

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение, реализующее адаптированные основные
общеобразовательные программы
«Центр психолого-медико-социального сопровождения
«Речевой центр»

Пособие по преодолению заикания

Автор-составитель:

учитель-логопед

Абатурова Анастасия Владимировна.

Содержание:

1. Аутогенная тренировка:
 - 1.1. Формула спокойствия и дыхательная гимнастика.
 - 1.2. Мышечная гимнастика.
2. Дыхательная и голосовая гимнастики.
3. Ритм и дирижирование.
4. Счётная разминка.
5. Фразовая разминка.
6. Речевой материал.
 - 6.1. Скороговорки.
 - 6.2. Стихотворения.
 - 6.3. Рассказы, сказки.

Аутогенная тренировка

Формула спокойствия:

Я успокаиваюсь, я отдыхаю.

Дыхание ровное, спокойное, ритмичное.

Сердце бьётся ровно, спокойно, ритмично.

Я успокаиваюсь, я отдыхаю.

Я спокоен и сосредоточен.


Мне спокойно и хорошо.

Состояние приятного покоя постепенно нарастает.

Дыхательная гимнастика:

Я сосредотачиваю своё внимание на дыхании.
Моё дыхание становится ровным, ритмичным.
Сочетаю дыхание со счётом про себя.

1 – 2 – вдох – 4 – 5 – выдох



Повторить 6 раз

При каждом выдохе я расслабляюсь.
Я выдыхаю утомление. Я выдыхаю напряжение.
Мне спокойно и хорошо. Я дышу без напряжения.
Мне удобно и хорошо.

Мышечная гимнастика:

Я сосредотачиваю внимание на лице.

Мышцы лица расслаблены.

Расслабляю мышцы лба. Я чувствую спокойствие.

Расслабляются мышцы щёк. Губы едва соприкасаются.

Всё моё лицо спокойно и неподвижно.

Вся голова отдыхает. Она становится лёгкой.

Плечи свободно опущены, руки лежат.

В груди легко и свободно. Легко и спокойно.

Мышцы живота и спины расслаблены.

Расслабляются мышцы ног.

Всё моё тело отдыхает.

Мне легко и приятно.

Мышечная гимнастика:

Мои руки тяжелеют. Тяжесть нарастает.
Мои ноги тяжелеют. Ноги приятно тяжёлые.
Я отдыхаю.

Моим рукам тепло. Моим ногам тепло.
Я согреваюсь. Мне тепло и приятно.

Мышцы губ и гортани расслабляются.
Я ощущаю приятное тепло.

Все мои мышцы расслабляются и отдыхают.
Темп речи замедляется. Я говорю размеренно, плавно.

Формула спокойствия:

Мне спокойно и хорошо. Я готов к занятию.
Один, два – делаю глубокий вдох и полный выдох.

Три – глубокий вдох и резкий выдох.

Четыре – резкий выдох. Вялость уходит.

Пять – мои руки и ноги послушные, мягкие,
подвижные.

Шесть – шевелю пальцами рук, сжимаю, разжимаю их.

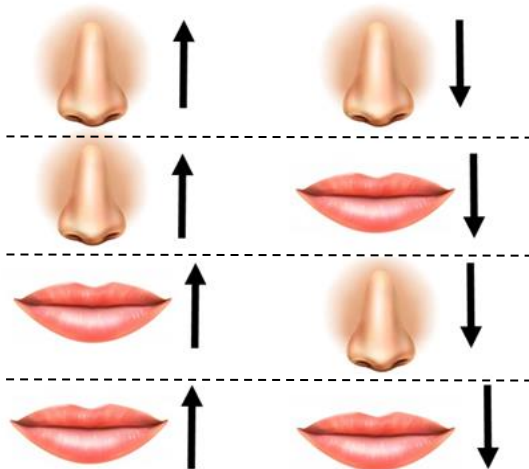
Семь – мышцы лица становятся послушными.

Восемь – я вижу всё чётко и ясно.

Девять, десять – потягиваюсь, улыбаюсь.

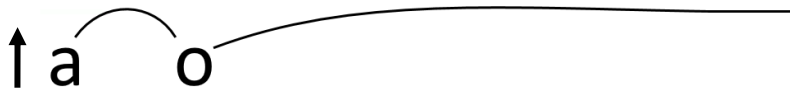
Дыхательная гимнастика

↑ – ВДОХ, ↓ – ВЫДОХ.



Дыхательная и речевая гимнастики

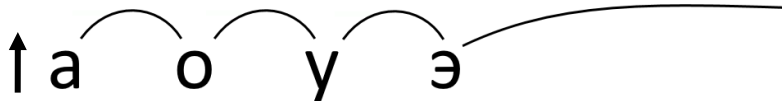
↑ а о



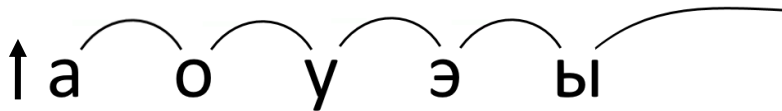
↑ а о у



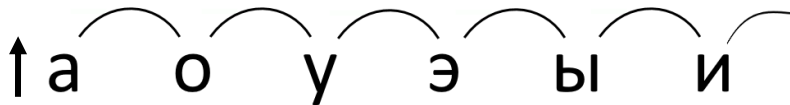
↑ а о у э



↑ а о у э ы

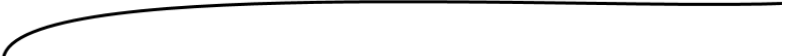


↑ а о у э ы и

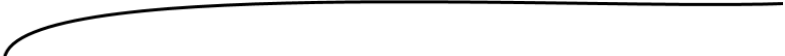


Дыхательная и речевая гимнастики

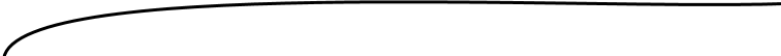
↑ Ж



↑ з



↑ нь



Дыхательная и речевая гимнастики

↑ ма мо му

↑ на но ну

Дыхательная и речевая гимнастики

↑ ми мэ мы

↑ ни нэ ны

Ритм и дирижирование

Ритм

1. Хлопаем.



2. Стучим.



3. Отбиваем.



слог

слог

слог

Дирижирование

1. Ведём рукой.



2. Ведём ладонью.



СЛОВО



СЛОВО

Простукиваем ритм

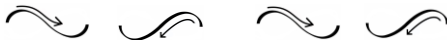


Мой весёлый звонкий мяч.



Ты куда помчался вскачь?

Дирижируем



Мой весёлый звонкий мяч.



Ты куда помчался вскачь?

Простукиваем ритм



Идёт бычок, качается,



Вздыхает на ходу.

Дирижируем



Идёт бычок, качается,



Вздыхает на ходу.

Простукиваем ритм



Падают, падают листья –



В нашем саду листопад.

Дирижируем



Падают, падают листья –



В нашем саду листопад.

Счётная разминка



Один → одиннадцать → сто одиннадцать







Два → двадцать два → двести двадцать два

Три → тридцать три → триста тридцать три

Четыре → сорок четыре → четыреста сорок четыре

Пять → пятьдесят пять → пятьсот пятьдесят пять

Счётная разминка

 Шесть →  шестьдесят  шесть →  шестьсот  шестьдесят

шесть

Семь → семьдесят семь → семьсот семьдесят семь

Восемь → восемьдесят восемь → восемьсот
восемьдесят восемь

Девять → девяносто девять → девятьсот девяносто
девять

Счётная разминка



1 → 11 → 111

2 → 22 → 222

3 → 33 → 333

4 → 44 → 444

5 → 55 → 555

Счётная разминка



6 → 66 → 666

7 → 77 → 777

8 → 88 → 888

9 → 99 → 999

Фразовая разминка

а → тра → трава

трава → трава → трава

Во дворе растёт трава.

а → гра → грабли

грабли → грабли → грабли

Садовник принёс новые грабли.

Фразовая разминка

а → ба → бабушка

бабушка → бабушка → бабушка

У меня добрая бабушка.

о → сло → слово

слово → слово → слово

Мы изучили новое слово.

Фразовая разминка

о → но → окно

окно → окно → окно

Солнце светит нам в окно.

о → стро → стройка

стройка → стройка → стройка

За окном идёт активная стройка.

Фразовая разминка

у → ну → мну

мну → мну → мну

Тесто для печенья мну.

у → ну → гну

гну → гну → гну

Скачет антилопа гну.

Фразовая разминка

ю → вью

вью → вью → вью

Я сестре кудряшки вью.

е → пле → плету

плету → плету → плету

Косы девочке плету.

Фразовая разминка

е → сте → стекло

стекло → стекло → стекло

Дети разбили в окне стекло.

е → кре → кресло

кресло → кресло → кресло

Бабушке купили удобное кресло.

Фразовая разминка

е → дре → ведре

ведре → ведре → ведре

Рыба в жёлтом ведре.

и → гри → грибы

грибы → грибы → грибы

Мы нашли в лесу грибы.

Фразовая разминка

и → сли → слива

слива → слива → слива

В саду цветёт душистая слива.

и → сти → стихи

стихи → стихи → стихи

Поэт написал нежные стихи.

Фразовая разминка

ы → кры → крыше

крыше → крыше → крыше

Кот живёт на нашей крыше.

ы → кры → крыжовник

крыжовник → крыжовник → крыжовник

Мы собираем красный крыжовник.

Фразовая разминка

ы → плы → пльиви

пльиви → пльиви → пльиви

Мальчик, к финишу пльиви.

ы → ны → сны

сны → сны → сны

Ночью снятся приятные сны.

Фразовая разминка

я → зя → нельзя

нельзя → нельзя → нельзя

Бежать по дороге нельзя.

я → бря → сентября

сентября → сентября → сентября

В школу идём первого сентября.

Речевой материал

Скороговорки:

Летят три пичужки
Через три пустых избушки.

Галка села на забор.
Грач завёл с ней разговор.

Расскажите про покупки.
Про какие про покупки?
Про покупки, про покупки,
Про покупочки мои.

Скороговорки:

У мышки-крошки в норушке крошки.

На окошке крошку-мошку
Ловко ловит лапой кошка.

Тише, мыши! Кот на крыше!
Зашумите – он услышит!

Мышки сушек засушили,
Мышки мышек пригласили.
Мышки сушки кушать стали
И «спасибо» ей сказали.

Скороговорки:

Кукушка кукушонку купила капюшон.

Как в капюшоне он смешон.

Встретил в чаще ёж ежа.

– Как погода, ёж?

– Свежа.

И пошли домой, дрожа,

Сгорбясь, съёжась, два ежа.

Простоквашу дали Глаше.

Недовольна Глаша:

– Не хочу я простоквашу, дайте просто кашу.

Скороговорки:

Добры бобры идут в боры.

У боярина бобра нет богатства, нет добра.
Два бобрёнка у бобра лучше всякого добра.

Как известно, бобры добры.

Добротою бобры полны.

Если хочешь себе добры,

Надо просто позвать бобра.

Если ты без бобра добр,

Значит, сам ты в душе бобр!

Скороговорки:

Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет.

Дворник дверь два дня держал,
Деревянный дом дрожал.
Ветёр дёргал в доме дверь,
Дворник думал – это зверь.

Рыбке рак не друг, не враг.
Рыбке вряд ли страшен рак.
Рыбке страшен червячок,
Что посажен на крючок.

Стихотворения:

День погас, и ночь пришла.
В черной тьме душа светла.
В смерти жизнь, и тает смерть.
Неба гаснущая твердь
Новой вспыхнула красой
Там серебряной росой,
В самой смерти жизнь любя,
Ночь усыпала себя.
Ходят Ангелы во мгле,
Слезы счастья шлют земле,
Славят светлого Творца,
Любят, любят без конца.

Стихотворения:

Хор хореем распевает:

Раз – удар, два – пропускает, –

Третий, пятый слог – ударный,

Безударен каждый парный.

Чтоб услышать ритм хорей,

Повторяй в уме скорее :

«Воды – воды – воды лей», –

Получается хорей.

Стихотворения (отрывок):

Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя;
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя,
То по кровле обветшалой
Вдруг соломой зашумит,
То, как путник запоздалый,
К нам в окошко застучит.

Стихотворения:

В России ямбами поэты

Предпочитают сочинять.

В стопе такой одна примета:

Где чётный слог – там «ударять».

Поможет выявить нам ямб

Повтор: «Вода – вода – вода,

Вода – вода – вода – вода», –

Звучит так ямба ритм всегда.

Стихотворения:

Белеет парус одинокой
В тумане моря голубом!..
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?..
Играют волны – ветер свищет,
И мачта гнется и скрипит...
Увы! он счастья не ищет
И не от счастья бежит!
Под ним струя светлей лазури,
Над ним луч солнца золотой...
А он, мятежный, просит бури,
Как будто в бурях есть покой!

Стихотворения:

Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явилась ты,
Как мимолетное виденье,
Как гений чистой красоты.
В томленьях грусти безнадежной,
В тревогах шумной суеты,
Звучал мне долго голос нежный
И снились милые черты.
Шли годы. Бурь порыв мятежный
Рассеял прежние мечты,
И я забыл твой голос нежный,
Твои небесные черты.

Стихотворения:

Дактилю выпала важная роль –

Есть от чего возгордиться:

Шагом торжественным словно король

Шествует он по странице.

Стихотворения:

Тучки небесные, вечные странники!
Степью лазурною, цепью жемчужною
Мчитесь вы, будто как я же, изгнанники
С милого севера в сторону южную.
Кто же вас гонит: судьбы ли решение?
Зависть ли тайная? злоба ль открытая?
Или на вас тяготит преступление?
Или друзей клевета ядовитая?
Нет, вам наскучили нивы бесплодные...
Чужды вам страсти и чужды страдания;
Вечно холодные, вечно свободные,
Нет у вас родины, нет вам изгнания.

Рассказы, сказки (отрывки):

Было у старика трое сыновей: двое умных, а третий Иванушка-дурачок; день и ночь дурачок на печи валяется.

Посеял старик пшеницу, и выросла пшеница богатая, да повадился ту пшеницу кто-то по ночам толочь и травить. Вот старик и говорит детям:

– Милые мои дети, стерегите пшеницу каждую ночь поочередно, поймайте мне вора.

Приходит первая ночь. Отправился старший сын пшеницу стеречь, да захотелось ему спать: забрался он на сеновал и проспал до утра. Приходит утром домой и говорит: всю ночь-де не спал, иззяб, а вора не видал.

На вторую ночь пошел средний сын и также всю ночь проспал на сеновале.

Рассказы, сказки (отрывки):

— Знаешь ли ты, сколько месяцев в году?

— Двенадцать.

— А как их зовут?

— Январь, февраль, март, апрель, май, июнь, июль, август, сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь.

Только окончится один месяц, сразу же начинается другой. И ни разу еще не бывало так, чтобы февраль пришел раньше, чем уйдет январь, а май обогнал бы апрель. Месяцы идут один за другим и никогда не встречаются.

Но люди рассказывают, будто в горной стране Богемии была девочка, которая видела все двенадцать месяцев сразу. Как же это случилось? А вот как.

Рассказы, сказки (отрывки):

В этом году мне исполнилось, ребята, сорок лет. Значит, выходит, что я сорок раз видел новогоднюю ёлку. Это много!

Ну, первые три года жизни и, наверное, не понимал, что такое ёлка. Манерно, мама выносила меня на ручках. И наверно, я своими чёрными глазёнками без интереса смотрел на разукрашенное дерево.

А когда мне, дети, ударило пять лет, то я уже отлично понимал, что такое ёлка.

И я с нетерпением ожидал этого весёлого праздника. И даже в щёлочку двери подглядывал, как моя мама украшает ёлку.

А моей сестрёнке Лёле было в то время семь лет. И она была исключительно бойкая девочка.

Рассказы, сказки (отрывки):

Ходил Заяц с мешком по лесу, искал грибы-ягоды для своих зайчат, но, как назло, ничего ему не попадалось: ни грибов, ни ягод.

И вдруг посреди зелёной поляны увидел он дикую яблоню. А яблочек румяных на ней и под ней – видимо-невидимо! Недолго думая раскрыл Заяц свой мешок и стал в него яблочки собирать.

Тут Ворона прилетела, на пенёк села и каркает:

– Карр! Карр! Безобразие! Каждый будет сюда приходить, ни одного яблочка не останется!

– Напрасно каркаешь, – говорит Заяц, – здесь яблочек на весь лес хватит. А у меня зайчата дома голодные сидят.