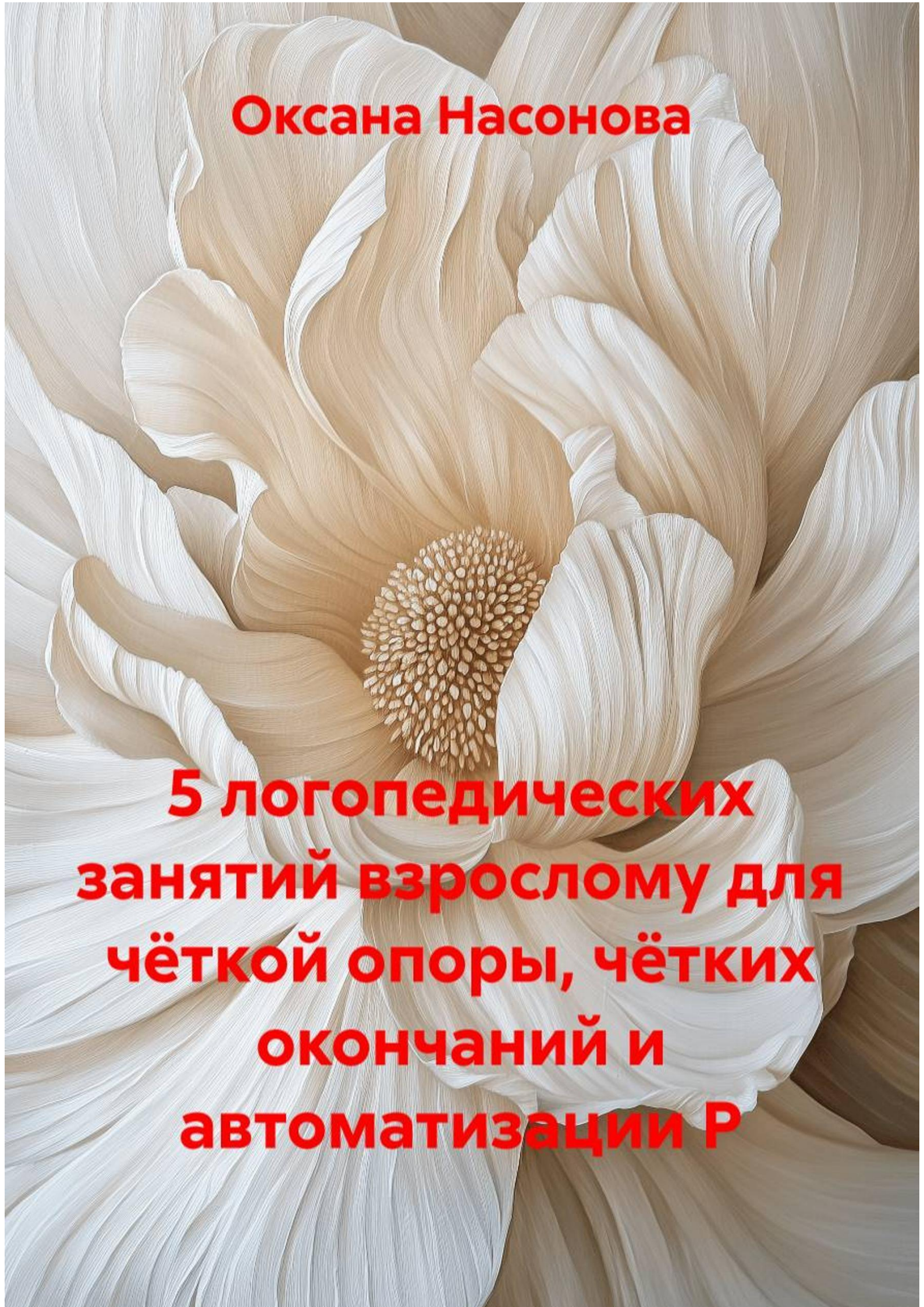




Оксана Насонова

**5 логопедических
занятий взрослому для
чёткой опоры, чётких
окончаний и
автоматизации Р**

Оксана Насонова

**5 логопедических занятий
взрослому для чёткой
опоры, чётких окончаний
и автоматизации Р**

«Автор»

2026

Насонова О. А.

5 логопедических занятий взрослому для чёткой опоры, чётких окончаний и автоматизации Р / О. А. Насонова — «Автор», 2026

«5 логопедических занятий для автоматизации звука » — универсальное пособие для логопедов, педагогов и родителей. Гибкая система из пяти занятий адаптируется под индивидуальные особенности взрослого и помогает сформировать чёткую дикцию: развивает речевое дыхание, артикуляционную моторику, отрабатывает стечения согласных и окончания. Включает дидактические карточки, игровые приёмы, работу с метрономом и инструменты самодиагностики. Методика сочетает нейроподход и классические логопедические техники, подходит для детей с трудностями произношения (в том числе при ТНР), а также взрослым, и позволяет закрепить звук в разных темпоритмических режимах.

© Насонова О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Блок 1. Самомассаж и снятие зажимов (8–10 минут)	6
Блок 2. Дыхание как опора для окончаний (8–10 минут)	7
Блок 3. Артикуляция: язык и чёткость окончаний (10–12 минут)	8
Блок 4. Дидактика: слоги, слова и окончания с [Р] (10–12 минут)	9
Карточки: уровни сложности	10
Ритм и мяч (3–4 минуты)	11
Блок 5. Фразовая работа: не проглатывать окончания (8–10 минут)	12
Завершающий блок: контроль и расслабление (5 минут)	13
Самоконтроль по трём вопросам	13
Финальное расслабление (2–3 минуты)	14
Домашнее задание (10–15 минут ежедневно)	15
Методические подсказки	16
Блок 1. Самомассаж и подготовка аппарата (8–10 минут)	17
Блок 2. Дыхание и удержание фразы до окончания (8–10 минут)	18
Блок 3. Артикуляция: точность в стечениях и финальных согласных (10–12 минут)	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Оксана Насонова

5 логопедических занятий взрослому для чёткой опоры, чётких окончаний и автоматизации Р

Логопедическое занятие № 1: постановка опоры и работа над чёткостью окончаний + автоматизация [Р]

Цель занятия: сформировать базовую опору дыхания и мышечную готовность артикуляционного аппарата, чтобы снизить тенденцию «проглатывать» окончания слов в быстрой речи и пении; параллельно начать устойчивую отработку звука [Р] на максимально простых, контролируемых уровнях.

Продолжительность: 45–50 минут.

Формат: индивидуально, перед зеркалом, с диктофоном.

Материалы: карточки со словами, где [Р] стоит в конце (например, *пар, жар, удар, мотор*), карточки с короткими фразами, метроном (или приложение-кликер), мягкий мячик 4–6 см.

Блок 1. Самомассаж и снятие зажимов (8–10 минут)

Задача — убрать привычные зажимы, из-за которых в быстрой речи «съедаются» окончания, и повысить чувствительность артикуляционных зон.

Зона щёк и жевательных мышц. Лёгкие круговые поглаживания от ушей к уголкам рта (6–8 раз), затем деликатные пощипывания по ходу мышцы. Это снижает склонность челюсти «зажиматься» и помогает языку свободно дорабатывать окончания.

Подбородок и нижняя челюсть. Мягкие поглаживания и лёгкие постукивания подушечками пальцев по подбородочной зоне (6–8 раз). Помогает расслабить мышцы, которые при ускорении речи блокируют чёткие финальные согласные.

Боковые поверхности шеи. Лёгкие скользящие движения сверху вниз по бокам шеи (без давления на горло). Уменьшает «горловой зажим», который мешает доносить последние звуки фразы.

Блок 2. Дыхание как опора для окончаний (8–10 минут)

Если нет опоры, окончания «проваливаются». Здесь мы тренируем управляемый выдох, который держит фразу до самого конца.

«Пружина дыхания». На счёт 1–2–3 — плавный вдох, 4–5–6 — медленный выдох, 7–8 — резкий «сброс» на «пф». 4 цикла. Это учит распределять выдох так, чтобы хватало воздуха на всю фразу, включая окончания.

«Длинная фраза на одном выдохе». Выберите фразу из 6–8 слогов (например, *«Река течёт, и роица шепчет»*). Проговорите её на одном выдохе, стараясь, чтобы последний звук был таким же чётким, как первый. 3–4 раза. Если окончание «съедается» — сократите фразу и повторите.

«Выдох с точкой». На длинном выдохе тяните «с-с-с» 4–5 секунд, а в самом конце резко добавьте короткий согласный «т» или «к» как «точку»: *с-с-с-т, с-с-с-к*. 3–4 раза. Это тренирует навык «дожимать» последний звук, а не обрывать фразу.

Блок 3. Артикуляция: язык и чёткость окончаний (10–12 минут)

Здесь мы работаем над тем, чтобы кончик языка и боковые края могли быстро и точно завершать слова.

«Ленивая улыбка» + свободный язык. Улыбнитесь без напряжения, челюсть расслаблена, язык свободно лежит. Проведите языком по внутренней стороне верхних зубов и по нёбу мягкими круговыми движениями — это повышает чувствительность зоны альвеол, где формируются многие окончания.

«Лошадка» с контролем челюсти. Цокайте языком, удерживая нижнюю челюсть неподвижной. 2 подхода по 10–15 секунд: медленно → быстро → медленно. Это тренирует быстрые, точные удары кончика языка — они нужны для финальных согласных.

«Чашечка» + «точка». Сформируйте «чашечку» (боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам), затем кончиком языка коснитесь альвеол и удержите «точку» 3 секунды, расслабьтесь. 3–4 раза. Так вы тренируете сочетание широкой опоры и точечной точности — это важно, чтобы не «терять» окончания.

«Молоточек» в ритме. Ритмично ударяйте кончиком языка по альвеолам на «д-д-д»: 4 удара → пауза 2 секунды → 4 удара. 3 подхода. Это учит мозгу включать и выключать вибрацию/удар по команде — прямой аналог «произнёс окончание — остановил».

Блок 4. Дидактика: слоги, слова и окончания с [Р] (10–12 минут)

Используем карточки и мяч, чтобы сделать навык измеримым и устойчивым.

Карточки: уровни сложности

Уровень 1 (слоги с [Р]). Ра, ро, ру, ры, рэ. Проговорите и пропойте по 3 раза каждый, акцент на мгновенной атаке.

Уровень 2 (слова с [Р] в конце). Пар, жар, дар, удар, мотор, топор. Проговорите чётко, выделяя последний звук. Затем пропойте на одной удобной ноте. 3–4 раза каждое слово.

Уровень 3 (фразы с акцентом на окончание). Например: «*Это мой пар*», «*Здесь жар*», «*Я вижу мотор*». Проговорите фразу, намеренно делая последний звук максимально чётким. 3–4 раза.

Схема работы с каждой карточкой: 1 раз чётко проговорить → 2 раза пропеть на одной ноте → 1 раз проговорить в темпе, сохраняя чёткость последнего звука.

Ритм и мяч (3–4 минуты)

Бросайте мяч о пол и на каждый отскок произносите слово с [Р] в конце: *пар-пар-пар*, *жар-жар-жар*. Темп постепенно ускоряйте, но следите, чтобы последний звук не «съедался». Это тренирует ритмическую точность и привычку «договаривать» до конца.

Блок 5. Фразовая работа: не проглатывать окончания (8–10 минут)

Теперь переносим навык на связную речь и пение.

Чистоговорки с финальными согласными. Проговаривайте чётко, разбивая на слоги, затем пропевайте в умеренном темпе:

«*Ра-ра-ра — яркая заря*» (акцент на чёткое [я] в конце).

«*Тро-тро-тро — быстро и легко*» (акцент на [о] и финальный согласный в «легко»).

«*Кру-кру-кру — ветер на ветру*» (акцент на финальное [у]).

Фразы с метрономом. Возьмите фразу из 8–10 слогов (например, «*Гром раскатился над горами, река поёт над берегами*»). Проговорите её сначала на темпе 60 ВРМ, затем 70, затем 80. Главное правило: если окончание «проглатывается» — вернитесь на более медленный темп и повторите. 3–4 цикла.

Мини-пение фразы. Пропойте ту же фразу на удобной ноте стаккато, выделяя каждый слог и особенно последний звук. 2–3 раза. Это приучает голос «доносить» фразу до конца, даже при ускорении.

Завершающий блок: контроль и расслабление (5 минут)

Самоконтроль по трём вопросам

После каждой фразы спросите себя:

Прозвучало ли окончание так же чётко, как начало?

Чувствовалось ли напряжение в челюсти или шее в конце фразы?

Был ли выдох достаточным, чтобы «дотянуть» до последнего звука?

Запишите 1–2 наблюдения (например: «на темпе 80 ВРМ теряю финальный гласный» или «в слове „мотор“ последний Р звучит слабо») — это станет планом для следующего занятия.

Финальное расслабление (2–3 минуты)

Мягко погладьте языком нёбо круговыми движениями, затем сделайте несколько спокойных, глубоких вдохов и медленных выдохов. Это снимет остаточное напряжение и закрепит ощущение свободы.

Домашнее задание (10–15 минут ежедневно)

Экспресс-самомассаж (1–2 минуты): щёки, подбородок, шея — мягкие поглаживания.

Опора дыхания (2–3 минуты): «пружина дыхания» (4 цикла) + 1 фраза на одном выдохе с чётким окончанием.

Артикуляция (3–4 минуты): «лошадка», «молоточек», «чашечка + точка».

Дидактика (3–5 минут): 3 карточки (слог → слово с [Р] в конце → фраза). Проговорить и пропеть, акцентируя окончание.

Ритм (1–2 минуты): мяч + слова с [Р] в конце, темп умеренный, без потери чёткости.

Контроль: запишите себя на диктофон и прослушайте: где именно «проглатываются» окончания — и проработайте эти места отдельно.

Методические подсказки

Окончание = точка фразы. Привыкайте относиться к последнему звуку не как к «остатку воздуха», а как к важной смысловой и ритмической точке.

Темп наращивайте только при сохранении чёткости. Если на более быстром темпе окончания «съедаются», вернитесь на медленный и закрепите навык.

Метроном делает прогресс объективным. Он помогает увидеть реальный темп, в котором вы можете говорить/петь без потери дикции.

Карточки дают измеримость. Вы сразу видите: слог получается, слово с [Р] в конце — получается, фраза — пока нет. Это позволяет точно дорабатывать слабые места.

Логопедическое занятие № 2: усиление опоры и чёткость окончаний в темпе + контроль [Р] в стечениях

Цель занятия: закрепить дыхательную опору для удержания фразы до конца, усилить контроль над финальными звуками при увеличении темпа; отработать звук [Р] в сложных позициях (стечения согласных *др/тр/кр*) и научиться сохранять чёткость окончаний даже в ускоренной речи и пении.

Продолжительность: 50–55 минут.

Формат: индивидуально, перед зеркалом, с диктофоном и метрономом.

Материалы: карточки со стечениями (*дра/дро/дру*, *тра/тро/тру*, *кра/кро/кру*), карточки с фразами, где важны последние слоги; мягкий мячик 4–6 см; метроном (или приложение-кликер).

Блок 1. Самомассаж и подготовка аппарата (8–10 минут)

Задача — сохранить свободу нижней челюсти и шеи, чтобы окончания не «съедались» из-за напряжения.

Щёки и жевательные мышцы. Лёгкие круговые поглаживания от ушей к уголкам рта (6–8 раз), затем деликатные пощипывания по ходу мышцы. Это снижает склонность челюсти «зажиматься» при ускорении речи.

Подбородок и нижняя челюсть. Мягкие поглаживания и лёгкие постукивания подушечками пальцев по подбородочной зоне (6–8 раз). Помогает расслабить мышцы, которые блокируют финальные согласные.

Боковые поверхности шеи. Лёгкие скользящие движения сверху вниз (без давления на горло). Уменьшает «горловой зажим», который мешает доносить последние звуки фразы.

Блок 2. Дыхание и удержание фразы до окончания (8–10 минут)

Здесь мы тренируем не просто «длинный выдох», а управляемый выдох, который позволяет доносить фразу до самого последнего звука без потери силы и чёткости.

«Пружина дыхания» с наклоном. Вдох 1–2–3, выдох 4–5–6, резкий «сброс» на «пф» 7–8. На выдохе лёгкий наклон вперёд, на вдохе — возврат в вертикаль. 4 цикла. Это усиливает связь опоры и контроля над окончанием фразы.

«Фраза с точкой на конце». Выберите фразу из 8–10 слогов (например, *«Гром раскатился над горами, река поёт над берегами»*). Проговорите её на одном выдохе, намеренно делая последний звук максимально чётким. 3–4 раза. Если окончание «проваливается» — сократите фразу и повторите.

«Выдох с финальным согласным». На длинном выдохе тяните «с-с-с» 4–5 секунд, а в самом конце резко добавьте короткий согласный «т» или «к» как «точку»: *с-с-с-т*, *с-с-с-к*. 3–4 раза. Это тренирует навык «дожимать» последний звук.

Блок 3. Артикуляция: точность в стечениях и финальных согласных (10–12 минут)

Теперь мы целенаправленно тренируем зоны, где чаще всего теряются звуки: стечения согласных и финальные позиции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.