Медушевская Наталия Викторовна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 46 птг. Черноморского Муниципального образования Северский район Краснодарского края
имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги Василия Николаевича
SCHOOL46@SEVER.KUBANNET.RU

Пояснительная записка
к серии коррекционных занятий «Формирование плавной речи: снятие речевых судорог, развитие диафрагмального дыхания и ритмической организации высказывания»

Актуальность разработки

Речевые судороги (в том числе проявления заикания) существенно ограничивают коммуникативные возможности ребёнка, влияют на его эмоциональное состояние и социальную адаптацию. Эффективная коррекция данного нарушения требует комплексного подхода, сочетающего работу над дыханием, мышечным тонусом, ритмом и интонацией речи.
Традиционные логопедические методы зачастую реализуются изолированно, без должной интеграции двигательных, дыхательных и речевых компонентов. Представленная серия занятий объединяет эти направления в единую систему, где каждый элемент взаимосвязан и направлен на формирование устойчивого навыка плавной, ритмизированной речи.

Цель и задачи серии занятий

Цель: формирование у детей любого возраста навыка плавной, ритмически организованной речи посредством снятия речевых судорог, развития диафрагмального дыхания и координации речи с движением.

Задачи:

- **Коррекционно-развивающие:**
  - устранить или значительно ослабить судорожный компонент речевого нарушения;
  - сформировать навык диафрагмального (нижнереберного) дыхания и длительного плавного выдоха;
  - развить чувство ритма, темпа и интонационной выразительности речи;
  - улучшить координацию движений и их синхронизацию с речевым высказыванием.
- **Образовательные:**
  - обучить ребёнка приёмам произвольного расслабления мышц и саморегуляции
  - сформировать осознанное отношение к собственной речи и её параметрам (темп, ритм, плавность).
- **Воспитательные:**
  - повысить уверенность ребёнка в своих речевых возможностях;
  - сформировать положительную мотивацию к занятиям и установке на успех;
  - вовлечь семью в коррекционный процесс через систему домашних заданий.

Теоретико-методологическая основа

В основу разработки легли следующие научно обоснованные подходы и методики:

- **Принципы комплексного воздействия** (В. М. Шкловский, Н. А. Власова): одновременная работа над всеми компонентами речевой системы (дыхание, голос, артикуляция, просодика) и психоэмоциональным состоянием ребёнка.
- **Методы релаксации и регуляции мышечного тонуса** (техника контрастного напряжения и расслабления по Э. Джекобсону): обучение произвольному контролю над мышечным напряжением как базовое условие для снятия речевых судорог.
- **Логопедическая ритмика** (Г. А. Волкова): использование ритма и движения для нормализации темпо-ритмической организации речи.
- **Приёмы сопряжённой и отражённой речи** (Н. А. Чевелева): поэтапное формирование навыка плавного высказывания — от совместного проговаривания к самостоятельному воспроизведению.
- **Дыхательная гимнастика:** формирование диафрагмального типа дыхания и тренировка длительного ротового выдоха, необходимого для слитного произнесения фраз.

Структура и содержание серии занятий

Серия включает систему последовательных 30–35-минутных занятий, построенных по единому алгоритму, обеспечивающему преемственность и нарастание сложности задач. Каждое занятие состоит из трёх логически связанных этапов:

1. **Подготовительный этап (10 минут):** направлен на снятие общего и локального мышечного напряжения, настройку на работу, формирование правильного типа дыхания. Используются релаксационные упражнения («Морская звезда», «Солнышко и тучка»), самомассаж, дыхательные практики («Буря в стакане», «Сдуй снежинку»).
2. **Основной этап (15–20 минут):** фокусируется на развитии темпо-ритмических характеристик речи и координации слова с движением. Включает сопряжённую и отражённую речь, логоритмические упражнения («Шагаем и говорим», работа с мячом), отработку плавности на материале чистоговорок, стихов, сюжетных картинок.
3. **Заключительный этап (5 минут):** служит для закрепления полученных навыков, автоматизации речевого поведения в простых коммуникативных ситуациях (описание картинок), а также для эмоциональной поддержки ребёнка и формирования позитивной установки на дальнейшую работу.

Особенности первых двух занятий (на примере представленного материала)

- **Занятие №1** закладывает базовые навыки: обучение диафрагмальному дыханию и первичная ритмизация речи через отстукивание слогов и сопряжённое проговаривание. Акцент делается на снятии общего мышечного напряжения.
- **Занятие №2** усложняет задачи: вводятся более специализированные дыхательные упражнения для тренировки длительного выдоха, добавляются элементы координации речи с крупными движениями тела и манипуляциями (работа с мячом). Отрабатывается навык отражённой речи и составления простых рассказов по картинкам с предварительной ритмической разметкой.

Постепенное усложнение материала реализуется через:

- увеличение длины произносимых фраз (от 2–3 слов до развёрнутых высказываний);
- снижение внешней опоры (от совместного проговаривания — к самостоятельному);
- усложнение моторной составляющей (от хлопков пальцами — к шагам, работе с предметами).

Методические принципы и правила реализации

Для достижения максимального эффекта при проведении занятий необходимо соблюдать следующие принципы:

- **Принцип постепенности и доступности:** речевой материал подбирается с учётом возможностей ребёнка, усложнение происходит поэтапно.

- **Принцип наглядности и опоры на движение:** ритм и темп речи задаются внешними средствами (хлопками, шагами, движениями рук), что помогает ребёнку «удержать» плавность высказывания.
- **Принцип охранительного речевого режима:** исключение спешки, требование делать спокойный вдох перед началом фразы, контроль за отсутствием напряжения в мышцах шеи, плеч, лица.
- **Принцип единства требований:** согласованность действий логопеда, педагогов и семьи.

Ключевые правила для занятий:

1. Строго соблюдать дозировку и последовательность упражнений.
2. Контролировать качество выполнения дыхательных упражнений (акцент на работу диафрагмы, а не плеч).
3. Исключить любые проявления спешки и напряжения; при возникновении судорог — вернуться к более простым заданиям или релаксации.
4. Обеспечить регулярность занятий и обязательное выполнение домашних заданий (15 минут ежедневно) под контролем взрослых.

Ожидаемые результаты

По итогам прохождения серии занятий предполагается достижение следующих результатов:

- снижение частоты и интенсивности речевых судорог;
- формирование устойчивого навыка диафрагмального дыхания и умения распределять выдох на фразу;
- улучшение темпоритмических характеристик речи (более ровный темп, чёткая ритмическая организация);
- повышение координации движений и способности синхронизировать их с речью;
- рост уверенности ребёнка в своих силах, снижение тревожности в речевых ситуациях;
- освоение базовых приёмов саморегуляции (расслабление, контроль дыхания).

Практическая значимость и перспективы использования

Представленная разработка может быть использована учителями-логопедами в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими нарушения темпо-ритмической стороны речи, в том числе заикание. Комплексность подхода, чёткая структура занятий и наличие конкретных методических рекомендаций делают данную серию занятий эффективным инструментом в арсенале специалиста.

Перспективой развития данной разработки является расширение серии занятий с постепенным переходом от упражнений с внешней ритмической опорой к спонтанной речи в различных коммуникативных ситуациях, а также включение элементов арттерапии и игровых технологий для повышения мотивации детей.

Таким образом, серия коррекционных занятий представляет собой целостную, научно обоснованную и практически применимую систему, направленную на решение одной из наиболее сложных проблем логопедии — преодоление речевых судорог и формирование навыка плавной речи.

Разработка серии коррекционных занятий
«Формирование плавной речи: снятие речевых судорог,
развитие диафрагмального дыхания
и ритмической организации высказывания»

Серии комплексных 30- 35 минутных коррекционных занятий направленных на снятие речевых судорог, развитие диафрагмального дыхания и формирование навыка плавной, ритмизированной речи.

Занятие №1

Структура коррекционного занятия (30-35 минут)

1. Подготовительный этап (Релаксация и дыхание — 10 минут)

- **Снятие мышечного напряжения:** Исходное положение — лежа на спине (либо сидя откинувшись на спинку стула). Выполняем упражнение «Морская звезда». Сильно напрягаем все тело на 5 секунд, затем резко расслабляемся. Повторить 3 раза.
- **Диафрагмальное дыхание:** Кладем одну ладонь на живот. Медленный вдох носом — живот надувается (выпячивается). Выдох ртом через сложенные губы — живот сдувается. Контролируем, чтобы плечи оставались неподвижными. Выполняем 4–5 раз.

2. Основной этап (Ритмизация и координация — 15-20 минут)

- **Сопряженная (совместная) речь:** Чтение коротких двустиший в такт с отстукиванием пальцами (или хлопками) каждого слога. Пример: «Наша Таня громко плачет» (хлопок на каждый слог).
- **Отраженная речь:** Логопед произносит короткую фразу на выдохе с плавной интонацией. Ребенок повторяет её, опираясь на ритмический рисунок, заданный взмахом руки.
- **Логопедическая ритмика:** Выполнение движений руками (вверх-в стороны-вниз), сопровождая каждое движение протяжным произнесением гласных звуков: А-О-У-И.

3. Заключительный этап (Автоматизация и рефлексия — 5 минут)

- **Проговаривание сюжетных картинок:** Ребенок описывает картинку простыми, короткими фразами, делая вдох перед каждым предложением.
- **Итог и похвала:** Обсуждение занятия в спокойном темпе, выработка установки на успех.

Важные правила для занятий:

1. **Длина фраз:** Начинайте с коротких предложений из2-3 слов, постепенно увеличивая их.
2. **Запрет на спешку:** Перед началом каждого слова или фразы ребенок должен сделать короткий, спокойный вдох.
3. **Домашняя среда:** Для закрепления результата необходимы ежедневные 15 -минутные домашние тренировки и поддержка семьи.

Занятие №2

Структура коррекционного занятия (30-35 минут)

1. **Подготовительный этап (Релаксация и дыхание — 10 минут)**

- **Снятие мышечного напряжения:«Солнышко и тучка»:** Сидя на коврике, ребенок максимально напрягает все тело (руки в кулаки, плечи к ушам) — «прячется от тучки». Затем резко расслабляется, делая глубокий выдох.
  Самомассаж лица: Легкие поглаживающие движения кончиками пальцев ото лба к вискам, от носа к ушам, поглаживание шеи для снятия спазма речевого аппарата.
- **Диафрагмальное дыхание:**
  Цель: выработка длительного, плавного ротового выдоха, необходимого для речи.
  «Буря в стакане»: Ребенок опускает коктейльную трубочку в стакан с водой и плавно дует, вызывая долгое бульканье.
  «Сдуй снежинку»: Сдувание небольшого ватного шарика с ладони. Выдох должен быть плавным и направленным.
  «Голосовая дорожка»: Протяжное произнесение гласных звуков на выдохе: *А-а-а-а-а, О-у-и-э*. Сначала тихо, затем громче, затем обратно.

2. Основной этап (Ритмизация и координация — 15-20 минут)

- **Логоритмика и координация слова с движением**
  Цель: тренировка темпа, ритма и плавности речи с подключением моторных зон.
  «Шагаем и говорим»: Ребенок шагает на месте, произнося короткие фразы на каждый шаг (например, метод послоговой ритмизации):
  Я (шаг) и-ду (шаг).
  Я (шаг) по-ю (шаг).
  Упражнение с мячом: Передача мяча логопеду или отбивание его об пол, сопровождая ритмичным проговариванием слогов или коротких стихов (например, А. Барто: «Наша Таня громко плачет»).
- **Сопряженная и отраженная речь**
  «Эхо»: Логопед произносит чистоговорку или короткую фразу, делая акцент на плавности. Ребенок повторяет её вместе с логопедом (сопряженно), а затем самостоятельно (отраженно).
  Пример: Ма-ша е-дет на ма-ши-не.
  Составление простого рассказа по сюжетной картинке, с предварительным простукиванием ритма фразы рукой по столу.

3. Заключительный этап (Автоматизация и рефлексия — 5 минут)

- **Рефлексия и домашнее задание (3 минуты)**
  Обсуждение того, что получилось лучше всего. Оценка ребенком своего настроения.
  Домашнее задание: 5 минут дыхательных упражнений (например, с мыльными пузырями) и ритмичное чтение простых двустиший.

Важные правила для занятий:

- **Спокойный темп:** Логопед должен вести занятие ровным, мягким и неторопливым голосом.
- **Отсутствие критики:** При возникновении запинки не стоит акцентировать на ней внимание. Следует мягко предложить ребенку повторить фразу еще раз на плавном выдохе.

Занятие №3

Структура коррекционного занятия (30-35 минут)

1. **Подготовительный этап (Релаксация и дыхание — 10 минут)**

- **Мышечная релаксация и самомассаж (5 минут)** Исходное положение — стоя или сидя на стуле с ровной спиной.
  Цель: снять напряжение артикуляционного аппарата, шеи и плеч.
- Похлопайте подушечками пальцев по щекам, губам и подбородку.
- Потянитесь макушкой вверх, а затем максимально расслабьте плечи и опустите их.
- Выполните «удивление» (поднимите брови) и «улыбку» (широко растяните губы). Повторите 5-6 раз.
- **Дыхательно-голосовая гимнастика (5 минут)**
  Цель: формирование правильного диафрагмального выдоха и плавного голоса.
- **«Кораблик»:** Лягте на спину, положите на живот небольшую игрушку. Сделайте глубокий вдох носом — игрушка должна подняться. Выдохните ртом плавно и долго — игрушка опускается.
- **«Ветерок»:** Возьмите ватный шарик и сдувайте его со стола. Выполняйте выдох плавно и направленно (воздух идет по центру языка).
- **Голосовые разминки:** Произносите на одном выдохе гласные звуки (а), (о),(у), (и) с постепенным усилением и ослаблением голоса.

2. Логоритмика и послоговая ритмизация (7 минут)

Цель: замедление темпа речи, координация слов с движениями и дыханием.

- **Упражнение с отстукиванием:** Проговаривайте короткие предложения или стихи, отстукивая ритм пальцами (один слог — один удар по столу) или делая ритмичные взмахи рукой.
- *Пример:* «На-ша Та-ня гром-ко пла-чет, уро-ни-ла в реч-ку мя-чик».
- **Игры на отработку плавности (8 минут)**
  Цель: введение навыка плавной речи в моделируемые диалоги.
- **«Эхо»:** Ведущий произносит фразу, а занимающийся повторяет её с интонацией эхо, стараясь говорить слитно, без рывков.
- **«Вопрос-ответ»:** Задавайте простые вопросы, требующие развернутого ответа на одном выдохе.
- *Пример:* «Какое сейчас время года?» — Ответ: «Сей-час на-сту-пи-ла вес-на».

5. Итог занятия и домашнее задание (5 минут)

- Рефлексия. Обсудите, удалось ли держать ровный ритм. Похвалите за старания.
- **Домашнее задание:** 10 минут тренировки диафрагмального дыхания и чтение простых стихов вслух (обязательно с отстукиванием ритма пальцем).

Список использованной литературы

1. **Белякова Л.И., Дьякова Е.А.** Заикание: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» / Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. — М.: В. Секачев, 1998.
2. **Волкова Г.А.** Логопедическая ритмика: учебник для студентов вузов / Г.А. Волкова. — М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. — 272 с.
3. **Выгодская И.Г., Пеллингер Е.Л., Успенская Л.П.** Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: книга для логопеда / И.Г. Выгодская, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенская. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1993. — 223 с.
4. **Дедюхина Г.В.** Работа над ритмом в логопедической практике: методическое пособие / Г.В. Дедюхина. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 64 с.
5. **Власова Н.А.** Логопедическая работа с заикающимися дошкольниками / Н.А. Власова. — М.: Учпедгиз, 1959.
6. **Чевелева Н.А.** Исправление заикания у дошкольников в процессе обучения / Н.А. Чевелева. — М.: Просвещение, 1965.
7. **Селиверстов В.И.** Заикание у детей: пособие для логопедов / В.И. Селиверстов. — М.: Владос, 1994.
8. **Большакова С.Е.** Речевые нарушения и их преодоление: сборник упражнений / С.Е. Большакова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 128 с.
9. **Буденная Т.В.** Логопедическая гимнастика / Т.В. Буденная. — СПб.: Детство-Пресс, 2001. — 64 с.
10. **Шкловский В.М.** Лечение заикания у подростков и взрослых / В.М. Шкловский. — М.: Просвещение, 1979.
11. **Лохов М.И., Фесенко Ю.А., Щугарева Л.М.** Заикание: неврология или логопедия? / М.И. Лохов, Ю.А. Фесенко, Л.М. Щугарева. — СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2005.
12. **Сметанкин А.А.** Дыхание по Сметанкину / А.А. Сметанкин. — СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2007.
13. **Вовк О.Н., Павлова Л.Н., Теречева М.Н., Черемных Н.И.** Учебно-методическое пособие по применению логотерапевтического компьютерного комплекса для коррекции речи методом биологической обратной связи. — СПб., 2004.
14. **Сайт** https://provizum.ru/articles/relaksatsiya-po-dzhekobsonu/-
    Методы релаксации и регуляции мышечного тонуса (техника контрастного напряжения и расслабления по Э. Джекобсону.