использованием существительных и глаголов из упражнений 2 и 3.

Произнесение мягкого звука С.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ся — сё — сю                      си — се — сю

Сю — ся — сё                      се — си — сю

Ся — си — сё                      си — сё — си

Иси — есе — ёсё — юсю — яся

Пси — псе — псе — псю — пся

Кси — ксе — ксё — ксю — кся

Тси — тсе — тсю — тсё — тся

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Гусята, поросята, десяток, месяц, десять.

Поселок, новосел, тесемка, сила, ситец, синий, осина, носилки, лисичка, керосин, синица, силач, сигнал, персик, василек.

Сев, серп, сено, север, сетка, серьги, семечки, кисель, посев, песок, осень, село, сезон, секрет, серебро, селедка, пасека.

Гусь, рысь, письмо, тесьма.

Свет, свечи, сверчок, свитер, след, сливки, слякоть.

Смех, сметана, снегирь, снимок.

Спица, спинка, спячка, стены, стирка.

Смесь, свист, слесарь, сестра, силос, система, сосенка, сессия, сосиски.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Спрягайте глаголы.

Сидеть, сеять, носить, расти, кататься, умыться, гасить, двигаться, просить, готовиться, заниматься, просыпаться, купаться, подниматься, наклоняться, оглядываться, собираться, останавливаться.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Люсе восьмой месяц. Кончилось лето, началась осень. В речку бросили сети. В сети попали осетры.

Используйте также слова предыдущих упражнений для составления фраз.

Произнесение твердого звука **З** в прямых слогах.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

За — зо — зу — зы

зы — зу — зо — за

Зо — зу — за — зы

за — зы — зо — зу

Зу — за — зы — зо

зо — за — зы — зу

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Зал, заяц, запах, коза, гроза, глаза, фазан, Зоя, зона, узор, зонтик, золото, горизонт, зубы, лазурь, мазут, язык, пузырь.

Ваза, роза, гроза, польза, береза, заря, завод, забор, закат, замок, загадка, заноза.

Лозунг, зубок, зубило, газы, пузырек, музыка, морозы.

Звать, знать, значок, знамя, звонок, звук, здоровье.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

У Лизы роза. У Зои замок. Ударили морозы. На заводе загудел гудок. Зайцы грызут кору березы. Зоя купила два арбуза, а один оказался розовый.

Произнесение твердого звука З в обратных слогах.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Узма — ызма — азма      азма — язма — озма

Озма — ёзма — юзма      ёзма — изма — юзма

Изма — езма — язма      язма — ёзма — езма

Спи — зби                  сти — зди                  сфи — зви

Спе — збе                  сте — zde                  сфе — зве

Спё — збё                  стё — здё                  сфё — звё

Спю — збю                  стю — здю                  сфю — звю

Спя — збя                  стя — здя                  сфя — звя

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Азбука, ноздри, возраст, воздух, брызги, язва, грязный, гнезда, бездна, железный.

Казна, размер, борозда, узда, изба, белизна, гнездо.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Спрягайте глаголы.

Звать, звонить, заходить, знать, застегивать, здороваться, забивать, знакомиться, забывать, заводить, завтракать, закрывать, взлетать, запоминать, вызывать, измерять, показывать, выздоравливать, возвращаться, изучать, праздновать, взвешивать, записывать, рассказывать, запускать, завязывать, извиняться, засмеяться, замерзнуть, заставлять, развязывать.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Я поздно узнал об этом. Назвался груздем — полезай в кузов.

Сегодня вдруг исчезло лето, бело, безжизненно кругом. В поезде везли заказные письма.

Составьте предложения с парами слов со звуком З.

Произнесение мягкого звука З.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Зя — зё — зю	зи — зе — зя
Зе — зю — зи	зю — зя — зё
Зизь — зезь — зёзь — зюзь — зязь	
Взи — взе — взё — взю — взя	
Гзи — гзе — гзё — гзю — гзя	
Дзи — дзе — дзё — дзю — дзя	
Взе — взя — взи	дзе — дзи — дзя
Рзе — рзя — рзи	мзе — мзи — мзя

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Спрягайте глаголы.

Везти, лезть, зевать, грузить, ездить, зимовать, зябнуть, хозяйничать, увозить.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Зяблик, хозяин, изюм, зерна, козел, призер, поземка.  
Резина, низина, бензин, магазин, зима, дивизия, бу-  
зина, Зина.

Зев, газета, музей, зебра, зелень, зеркало.

Полозья, друзья, резьба.

Звено, звезда, зверек, змея.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Лизе дали землянику. Змейкой мчится по земле лег-  
кая поземка. Роза взяла корзину. На озере зеленая трава.

Придумайте предложения со словами из предыдущих  
заданий.

#### 4. Недостатки произношения звука Ц.

Уклад органов артикуляции. Губы нейтральны и при-  
нимают положение следующего гласного. Расстояние  
между зубами 1–2 мм. Для звука характерна сложная ар-  
тикуляция: он начинается со смычного элемента (как  
при Т), при этом кончик языка опущен и касается ниж-  
них зубов. Звук заканчивается щелевым элементом (как  
при С), который звучит очень кратко. Звук глухой, вы-  
дыхаемая струя воздуха сильная.

Прием постановки звука.

Опустить кончик языка к нижним резцам, переднюю  
часть спинки языка прижать к верхним резцам. В этом по-  
ложении произносить звук Т с сильным выдохом. При этом  
как бы последовательно произносятся звуки Т и С. Чтобы  
получить слитный звук, произносите слог АТ; получается  
сочетание АТС. Повторите то же самое, теснее сблизив пе-  
реднюю часть спинки языка с зубами (до соприкосновения  
одновременно с верхними и нижними резцами).

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Ац — оц — уц — ыц	ыц — уц — оц — ац
Яц — ёц — иц — ец	ец — иц — ёц — яц
Ац — яц — оц — ёц	ыц — иц — уц — ец
Ец — оц — яц — ац	ец — уц — иц — ыц

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Паяц, матрац, клецки, шприц, боец, отец, борец, гонец, конец, рубец, жилец, огурец, продавец.

Заяц, горец, палец, перец, танец, ранец, мизинец, колодец.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

В кустах заяц. У кузницы глубокий колодец. Я порезал мизинец. Теперь там рубец.

Составьте фразы с существительными из упражнения 2.

Произнесение звука Ц в прямых слогах.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Ца — цо — цы — це	це — цы — цо — ца
Цо — цы — це — ца	цы — це — ца — цо
Ца — це — цы — цо	цо — це — цы — ца
Са — за — ца	цва — цво — цву — цвы — цвэ
Со — зо — цо	цац — цоц — цуц — цыц — цэц
Су — зу — цу	
Сы — зы — цы	
Сэ — зэ — цэ	

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Овца, цапля, мерцать, пыльца, лицо, яйцо, кольцо, крыльцо, пунцовый, ружьецо.

Цыган, овцы, отцы, бойцы, огурцы, цирк, цифра, циркуль, цех.

Цепь, цель, центр, оценка, рецепт, офицер.

Яйцо, улица, мельница, певица, теплица, граница, пуговица.

Пальцы, ножницы, рукавицы, цыпленок, цилиндр, акация, авиация, милиция, операция, лекция, порция.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы.

Оценивать, цедить, процветать, прицеливаться, целовать, цепенеть, цементировать, ценить, цепляться, циклевать, цитировать, цокать.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

На цепи собака. На опушке зайцы. В конце деревни кузница. У нашего дома акация. Подай мне ножницы. В мешке огурцы и луковицы. Мне нужна пуговица.

Самостоятельно придумайте предложения, используя слова со звуком Ц.

### 5. Недостатки произношения звуков Ш, Ж.

Уклад органов артикуляции. Губы вытянуты вперед и округлены. Расстояние между зубами 4–5 мм. Кончик языка поднят к альвеолам, задняя часть спинки поднята, а средняя прогнута. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Выдыхательная струя воздуха сильная.

Прием постановки звуков.

Произнося слог СА, постепенно поднимать кончик языка по направлению к альвеолам. По мере подъема языка меняется характер шума согласного звука. Получается звук Ш. Звук Ж ставится от звука Ш включением голоса.

Произнесение звука Ш в прямых слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ша — шо — шу	ши — ше — ша
Шо — шу — ша	ше — ши — шо
Ше — шу — шо	шу — ши — ша

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Шаг, шарф, шайба, шапка, шахта, ушанка, шахматы, лапша.

Шорох, мешок, пушок, горшок, гребешок, шелк, шепот, шел.

Ширь, шило, шина, ширма, камыши, ошибка, машина, кувшин, ушиб.

Шум, шут, шуба, шутка, шея, мишень, ошейник, решение.

Каша, крыша, шуруп, чешуя, шинель, шипеть, шиповник, мышцы, тишина.

Швея, швы, шкаф, шкатулка, школа, шлак, шлем, шляпка.

Шмель, шницель, шнурок, шпион, штаб, штора, штурвал.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Наташа пишет. У Маши шляпа. У реки камыши. Миша нашел камешек. Леша ел пшеничную кашу.

Произнесение звука Ш в обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Аш — ош — уш — иш	ыш — уш — ош — аш
Яш — ёш — юш — еш	еш — иш — юш — ёш
Яш — аш — юш — уш	иш — ыш — аш — еш
Ши — аш	шти — шты — шту — штэ — што — шта

Ше — ош      шпи — шпы — шпу — шпэ — шпо — шпа  
 Шо — уш      шви — швы — шву — швэ — шво — шва  
 Шу — ыш      тша — тшо — тшу — тши — тшэ — тша  
 Ша — эш      пша — шло — пшу — пши — пшэ — пша  
 Ше — аш      фша — фшо — фшу — фши — фшэ — фша

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Башня, чашка, рубашка, ромашка, карандаш, кошка, крошка, мошка.

Душ, уши, опушка, ватрушка, ракушка.

Вышка, мышка, мартышка, камыш, гуляш, бляшка.

Матрешка, поварешка, пешка, орешки, вишня, мишка, парнишка.

Башмак, каштан, бабушка, пушнина, донышко.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы.

Писать, вешать, решать, слушать, спешить, спрашивать, дышать, пришивать, махать, мешать.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Накрой кружку крышкой. Промокни пятнышко промокашкой.

Пташка прыгает у окошка. Надень на малышку рубашку.

Включите слова из упражнений 2 и 3 в составленные вами предложения.

Произнесение звука Ж в прямых слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Жа — жо — жу — жи	жи — жа — жо — жу
Жо — жу — жа — же	же — жа — жу — жи
Жу — жа — жо — же	же — жу — жи — жо

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Жар, жаба, жабы, жатва, жалоба, пожар.

Рожок, ожог, флажок, жук, абажур, тужурка, этажерка.

Жир, наживка, пружина, ножи, моржи.

Жара, кожа, лужа, кожура, журнал, журавль, лыжи, ужин, живот.

Ждать, жмых, джем, должник, ржавчина.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Летом жарко. У Жени ножик. Моржи лежат на льду. Покажи свежий журнал. В саду крыжовник и ежевика.

Самостоятельно составьте предложения со словами из упражнения 2. Составьте предложения с парами этих слов.

Произнесение звука Ж в обратных слогах.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Ажма — ожма — ужма — ыжма

Ыжма — ужма — ожма — ажма

Ежма — ижма — южма — ёжма

Яжма — ёжма — южма — ижма

Жди — жды — жду — ждэ — ждо — жда

Жби — жбы — жбу — жбэ — жбо — жба

Жви — жвы — жву — жвэ — жво — жва

Джа — джо — джу — джи — дже — джа

Бжа — бжо — бжу — бжи — бже — бжа

Вжа — вжо — вжу — вжи — вже — вжа

Шти — жди            штэ — ждэ

Шты — жды        што — ждо

Шту — жду        шта — жда

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Монтажник, дождик, ножницы, пирожное, художник, надежда, наждак, вражда, нужда, лыжня, побеждать.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы.

Резать, вязать, жарить, выезжать, выгружать, сажать, служить, уезжать, ужинать, лежать, дежурить, доезжать, жалеть, доходить, ждать, зажигать, побеждать, мазать, жить, провожать, обсуждать, проезжать, освобождать.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

Нужно ценить дружбу. Тетради на нижней полке. Багажный вагон впереди. Жена купила пирожное. Мы были в Лужниках дважды. Булыжник был мокрый от дождя.

Используйте слова предыдущих упражнений для составления предложений.

### 6. Недостатки произношения звука Щ.

Уклад органов артикуляции. Губы вытянуты вперед и округлены, кончик языка поднят до уровня верхних зубов. Передняя часть языка несколько прогибается, средняя часть приподнимается к твердому небу, задняя часть опущена и продвинута вперед. Струя выдыхаемого воздуха сильная.

Прием постановки звука.

Произнося слог СИ, несколько отодвигать язык назад, можно при помощи шпателя.

Произнесение Щ в прямых и обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ща — шу — що	аш — ош — уш
Щу — щи — ще	ещ — ящ — ющ
Ща — ще — що	щ — ыщ — ещ
Щи — ищ	шлинь — щинь
Щу — ущ	щлень — щтень
Ще — эщ	щлёнъ — щтёнъ
Що — ош	щлюнь — щтюнь
Ща — аш	щлянь — щтянь

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Обещать, пищать, угощать, дощатый, щука, щупать, щеки, щетка, шелкать, защелка, сгущенный, щит, плащи, пищит, защита, щель, щепка, ищейка, ущелье, угощение, прощение.

Гуща, роща, пища, щавель, площадь, вещи, клещи, сварщик, гонщик, трещина.

Лещ, вещь, плащ, борщ, овощ, клещ, плющ, хрящ, прыщ, помощь, хищник, товарищ, помощник.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Спрягайте глаголы.

Прощать, угощать, навещать, обещать, ощущать, считать, запрещать, защищать, искать, прищемить, прощаться.

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Дети ищут грибы. Щенку дали хрящ. Луна освещает рощу. В озере лещи. Во дворе пищит щенок.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Самостоятельно составьте предложения со словами из упражнений 2 и 3.

## 7. Нарушение произношения звука Ч.

Уклад органов артикуляции. Губы выдвинуты и округлены. Расстояние между зубами 1—2 мм. Звук начинается со смычного элемента (как при звуке ТЬ). Кончик языка опущен и касается нижних резцов. Передняя часть языка прижата к верхним резцам или альвеолам. Средняя ее часть выгнута по направлению к твердому небу. Звук заканчивается щелевым элементом (как при Щ), который звучит кратко. Звук глухой.

Прием постановки звука.

Произнося слог АТЬ, самостоятельно или с помощью шпателя отодвинуть язык несколько назад.

Произнесение звука Ч в обратных слогах.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ач — оч — уч — ич	яч — ёч — юч — ыч
Оч — уч — юч — еч	уч — ёч — ич — ач
Ыч — еч — ач — ич	ич — яч — уч — юч

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Врач, плач, грач, богач, калач, трубач, качка, прачка, задачник.

Дочь, ночь, бочка, почка, прочный, квочка, замочки, молочный.

Луч, кучка, ручка, внучка, привычка, кавычки.

Мяч, ключ, брючки, колючки.

Дичь, кличка, яичко, кирпич, меч, печь, речь, гречка, овечка.

Кабачки, обруч, ячмень, новички.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

В огороде бочка. В саду тачка без ручки. Девочка уронила мяч. Мяч плывет по речке. Ветер, ветер, ты могуч, ты гоняешь стаи туч. Нашу речку, словно в сказке, за ночь вымостил мороз. Миновало лето, солнце из-за туч с ласковым приветом не бросает луч.

Произнесение звука Ч в прямых слогах.

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Ча — чо — чу	чо — чи — чу
Чо — чу — ча	чо — чу — че
Чи — чо — чу	ча — чо — чи
Чи — ич	члинь — чтинь
Чу — уч	члень — чтень
Че — еч	члѐнь — чтѐнь
Чо — оч	члюнь — чтюнь
Ча — ач	члянь — чтянь

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Чан, чайник, чайка, чашка, кочан, причал, бахча, молчалка, каланча.

Бачок, бычок, пучок, значок, крючок, плечо, бочонок, учеба, черный, бечевка, печенка, ночевка, пчелка.

Чуб, чудо, драчун, каучук, кольчуга.

Чин, чижик, грачи, личинка, овчинка, волчица, горчица. Ручей, качели, леченье, печенье, черви.

Дача, куча, удача, добыча, задача, передача, чудаки, чулок, чугуны, чулан, чурбан, жемчуг.

Летчик, кончик, пончик, голубчик.

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Спрягайте глаголы.

Учить, выключать, лечиться, стучать, зачеркивать, исчезать, заворачивать, замечать, печь, получать, замолчать, подчеркивать, мчаться, мечтать, причесываться, отвечать.

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Ученики учили урок. Нину лечили врачи. У мальчугана черепаха. У причала кричали чайки. В траве замолчал кузнечик. Чугунов прочел рассказ по учебнику.

**УПРАЖНЕНИЕ 5**

Используйте глаголы и существительные из предыдущих упражнений для составления фраз.

## РАЗДЕЛ 6

### РАБОТА НАД ДИКЦИЕЙ

Индивидуальные особенности речи каждого человека должны определять выбор предлагаемых упражнений, их последовательность и продолжительность отработки. Тем, у кого имеются речевые дефекты (неверное произношение отдельных звуков), целесообразно вначале заняться исправлением каждого звука, чтобы через правильную артикуляцию добиться правильного звучания.

В дикционной тренировке нужно обращать особое внимание на четкое произношение слов при их слиянии друг с другом. Например: «Мой внешний вид», «Участковый инспектор», «Без умной головы работы не поправишь». Работу по технике (выработке четкого верного произношения) следует сочетать с выявлением образно-смыслового содержания тренировочного материала.

Упражнения для тренировки **гласных звуков**.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Найдите правильное звучание гласных, произнося их в следующем порядке: И Э А О У Ы. Не торопитесь.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Тренируйте правильное звучание каждой гласной в сочетании с другими гласными звуками:

АИ	ЭИ	ОИ	УИ	ЫИ
АЭ	ЭА	ОЭ	УЭ	ЫЭ
АО	ЭО	ОА	УА	ЫА

АУ	ЭУ	ОУ	УР	ЫО
АЫ	ЭЫ	ОЫ	УЫ	ЫУ

Повторите каждое звучание три раза.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте правильное звучание йотированных гласных Е Я Ё Ю по способу, указанному в упражнении 2:

ЕЯ	ЯЕ	ЁЕ	ЮЕ
ЕЁ	ЯЁ	ЁЯ	ЮЯ
ЕЮ	ЯЮ	ЁЮ	ЮЁ

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Тренируйте гласные в следующих сочетаниях:

ЭЕ	АЯ	ОЁ	УЮ
ЕЭ	ЯА	ЁО	ЮУ

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Тренируйте правильное звучание гласных в предлагаемых ниже пословицах:

Звуки А, Я

Где ягода выросла, там она и красна.

Хлеба ни куска, так и в тереме тоска.

Пословица груба, да правда любя.

Лоб, что лопата, а ума небогато

Наша река широка, как Ока.

Звуки О, Е

Каково волокно, таково и полотно.

Слово — олово.

С кем хлеб-соль водишь, на того и походишь.

В зимний холод всякий молод.

На острую косу много сенокосу.

Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что  
доброего мастерства.

Звуки У, Ю

Люди рады лету, а пчелы — цвету.

Чем больше науки, тем умнее руки.

Не тот глуп, кто на слово скуп, а тот глуп, кто на деле туп.

Сбежались тучки в одну кучку.

Упражнения для тренировки **согласных звуков**.

Звуки Б, П

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите поочередно звуки:

Б-П      Б-П      Б-П      П-Б      П-Б      П-Б

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Произнесите следующие пары слов:

Борт — порт	почка — бочка
Балка — палка	пыл — был
Быль — пыль	пас — бас
Брага — Прага	попы — бобы
Бар — пар	папочка — бабочка

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Читайте словосочетания:

Беспризорный ребенок

Победная песня

Беспокойная публика

Неприбранное помещение

Порхающая бабочка

Бесплатный проезд  
 Барабанная дробь  
 Бесшабашное поведение  
 Пустая бутылка  
 Послушный ребенок  
 Потрепанный полушубок  
 Помытая палуба  
 Забинтованный палец  
 Импортная побелка  
 Пропущенная шайба

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

Тренируйте четкость произнесения Б и П в текстах:  
 Бык тупогуб, тупогубенький бычок. У быка бела губа  
 была тупа.

Поля полет в поле просо.

Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под  
 попом, поп под колпаком.

Жил-был поп, толоконный лоб.

Звуки В, Ф

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Тренируйте звуки В и Ф в словах:

Ваза	факел
Ванна	фазан
Вагон	фокус
Варенье	форт
Воробей	фуфайка
Волосы	фуражка
Вода	фикус
Воздух	филин

Вулкан	феодал
Вызов	фронт
Власть	фрак
Взрыв	флаг
Враг	фтор
Взнос	флоксы

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Произнесите следующие пары слов:

Ваза — фаза	фон — вон
Враг — фрак	фата — вата
Ворс — форс	софа — сова
Влага — фляга	Феня — Веня

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Читайте словосочетания:

- Фиолетовые васильки
- Вкусные вафли
- Февральский вечер
- Военная форма
- Фруктовая вода
- Выставка фотографии
- Виртуозный художник
- Фарфоровая ваза
- Фронтное братство
- Телевизионный фильм
- Новая фуражка
- Восхитительная фантазия
- Вязаная кофта
- Философские вопросы
- Байковая фуфайка

**УПРАЖНЕНИЕ 4**

Тренируйте звуки **В** и **Ф** в следующих текстах:

Была у Фрола — Фролу на Лавра наврала.

Пойду к Лавру — на Фрола Лавру навру.

Расфуфырился Фома —

Он с фасоном сшил кафтан.

Франт Фома, а Епифан

Дедов носит все кафтан.

Только что ж за фокус в том?

К Епифану други в дом!

Не в фасоне вовсе дело:

Не все клад, что заблестело!

Звуки **Д**, **Т**

**УПРАЖНЕНИЕ 1**

Произнесите следующие пары слов:

Дачка — тачка

том — дом

Дон — тон

уточка — удочка

Дочка — точка

тень — день

Душ — тушь

Толя — доля

Кадушка — катушка

Тверь — дверь

Дело — тело

трап — драп

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Читайте словосочетания:

Детская дудочка

Недоделанная работа

Покинутое гнездо

Интересная догадка

Дождливое утро

Докторская диссертация

Дощатый дом  
 Дачный отдых  
 Пестрый дятел  
 Мартовская декада  
 Дочкины тетради  
 Ответственные люди  
 Десятый том  
 Трудный день  
 Уютная одежда  
 Терпкие ягоды  
 Запутанные следы  
 Потертые джинсы  
 Старая медведица

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте Д, Т в текстах:

Тетерев сидит на дереве, от дерева тень тетерева.

Из редьки пять блюд: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом да редька так.

Звуки З, С

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите следующие пары слов:

Зала — сало	сор — узор
Звать — сватья	сова — зола
Коза — коса	соль — зол
Змей — смей	соя — Зоя
Золото — солод	носок — возок
Зуб — суп	сайка — зайка
Захар — сахар	суд — зуд
Замок — сапог	стон — звон

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Читайте словосочетания:

Неразборчивая запись  
Сильная зависть  
Зимние заносы  
Неслыханная засуха  
Железный засов  
Вражеская засада  
Озимые посевы  
Прозрачная занавеска  
Вкусный сазан  
Зимний сезон  
Связанная безрукавка  
Слезливый голос  
Заросшее озеро  
Снесенное здание  
Детские забавы  
Музыкальный слух  
Праздничный салют  
Белорусский вокзал

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Произнесите верно тексты со звуками **З** и **С**:

Видит волк козу, забыл про грозу.

Звенит промерзлый дол.

Вот север, тучи нагоняя,

Дохнул, завыл, и вот сама

Идет волшебница зима.

Александр Михайлович Опекушин был выходец из простого народа, из крепостной крестьянской семьи, сперва самоучка, затем признанный художник и, наконец, академик. (*Н. Телешов*)

Звуки Ж, Ш

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите следующие пары слов:

Жар — шар	шутка — жутко
Жаль — шаль	машут — мажут
Жаба — шапка	шея — Женя
Ложа — лошадь	шить — жить
Желоб — шепот	уши — ужин
Желтый — шелк	мыши — лыжи
Лужок — пушок	машина — пружина
Жонглер — шофер	шок — ожег

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте словосочетания:

Железная ложка  
 Лишняя одежда  
 Важное решение  
 Предложенный маршрут  
 Нижний этаж  
 Хороший урожай  
 Шершавый булыжник  
 Дружные школьники  
 Затянувшееся ожидание

Бумажная мишень  
 Денежный мешок  
 Дружеский шарж  
 Желтый шелк  
 Широкий желоб  
 Крашенная кожа  
 Шуршащая мишура  
 Пожарная машина  
 Шикарный ужин  
 Широкая пружина

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте Ж и Ш в текстах:

Хороши в дорожку пирожки с горошком.

Шубка зимой не шутка.

Шумит дубравушка к непогодушке.

Век изжил, а ума не нажил.

Шишки на сосне, шашки на столе.

Милая, добрая, старая, нежная,  
 С думами грустными ты не дружись,  
 Слушай — под эту гармонику снежную  
 Я расскажу про свою тебе жизнь.

*(С. Есенин)*

Звуки К, Г, Х

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите следующие пары слов:

Гид — кит

сок — сох

Гладь — кладь

кадка — хатка

Гасить — косить	шаг — шах
Глаз — класс	кот — год — ход
Губка — кубок	мука — муха
Галина — калина	макать — махать
Голос — колос	сук — сух
Шагал — шакал	чек — чех
Игра — икра	бак — бах

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте словосочетания:

Густой крахмал

Крепкий холст

Царская охота

Глубокое дыхание

Неспокойная вахта

Шелковый халат

Сладкая халва

Украинская хата

Густая уха

Кусковой сахар

Низкая гречиха

Сладкие сухари

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте звуки К, Г, Х в текстах:

Зимой съел бы грибок, да снег глубок.

Ни себе не гожд, ни людям не пригожд.

Не грози на грязи — грози, грязь переехавши.

Звуки Л, ЛЬ

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Тренируйте Л и ЛЬ в слогах:

Лыл — лиль	глы — клы	гли — кли
Лэл — лель	глэ — клэ	гле — кле
Лал — ляль	гла — кла	гля — кля
Лол — лель	гло — кло	гле — кле
Лул — люль	глу — клу	глю — клю
Лыл — лиль	глы — клы	гли — кли

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Произнесите следующие пары слов:

Флаги — фляги	лоб — лёд
Пола — поля	лом — лён
Лапа — шляпа	плот — плетка
Лук — люк	клумба — клюква
Блузка — блюдо	был — была
Клуб — клюв	ел — ель
Улыбка — улитка	дал — даль
Хлыст — лист	цел — цель
Угол — уголь	ласка — пляска

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте Л и ЛЬ во фразах:

Около кола колокола. Колоколовали колокола около кола.

Клава клала лук на полку, кликнула к себе Николку.

На болоте, на лугу стоит блюдо творогу.

Леня пень пилил пилой, сделал улей золотой.

Звуки Р, РЬ

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите следующие пары слов:

Рад — ряд	горячий — гора
Парад — наряд	береза — роза
Воронка — веревка	грезы — морозы
Руки — брюки	крюк — круг
Стручок — крючок	рис — рысь
Корыто — Рита	жарь — жар
Хор — хорь	горько — горка
Зорко — зорька	море — морж

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Читайте словосочетания:

Шерстяные брюки  
 Горькое лекарство  
 Серьезный пожар  
 Сахарный урюк  
 Березовые дрова  
 Хрустальная рюмка  
 Огромный рюкзак  
 Круглый шарик  
 Жареный карась  
 Черная курица  
 Горячий борщ  
 Дорогие сережки  
 Прекрасная картина  
 Деревянное крыльцо  
 Робкий ребенок  
 Аквариумные рыбки

Ранняя заря  
 Проворный хорек  
 Редкие фрукты  
 Круглая редиска

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Тренируйте Р и РЬ во фразах:

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.

Сок с березы стек, стек с березы сок.

Не тужи о ржи, только мешки держи.

Рыла свинья тупорыла, белорыла. Полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.

Матрос приехал в порт Мадрас. Матрос привез с собой матрац. В порту Мадрас матрац матроса порвали в драке альбатросы.

Рад кавалергард, что едет на парад. Парад кавалергардов! Все кавалергарды в кокардах!

Королева кавалеру подарила каравеллу.

Звуки Ч, Щ

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Произнесите следующие пары слов:

Гуща — куча	плечи — клещи
Пищать — печать	мячик — ящик
Угощать — укачать	лечи — леши
Освещать — встречать	качели — шели
Ташу — точу	чепчик — щепка
Щука — чурка	чехол — шегол
Щит — чиж	ученье — ущелье

**УПРАЖНЕНИЕ 2**

Читайте словосочетания:

Чистые вещи  
Сочные овощи  
Черный щенок  
Коричневый плащ  
Почтовый ящик  
Колючая щетка  
Чистое помещение  
Птичий щебет  
Прочный щит  
Молочная пища  
Горячая щека  
Копченый лещ

**УПРАЖНЕНИЕ 3**

Тренируйте Ч и Щ во фразах:

Сухие листочки на сучках-сучочках.

Цветет невеличка — будет земляничка.

Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины.

Тексты для контрольной проверки дикционной четкости **всех звуков**. Разберитесь в содержании, определите паузы и логические ударения.

Загадки:

Ходит щучка по заводи,  
Ищет щучка тепла гнезда,  
Где бы щучке трава густа. (*Коса*)

Принялась кума за дело,  
 Завизжала и запела:  
 Ела, ела дуб, дуб,  
 Поломала зуб, зуб. *(Пила)*

Повернулось к солнцу золотое донце,  
 В донце — оконца, в оконцах — шелкунчики,  
 Щелкунчики — грызунчики. *(Подсолнух)*

Белое одеяло землю одевало,  
 Солнце припекло — одеяло потекло. *(Снег)*

Летит птица: не крылата, не перната,  
 Носик долгий, голос тонкий.  
 Кто ее убьет, человечью кровь прольет. *(Комар)*

Стоит Егорка на пригорке,  
 Копьем подпирается, шапкой покрывается. *(Гриб)*

Скороговорки:

От топота копыт пыль по полю летит.

Пришел Прокоп — кипит укроп. Ушел Прокоп — кипит укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипит укроп.

С вишен галок поп пугая, в саду увидел попугая. Ты, поп, галок попугай, попугая не пугай.

Водовоз вез воду из-под водопровода.

Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Варю, про Ларину жену.

У Фили были — Филю же и побили.

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб — все в сугроб.

На дворе трава, на траве дрова: раз дрова, два дрова, три дрова; дрова вдоль двора, дрова вширь двора; не вместил двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.

Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ.

В четверг, четвертого числа, в четыре с четвертью часа, четыре черненьких чумазеньких чертеночка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто.

Всех скороговорок не перескороговоришь, не пере-выскороговоришь.

Фразы для работы над дикцией.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

В следующих фразах найдите трудные слияния звуков на стыке слов и научитесь их не терять при произнесении.

Вот я иду.

Я уходил тогда в поход в далекие края.

Глубокая осень.

Он уже никого не боялся.

Куда ему деться.

Давно углубился он в ученые книги.

Один глазок у Аленушки спит, а другой смотрит.

Я ем уху.

Я это охотно допускаю.

Ну, хватки у них такие.

Я осмелился просить вас.

По оперению птиц он легко отличал их.

Я о ней ничего не знаю.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

Выберите из предлагаемых текстов фразы на исправляемые звуки и отработайте их так, чтобы не было заметно усилий и подчеркнутого произношения в трудных для вас местах.

Живет Балда в поповом доме,

Спит себе на соломе.

Ест за четверых, работает за семерых,

До светла все у него пляшет,

Лошадь запряжет, полосу вспашет.

Печь затопит, все заготовит, закупит,

Яичко испечет да сам и облупит.

Тут был на эпиграммы падкий,

На все сердитый господин:

На чай хозяйский слишком сладкий,

На плоскость дам, на тон мужчин,

На толки про роман туманный,

На вензель, двум сестрицам данный,

На ложь журналов, на войну,

На снег и на свою жену.

Пред нею зыблются, шумят

Великолепные дубровы,

Аллеи пальм и лес лавровый,

И благовонных миртов ряд,

И кедров гордые вершины,  
И золотые апельсины,  
Зерцалом вод отражены.  
Кто долго жил в глуши печальной,  
Друзья, тот вечно знает сам,  
Как сильно колокольчик дальний  
Порой волнует сердце нам.

*(А. Пушкин)*

На Мезени было, на Мезени.  
Не богата на Мезени зелень.  
Забунисты мшистые дорожки.  
Но красны болота от морошки.  
В Заонежье было, в Заовражье...  
Одолел он все заслоны вражи,  
В Заонежье это, в Заонежье,  
Где теперь светлы и ясны зори  
В Запечерье было, в Заозерье.

*(А. Яшин)*

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Выберите из предлагаемых текстов любой, нужный вам для тренировки дикции. Разберитесь в главной мысли и научитесь читать, раскрывая содержание и свое отношение к рассказываемому.

На солнце темный лес зардел,  
В долине пар белеет тонкий,  
И песню раннюю запел

В лазури жаворонок звонкий.  
 Он голосисто с вышины  
 Поет, на солнышке сверкая:  
 «Весна пришла к нам молодая,  
 Я здесь пою приход весны...»

*(В. Жуковский)*

Тамбов на карте генеральной кружком означен не всегда,  
 Он прежде город был опальный, теперь же, право, хоть куда.  
 Там есть три улицы прямые, и фонари, и мостовые,  
 Там два трактира есть, один «Московский», а другой «Бер-  
 лин».

Там есть еще четыре будки, при них два будочника есть,  
 По форме отдают нам честь, и смена им два раза в сутки...

*(М. Лермонтов)*

В этих узких улицах, где громоздка  
 Даже мысль о себе, в этом клубке извилин  
 Прекратившего думать о мире мозга,  
 Где, то взвинчен, то обессилен,  
 Переставляешь на площадях ботинки  
 От фонтана к фонтану, от церкви к церкви —  
 Так иголка шаркает по пластинке,  
 Забывая остановиться в центре, —  
 Можно смириться с невзрачной дробью  
 Остающейся жизни, с влеченьем прошлой  
 Жизни к законченности, к подобью  
 Целого...

*(И. Бродский)*

## РАЗДЕЛ 7

### УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛОГИКЕ РЕЧИ

#### УПРАЖНЕНИЕ 1

Разбейте фразы на речевые такты. Графически логические паузы обозначаются наклонной чертой /.

Например, отрывок из «Евгения Онегина»:

Как истинный француз, в кармане

Трике привез куплет Татьяне.

Графически с помощью логических пауз можно представить его в таком виде:

Как истинный француз, / в кармане

Трике привез / куплет Татьяне.

Аналогичные действия выполните на следующих текстах:

Одна пчела немного меда натаскает.

Пуганая ворона куста боится.

Дорога ложка к обеду.

Доброму человеку и чужая болезнь к сердцу.

И кости по родине плачут.

От одного слова да навек ссора.

В чужой беседе всяк ума купит.

Счет дружбе не помеха.

Сладкий язык и змею из норы вытащит.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2

Разберитесь в смысле предлагаемых фраз, определите логические паузы и ударения, научитесь произносить слова так, чтобы в звучащей речи точно передавались

знаки препинания. В текстах с неуказанными знаками препинания следите за точным выражением мысли.

Кроме действительно крепкого запаха сошедших, как сквозь землю провалившихся грибов, в лесу держался запах прелой травы, лучше сказать, прелого сена, который мог бы быть и неприятен, если бы, например, разворошить перед носом сгнившую копну, но теперь он держался в лесном воздухе легкой, такой тонкой примесью, что вдыхать его жадно и все никак не насытишься.

Я люблю глядеть на село и обычным взглядом, и внутренним, как люблю глядеть на бесконечно маленькую округлую каплю хрустальной влаги, собравшуюся в зеленой ладошке листа посреди бесконечно огромного цветущего луга, на маленькие солнца, отразившиеся в этой капле, на маленькие окрестные предметы, на маленького самого себя, отразившегося в ней же.

*(Вл. Солоухин)*

Не одна картина человеческой радости и позора, не одно счастье и не одна злоба прошли в это утро перед глазами Тимофея, но все дурное отстало, как отстают черная грязь от белого лебедя, а взволнованная ласка запала в сердце. Глубоко запомнились и пожатия шершавых рук, всю жизнь тосковавших по земле, и влага в глазах, и поцелуи тех, кто получал землю.

*(М. Стельмах)*

Впереди лодки, далеко на горизонте, из черной воды моря поднялся огромный огненно-голубой меч, поднялся, рассек тьму ночи, скользнул своим острием по тучам в небе и лег на грудь моря широкой голубой полосой.

*(М. Горький)*

Вскоре после вечера Анны Павловны Анна Михайловна вернулась в Москву, прямо к своим богатым родственникам Ростовым, у которых она стояла в Москве и у которых воспитывался и годами жила ее обожаемый Боренька, только что произведенный в армейские и тотчас же переведенный в гвардейские прапорщики.

*(Л. Толстой)*

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Сделайте в предлагаемых фразах возможные перемещения логических пауз, определите, как это меняет мысль и видение. Предложения даются с опущенными в отдельных местах знаками препинания.

Позвала жену смотреть. *(Л. Толстой)*

Входят толстяк доктор и тонкий Обтесов. *(А. Чехов)*

Казаки утром собирались на проулках и в куренях, спорили, толковали о колхозах, высказывали предположения.

В дом его не ходил до смерти не забывая обиды. *(М. Шолохов)*

И на скамьях для публики все замерло. *(М. Горький)*

Засучила выше локтя рукава и напевая какую-то песенку, без слов принялась за дело. *(С. Бабаевский)*

### УПРАЖНЕНИЕ 4

Определите логическое ударение в текстах-загадках и передайте их в звучащей речи изменением голосовой мелодии по высоте. Загадайте свои загадки, выразительно выделяя ударениями признаки загадываемого предмета.

В огороде нога стоит,  
 На ноге голова висит;  
 Куда повернет солнце,  
 Туда голова с поклонцем. *(Подсолнечник)*  
 Идут четыре братца  
 Навстречу старшему:  
 — Здравствуй, большак, — говорят.  
 — Здорово, Васька-указка,  
 Мишка-середка, Гришка-сиротка,  
 Да крошка Тимошка. *(Пальцы рук)*

В полотняной стране,  
 По реке Простыне  
 Плышет пароход то назад, то вперед.  
 А за ним такая гладь — ни морщинки не видать. *(Утюг)*

### УПРАЖНЕНИЕ 5

Прочитайте текст сначала без стоящих в скобках прилагательных, а затем включите их в текст, сохраняя и передавая свое конкретное видение образа.

За холмом в лесу прижилась (ласковая) осень. С шелестом падали с тополей (сухие) листья. Кусты шиповника стояли будто объята пламенем, и (красные) ягоды в (редкой) листве их пылали, как (огненные) язычки. (Горький) запах (созревшей дубовой) коры заполнял лес. На (мертвой) траве до полудня лежала роса. Только (деловитое) постукивание дятла нарушало тишину.

*(М. Шолохов)*

**УПРАЖНЕНИЕ 6**

Определите, на каком из повторяющихся слов должно быть логическое, более яркое ударение, и объясните, почему.

Живее, кони, живее! Крупной рысью вперед!..

*(И. Тургенев)*

Зимы ждала, ждала природа...

Вперед, вперед, моя история!

Лицо нас новое зовет.

*(А. Пушкин)*

Отец, отец, оставь угрозы,

Свою Тамару не брани;

Я плачу! Видишь эти слезы.

Уже не первые они.

*(М. Лермонтов)*

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нами были рассмотрены основные нарушения произносительной стороны речи, которые могут беспокоить взрослых. Мы уделили внимание причинам появления дефектов, охарактеризовали их наиболее частые внешние проявления. Основная часть данного пособия занята практическим материалом, необходимым для самостоятельной работы по совершенствованию речи и коррекции ее дефектов.

Мы рекомендуем литературу, в которой освещаются эти и некоторые другие проблемы речевой патологии.

1. Абелева И.Ю. и др. В помощь взрослым заикающимся. - М., 1969.
2. Беккер К.П., Совак М. Логопедия. — М., 1981.
3. Винарская Е.Н., Пулатов А.М. Дизартрия и ее топико-диагностическое значение в клинике очаговых поражений мозга. — Ташкент, 1989.
4. Дмитриев Л.Б. Телелева Л.М. и др. Фониатрия и фонопедия. — М., 1990.
5. Ермолаев В.Г., Лебедева Н.Ф., Морозов В.П. Руководство по фониатрии. — Л., 1970.
6. Заикание. — М., 1983.
7. Зарицкий Л.А., Тринос В.А., Тринос Л.А. Практическая фониатрия. — Киев, 1984.
8. Козлянинова И.П. Произношение и дикция. — М., 1977.
9. Левина Р.Е. Основы теории и практики логопедии. — М., 1969.

10. Леонарди Е.И. Орфоэпия и дикция. Сборник упражнений и текстов. — М., 1967.
11. Логопедия. Под редакцией Волковой Л.С. — М., 1999.
12. Максимов И. Фониатрия. — М., 1987.
13. Николаевская В.П. Физические методы лечения в оториноларингологии. — М., 1989.
14. Очерки по патологии речи и голоса. Под редакцией Ляпидевского С.С. — М., 1963.
15. Правдина О.В. Логопедия. — М., 1973.
16. Расстройства речи у детей и подростков. — М., 1969.
17. Словарь логопеда. Под редакцией Селиверстова В.И. — М., 1997.
18. Станиславский К.С. Собрание сочинений. Т. 3. Раздел «Дикция и голос».
19. Сценическая речь. — М., 1976.
20. Таптапова С.Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушениях голоса. — М., 1984.
21. Филичева Т.Е., Чевелева Л.А., Чиркина Г.А. Основы логопедии. — М., 1989.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. . . . .	3
Раздел 1	
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ГОЛОСА . . . . .	5
Раздел 2	
НАРУШЕНИЯ ТЕМПА РЕЧИ. . . . .	23
Раздел 3	
ЗАИКАНИЕ . . . . .	38
Раздел 4	
ДИЗАРТРИЯ. . . . .	76
Раздел 5	
НАРУШЕНИЯ ЗВУКО ПРОИЗНОШЕНИЯ. . . . .	97
Раздел 6	
РАБОТА НАД ДИКЦИЕЙ. . . . .	132
Раздел 7	
УПРАЖНЕНИЯ ПО ЛОГИКЕ РЕЧИ. . . . .	152
Заключение. . . . .	157