

СКОПИНЦЕВА
ОЛЬГА ВИКТОРОВНА

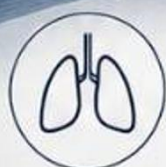
НАСТРОЙКА РЕЧИ ПО СКОПИНЦЕВОЙ

Авторская методика.

Второе место по России

в номинации «Инновации в работе
педагога коррекционной школы»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ



ДЫХАНИЕ



ПЛЕЧИ



КРОВТОК



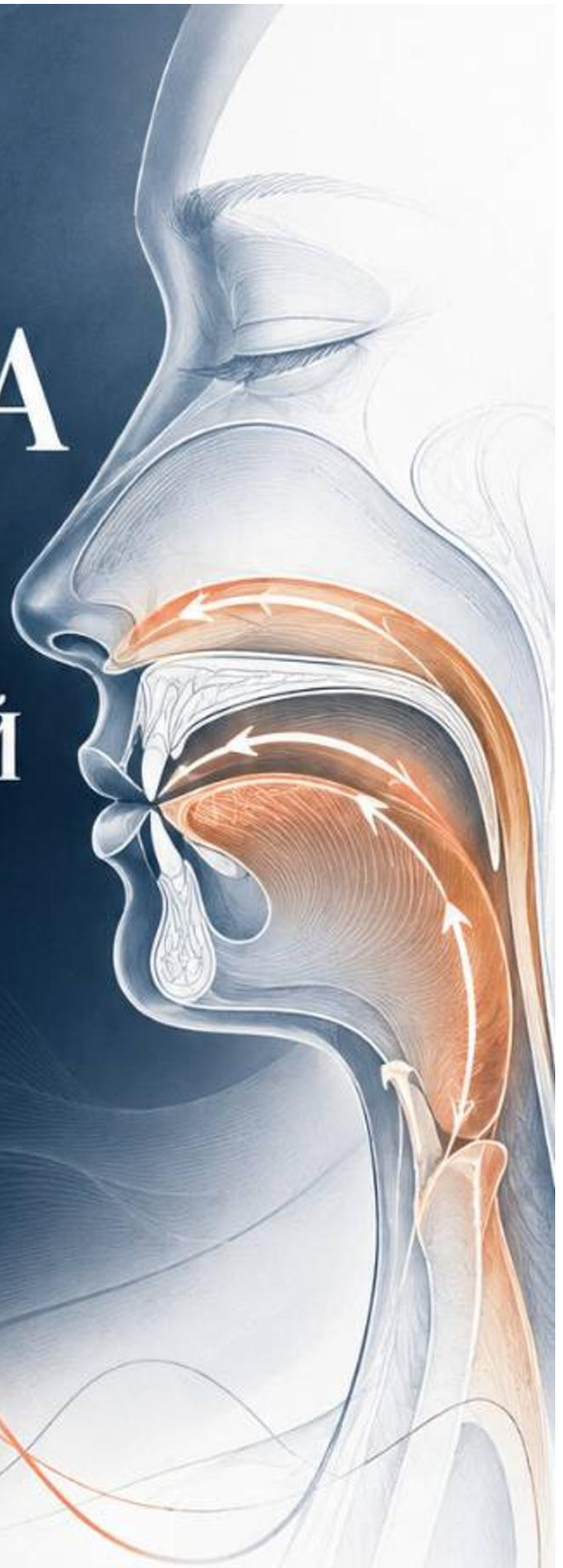
ЛИЦО



ЯЗЫК



РЕЧЬ



Ольга Скопинцева

Настройка речи по Скопинцевой

«Автор»

2026

Скопинцева О.

Настройка речи по Скопинцевой / О. Скопинцева — «Автор», 2026

Настройка речи по Скопинцевой — авторская методика, получившая второе место по России в номинации «Инновации в работе педагога коррекционной школы». В основе — принципы функционального биоуправления с биологической обратной связью (ФБУ БОС), адаптированные под игровые занятия. Одиннадцать линий работы Дыхание. Глазодвигательные упражнения. Пространственные ориентиры. Работа с плечевым поясом. Работа с мышцами лица. Звуки-вibrанты. Работа с языком. Лексические темы. Антонимы. Внутренний стержень. Голос. Линии вплетены в 6 этапов последовательной настройки. Дыхательные легенды — 10 историй + глазодвигательные движения + пространственные ориентиры. Голосовые легенды — 10 историй. Плечевые истории — 20 сюжетов. Снятие стойкого зажима. Лексика и антонимы в движении. Лицевые истории — 20 сюжетов. Массаж лица. Звуки-вibrанты. Истории мистера Салфеткина — 20 сюжетов. Нейроартикуляционная настройка языка. Двадцать лексических тем — от «Частей тела» до «Времён года».

© Скопинцева О., 2026

© Автор, 2026

Ольга Скопинцева

Настройка речи по Скопинцевой

Настройка речи по Скопинцевой.

Настройка речи Скопинцевой.

Разминка: шесть этапов настройки речевой системы

Это авторская методика, получившая **второе место по России** в номинации «Инновации в работе педагога коррекционной школы».

В её основе — принципы **функционального биоуправления с биологической обратной связью (ФБУ БОС)**, адаптированные под игровые занятия с детьми. Без датчиков. Без оборудования. Только тело, дыхание и руки взрослого.

В классическом БОС ребёнок видит сигналы своего организма на экране и учится ими управлять. Здесь сигнал идёт **изнутри** — через ощущение напряжения и расслабления. Это внутренняя обратная связь, которая формирует у ребёнка способность чувствовать и регулировать собственное тело.

Логика разминки

Это **последовательная настройка системы**, где каждый этап готовит следующий. Дыхание здесь — **инструмент**, который работает по-разному на каждом шаге.

Этап 1. Дыхание

Что даёт: первичное насыщение и выравнивание дыхательного паттерна.

Ребёнок с задержкой речевого развития часто дышит поверхностно, аритмично, верхней частью грудной клетки. Первые 10–12 долгих выдохов **переводят дыхание в другой режим**: диафрагма включается, выдох удлиняется, ритм стабилизируется.

Это **подготовка дыхательной системы к работе**. Без этого этапа всё остальное идёт на фоне старого, неправильного паттерна — и не даёт эффекта.

Для речи: выдох — топливо голоса. Удлинённый выдох = возможность произнести слово, затем фразу.

Этап 2. Плечи: 4 секунды напряжение — 8 секунд расслабление

Что даёт: снятие мышечного блока, который мешает дыханию и кровотоку.

Плечевой пояс — зона, где у детей с речевыми нарушениями чаще всего формируется **стойкое напряжение**. Напряжённые мышцы сдавливают сосуды и нервные волокна, идущие к шее, гортани, артикуляционному аппарату. Кровь и кислород идут хуже. Голос не звучит свободно.

Соотношение 4:8 — не случайное. Мышца, которая **проработала** 4 секунды, за 8 секунд отдыха **физиологически не может остаться напряжённой**. Расслабление становится не усилием, а следствием. Это принцип БОС в чистом виде: мы не заставляем расслабиться — мы создаём условия, при которых расслабление происходит само.

Для речи: расслабленные плечи → свободное дыхание → голос идёт без зажима.

Этап 3. Дыхание (второй подход)

Что даёт: закрепление нового состояния и насыщение по новым каналам.

Родители часто не понимают: зачем дышать снова, если только что дышали? Ответ — принципиальный.

После снятия плечевого блока дыхание меняется. Мышцы, которые сдавливали сосуды, отпустили. Кровоток стал свободнее. И теперь те же 10–12 выдохов работают **иначе**: кислород идёт по **новым, освобождённым каналам**. Это не повторение — это **второй уровень насыщения**.

Для речи: мозг и артикуляционные мышцы получают кислород в большем объёме. Готовность к следующему этапу — выше.

Этап 4. Массаж лица

Что даёт: подготовку артикуляционного аппарата и направление крови к органам речи.

Лицо — зона, где мышцы находятся в **гипертонусе** при задержке речевого развития и дизартрии. Напряжённые губы, щёки, подбородок мешают свободному движению языка и точной артикуляции.

Массаж идёт **сверху вниз** — по ходу лимфодренажа. Мы не «разминаем», мы **направляем кровь, насыщенную кислородом**, к губам, щекам, языку. После второго дыхательного подхода ткани уже насыщены — и массаж **доставляет** эту кровь туда, где она нужна для речи.

Для речи: расслабленное лицо → губы и язык двигаются свободно → звуки становятся точнее.

Этап 5. Дыхание (третий подход)

Что даёт: стабилизацию перед самой тонкой работой и насыщение глубоких структур.

Третий дыхательный подход идёт **после массажа лица**. Мышцы лица расслаблены. Кровоток к артикуляционному аппарату усилен. Теперь дыхание работает **на глубоком уровне**: насыщаются структуры, которые отвечают за тонкую моторику языка, за дифференциацию звуков, за речевой выдох.

Это **третий уровень** — самый глубокий. После него ребёнок готов к работе с языком.

Для речи: глубокое насыщение + расслабленное лицо = оптимальные условия для точной артикуляции.

Этап 6. Массаж языка

Что даёт: проприоцептивное обучение и снятие тонуса с главного органа артикуляции.

При задержке речевого развития язык часто в **патологическом тонусе** — напряжён или вял. Ребёнок **не чувствует** свой язык. Артикуляционные упражнения без этого ощущения малоэффективны.

Приём «язык борется с салфеткой» — это **тот же принцип, что с плечами**: напряжение → расслабление. Ребёнок толкает салфетку языком (напряжение), затем сопротивление убивается (расслабление). Он **на собственном опыте** учится ощущать разницу. Это **проприоцептивное обучение** — основа управления артикуляцией.

Для речи: ребёнок начинает **чувствовать** язык → управлять им → артикулировать осознанно.

Почему это работает как система

1. Последовательность не случайна.

Плечи → лицо → язык. От общего к частному, от простого к сложному. Каждый этап готовит следующий. Пропустить этап — значит не создать условия для следующего.

2. Дыхание — пауза и инструмент.

Три дыхательных подхода работают по-разному: первый — выравнивает, второй — закрепляет и насыщает по новым каналам, третий — насыщает глубокие структуры. Это **трёх-уровневая система**, а не «подышать между упражнениями».

3. Принцип «напряжение → расслабление» работает трижды.

Плечи, лицо, язык. Ребёнок **учится саморегуляции** на телесном уровне. Это и есть адаптация БОС без оборудования.

4. Каждый этап усиливает следующий.

Расслабленные плечи → свободное дыхание → насыщение тканей → массаж направляет кровь к артикуляции → глубокое дыхание закрепляет → язык готов к работе.

Что это даёт ребёнку

Дыхание: длинный выдох → слово и фраза не рвутся.

Плечи: снят зажим → голос звучит свободно.

Кровоток: насыщение кислородом → мозг и мышцы работают лучше.

Лицо: расслаблено → артикуляция точнее.

Язык: чувствует и управляет → звуки идут легче.

Тело: спокойно → ребёнок вступает в контакт и подражает.

Как встроено в систему:

Разминка — **в каждом этапе курса**. Меняется и усложняется. Но **каждый раз**. Потому что тело и дыхание — **база речи**. Без неё остальное не устоит.

После разминки — **речевая нагрузка** текущего этапа. Разминка **готовит**, речь **идёт следом**. Это единый цикл занятия.

Это **последовательная настройка речевой системы**: дыхание → мышцы → кровоток → артикуляция → язык.

Авторская. Проверенная. Работает. И доступна родителю дома — без оборудования, без специалиста рядом.

«Дыхательные легенды».

Нейродыхательная настройка речи.

В 10 легенд встроены 10 потребностей ребёнка, три дыхательных подхода, глазодвигательные движения и пространственные ориентиры. Все они работают вместе, настраивая тело и личность к речи.

Внешне это выглядит просто. Ребёнок дует на свечу, на пёрышко, на бабочку. Помогает мишке. Согревает зайку. Спасает бабочку. Но за этим простым действием стоит **сложная нейрофизиологическая работа**, которая идёт **одновременно по нескольким каналам**.

Канал первый: дыхание

Ребёнок делает **12 долгих выдохов** в каждом подходе. Три подхода — **36 выдохов**.

Это **перестройка дыхательного паттерна**. Диафрагма включается. Выдох удлиняется. Ритм стабилизируется. Кровь насыщается кислородом. Мозг получает питание.

Речь рождается на выдохе. Чем длиннее выдох — тем длиннее слово. Потом — фраза.

Канал второй: Глазодвигательные движения и глубина

В каждом подходе предмет находится **на своём уровне**:

подход 1 — далеко, на вытянутой руке;

подход 2 — ближе, у локтя;

подход 3 — близко, у носа.

Ребёнок следит за предметом **глазами**, переводя взгляд **с дальнего расстояния на ближнее**.

Это **работа разных пар глазодвигательных нервов**. На каждом уровне — **свои пары**. Ближко, средне, далеко — мозг **переключает каналы**.

Глазодвигательные нервы связаны со стволом мозга. Со структурами, которые отвечают за **тонус, дыхание, артикуляцию**. Когда ребёнок переводит взгляд по уровням — он **активирует** эти структуры. Готовит их к речи.

Канал третий: пространственные ориентиры

Внутри каждого подхода — **свои ориентиры:**

вверх — вниз;

влево — вправо;

предлоги: на, под, над, в, за, перед;

комбинации: вверх-вправо, вниз-влево.

Ребёнок **не просто дует**. Он дует **вверх**. Потом **вниз**. Потом **в центр**. Потом **влево**. Потом **вправо**.

Это **ориентация в пространстве**. Через **собственное тело**. Через **собственное дыхание**. Через **собственные глаза**.

Пространственные представления — **основа речи**. Предлоги. Направления. Связи между предметами. Всё это **строится здесь**.

Канал четвёртый: легенда

И над всем этим — **легенда**.

Ребёнок **помогает мишке**. **Согревает зайку**. **Спасает бабочку**. **Побеждает дракона**.

В каждой легенде — **потребность:**

Я помогаю — простое действие.

Я нужен — ребёнок важен.

Я спасаю — ребёнок сильный.

Я побеждаю — ребёнок справляется.

Я создаю — ребёнок творит.

Я дарю — ребёнок отдаёт.

Я защищаю — ребёнок охраняет.

Я веду — ребёнок главный.

Я соединяю — ребёнок объединяет.

Я — чудо — ребёнок ценен сам по себе.

Ребёнок **проживает** эти роли. **Чувствует** их. **Знает** их. Это **ядро личности**. Из которого **вырастает речь**. Потому что говорить — значит **выйти в мир**. А выйти в мир может только тот, кто **знает**, что он **нужен**.

Что происходит, когда всё соединяется

Дыхание перестраивается.

Глаза учатся переключаться.

Пространство осваивается.

Мозг активирует ствол и черепно-мозговые нервы.

Психика получает подтверждение: «Я есть. Я могу. Я важен».

Всё это — в одном действии.

Ребёнок дует на свечу. А в это время:

его дыхание становится глубже;

его глаза работают на трёх уровнях;

его мозг включает нужные структуры;

его тело готовится к речи;

его личность **растёт**.

Почему это работает

Потому что **тело и психика — одно.**

Нельзя «настроить дыхание» **отдельно** от «настроить личность». Нельзя «развить глаза» **отдельно** от «развить речь».

Всё **связано**. И когда мы работаем **на всех уровнях одновременно** — эффект **многократно** усиливается.

Одно упражнение. Четыре канала. Один результат: ребёнок готов говорить.

Что это даёт

Ребёнок, который прошёл 10 легенд:

дышит глубже;

следит глазами;

ориентируется в пространстве;

чувствует своё тело;

знает, что он **нужен**;

знает, что он **важен**;

знает, что он **силён**;

хочет говорить.

Потому что говорить — это продолжение того, что он уже знает о себе.

Итог

Мы не «делаем дыхательную гимнастику».

Мы настраиваем систему. Дыхание. Глаза. Пространство. Мозг. Личность.

И **речь** — как результат этой настройки.

№

Легенда

Потребность

Дыхание

Глазодвигательные

Ориентиры

1

Помоги мишке задуть свечи

Я помогаю

3 подхода × 12 выдохов = 36

3 уровня: далеко, локоть, нос

Глубина + вверх-вниз

2

Согрей зайку дыханием

Я нужен

36

3 уровня

Глубина + вверх-вниз

3

Спаси бабочку из паутины

Я спасаю

36

3 уровня
+ Влево-вправо

4
Победи дракона
Я побеждаю
36
3 уровня
+ Влево-вправо

5
Построй облако
Я создаю
36
3 уровня
+ Предлоги

6
Подари ветер кораблику
Я дарю
36
3 уровня
+ Предлоги

7
Защити цветок от ветра
Я защищаю
36
3 уровня
+ Комбинации

8
Веди бельчонка к орешку
Я веду
36
3 уровня
+ Комбинации

9
Помоги найти маму
Я соединяю
36
3 уровня
+ Сложные комбинации

10
Зажги звезду
Я — чудо
36

3 уровня
Всё вместе

«Дыхательные легенды».

Помоги мишке задуть свечи

«У мишки день рождения. Смотри, сколько свечей! Он хочет задуть их сам, но ему нужна помощь. Поможешь мишке? Ты будешь дуть, а мишка будет загадывать желание».

1 дыхательный подход: Свеча ДАЛЕКО, прямо перед тобой, задувай! Свеча далеко и высоко, дуй вверх! Свеча далеко и опускается вниз, задувай! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Свечи у Мишки переместились ближе, у твоего локотка. Дуй прямо! Вверх! Вниз! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Смотри, свечки совсем близко. Задувай — близко вверх! Близко вниз! Близко прямо!

Согрей зайку дыханием

«Зайка гулял по лесу и замёрз. Он весь дрожит. Ему так холодно! Согрей зайку своим тёплым дыханием. Дыши на него — и он согреется».

1 дыхательный подход: Зайка ДАЛЕКО, прямо перед тобой, дыши на него! Зайка далеко и высоко, дыши вверх! Зайка далеко и опускается вниз, согревай! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Зайка переместился ближе, к твоему локотку. Дыши прямо! Вверх! Вниз! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Смотри, зайка совсем близко. Согревай — близко вверх! Близко вниз! Близко прямо!

Спаси бабочку из паутины

«Бабочка запуталась в паутине. Она не может выбраться сама. Помоги бабочке! Подуй на паутину — и она порвётся. Бабочка спасётся и полетит».

1 дыхательный подход: Бабочка ДАЛЕКО, прямо перед тобой, дуй! Бабочка далеко и влево, дуй влево! Бабочка далеко и вправо, дуй вправо! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Бабочка переместилась ближе, к твоему локотку. Дуй прямо! Влево! Вправо! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Смотри, бабочка совсем близко. Спасай — близко влево! Близко вправо! Близко прямо!

Победи дракона

«Злой дракон дышит огнём и не пускает жителей в замок. Ты — герой! Победи дракона. Подуй на его огонь — и пламя погаснет. Дракон отступит, и ты победишь».

1 дыхательный подход: Дракон ДАЛЕКО, прямо перед тобой, дуй! Дракон далеко и влево, дуй влево! Дракон далеко и вправо, дуй вправо! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Дракон переместился ближе, к твоему локотку. Дуй прямо! Влево! Вправо! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Смотри, дракон совсем близко. Побеждай — близко влево! Близко вправо! Близко прямо!

Построй облако

«Ты — волшебник. Смотри, у тебя есть мягкая вата. Подуй на неё — и она поднимется в небо. Ты создашь облако! Дуй — и облако станет большим и пушистым».

1 дыхательный подход: Вата ДАЛЕКО. Смотри — облако **над столом**, дуй вверх! Облако **под столом**, дуй вниз! Облако **на столе**, дуй прямо! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Вата ближе, у локотка. Смотри — облако **над столом**, дуй вверх! Облако **под столом**, дуй вниз! Облако **на столе**, дуй прямо! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Вата совсем близко. Создавай — облако **над столом**! Облако **под столом**! Облако **на столе**!

Подари ветер кораблику

«Кораблик стоит в порту. Он хочет плыть, но ветра нет. Подари ему ветер! Подуй на паруса — и кораблик поплывёт. Ты подаришь ему дорогу».

1 дыхательный подход: Кораблик ДАЛЕКО. Смотри — парус **над водой**, дуй вверх! Парус **под водой**, дуй вниз! Парус **на воде**, дуй прямо! (повторить 4 раза).

2 дыхательный подход: Кораблик ближе, у локотка. Парус **над водой** — дуй вверх! Парус **под водой** — дуй вниз! Парус **на воде** — дуй прямо! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Кораблик совсем близко. Дари — парус **над водой**! Парус **под водой**! Парус **на воде**!

Защити цветок от ветра

«Злой ветер хочет сломать цветок. Он дует со всех сторон. Защити цветок! Подуй на ветер — и он отступит. Цветок останется целым».

1 дыхательный подход: Цветок ДАЛЕКО. Ветер **влево-вверх** — дуй! Ветер **вправо-вверх** — дуй! Ветер **влево-вниз** — дуй! Ветер **вправо-вниз** — дуй! (повторить 3 раза).

2 дыхательный подход: Цветок ближе, у локотка. Ветер **влево-вверх** — дуй! Ветер **вправо-вверх** — дуй! Ветер **влево-вниз** — дуй! Ветер **вправо-вниз** — дуй! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Цветок совсем близко. Защищай — ветер **влево-вверх**! Ветер **вправо-вверх**! Ветер **влево-вниз**! Ветер **вправо-вниз**!

Веди бельчонка к орешку

«Бельчонок потерялся. Он не знает, где его орешек. Помоги бельчонку! Веди его — дуй в ту сторону, где орешек. Бельчонок найдёт дорогу и будет счастлив».

1 дыхательный подход: Орешек ДАЛЕКО. Орешек **влево-вверх** — дуй! Орешек **вправо-вверх** — дуй! Орешек **влево-вниз** — дуй! Орешек **вправо-вниз** — дуй! (повторить 3 раза).

2 дыхательный подход: Орешек ближе, у локотка. Орешек **влево-вверх** — дуй! Орешек **вправо-вверх** — дуй! Орешек **влево-вниз** — дуй! Орешек **вправо-вниз** — дуй! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Орешек совсем близко. Веди — орешек **влево-вверх**! Орешек **вправо-вверх**! Орешек **влево-вниз**! Орешек **вправо-вниз**!

Помоги найти маму

«Малыш потерялся. Он плачет и не знает, где мама. Помоги ему! Подуй — и покажи малышу, куда идти. Мама ждёт его. Ты соединишь их вместе».

1 дыхательный подход: Мама ДАЛЕКО. Мама **влево-вверх-далеко** — дуй! Мама **вправо-вверх-далеко** — дуй! Мама **влево-вниз-далеко** — дуй! Мама **вправо-вниз-далеко** — дуй! (повторить 3 раза).

2 дыхательный подход: Мама ближе, у локотка. Мама **влево-вверх-ближе** — дуй! Мама **вправо-вверх-ближе** — дуй! Мама **влево-вниз-ближе** — дуй! Мама **вправо-вниз-ближе** — дуй! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Мама совсем близко. Соединяй — мама **влево-вверх-близко!** Мама **вправо-вверх-близко!** Мама **влево-вниз-близко!** Мама **вправо-вниз-близко!**

Зажги звезду

«Небо тёмное. Все звёзды погасли. Только одна осталась — и та не горит. Ты можешь зажечь её. Подуй — и звёздочка вспыхнет. Ты — чудо! Ты зажигаешь свет».

1 дыхательный подход: Звёздочка ДАЛЕКО. Звёздочка **прямо** — дуй! Звёздочка **вверх** — дуй! Звёздочка **вниз** — дуй! Звёздочка **влево** — дуй! Звёздочка **вправо** — дуй! (повторить 3 раза).

2 дыхательный подход: Звёздочка ближе, у локотка. Звёздочка **прямо** — дуй! **Вверх** — дуй! **Вниз** — дуй! **Влево** — дуй! **Вправо** — дуй! (повторить 3 раза).

3-й дыхательный подход: Звёздочка совсем близко. Зажигай — **прямо! Вверх! Вниз! Влево! Вправо!**

«Голосовые легенды».

Нейродыхательная настройка речи.

Голосовые легенды — надстройка над дыхательными.

Дыхательные легенды настроили тело. Глаза. Дыхание. Пространство. Голосовые легенды включают голос.

Это новая система. Ребёнок не просто дышит — он звучит. И все остальные системы усложняются так же.

Что даёт пропевка гласных

1. Гласные — основа голоса

Гласные — **ядро** любого слова. Без гласных нет слога. Без слога нет слова.

Ребёнок, который **не может пропеть гласную**, — **не может сказать слово**. Пропевка — **фундамент артикуляции**.

2. Последовательность И, Э, А, О, У — не случайна

Это движение рта от узкого к широкому и обратно:

И — рот узкий, язык **вверху**;

Э — рот **средний**, язык **посередине**;

А — рот **широкий**, язык **внизу**;

О — губы **округлены**;

У — губы **вытянуты в трубочку**.

Это тренировка артикуляционного аппарата в полном объёме. От узкого к широкому. От губ к языку.

3. Пропевка на выдохе

Ребёнок **тянет гласную** на выдохе. Это:

удлиняет выдох;

тренирует **речевое дыхание**;

учит **распределять воздух**;

готовит к **произнесению слова**.

4. Вибрация и резонанс

Когда ребёнок **поёт гласную**, **тело вибрирует**. В разных местах — по-разному:

И — вибрация в **голове, темени**;

Э — в **шее, гортани**;

А — в **груди**;

О — в **груди, животе**;

У — в **животе, низу**.

Это **резонансная настройка тела**. Ребёнок **чувствует** голос **всем телом**.

Что даёт простукивание

1. Вибротактильная стимуляция

Ребёнок **стучит** по месту вибрации. Это:

усиливает ощущение вибрации;

связывает слух и тело;

включает тактильный канал.

Три канала работают вместе: слух, тело, осязание.

2. Проприоцептивное обучение

Ребёнок **чувствует**, где звук **живёт**. Это:

учит **ощущать** артикуляцию;

готовит к **осознанному** управлению голосом;

связывает звук и место.

3. Завершение цикла

Дыхание → голос → вибрация → **простукивание**.

Это **полный цикл**: от воздуха до ощущения. От физиологии до осознания.

Что это даёт системе целиком

Уровень 1. Дыхание. 10 легенд. Тело готовится.

Уровень 2. Пропевка гласных. Голос рождается.

Уровень 3. Простукивание. Вибрация осознаётся.

Вместе: тело, дыхание, голос, слух, осязание — **в одной системе**.

Что это даёт ребёнку

дыхание — **длиннее**;

гласные — **точнее**;

голос — **свободнее**;

резонанс — **глубже**;

артикуляция — **осознаннее**;

речь — **ближе**.

Что это даёт системе

Наращение. От простого к сложному.

2. Глубина. Пять каналов: дыхание, глаза, пространство, голос, вибрация.

3. Уникальность. Никто не соединяет это **так**.

4. Проверяемость. Видно результат: голос, гласные, слова.

5. Широта. Работает **не только при ЗРР**. При дизартрии. При алалии. При заикании.

Десять голосовых легенд.

№
Легенда
Потребность
Что даёт ребёнку

1
Эхо в горах
Я слышу себя
Ребёнок слышит свой голос и понимает, что он звучит

2
Птичка поёт
Я звучу
Ребёнок чувствует силу своего голоса

3
Колыбельная
Я пою
Ребёнок учится тянуть звук, петь мягко и долго

4
Позови друга
Я откликаюсь
Ребёнок понимает, что голосом можно звать, и его слышат

5
Расскажи секрет
Я выражаю
Ребёнок учится говорить тихо и громко — управлять голосом

6
Вибрация в теле
Я чувствую
Ребёнок ощущает голос телом, учится слушать себя

7
Голос-ручeyк
Я направляю
Ребёнок учится направлять голос — вверх, вниз, в стороны

8
Разбуди солнце
Я пробуждаю
Ребёнок чувствует, что его голос может «включать» мир

9
Мост из звука
Я соединяю
Ребёнок чувствует, что голос соединяет его с другими

10

Я — голос

Я — голос

Ребёнок принимает свой голос как часть себя

Голосовые легенды.

Эхо в горах

«Ты в горах. Шепчешь — и эхо отвечает. Давай позовём эхо!»

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Эхо, ау!»

2 дыхательный подход: Теперь будем звать эхо так. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Зовём эхо, но ветер нам мешает. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Птичка поёт

«На ветке сидит маленькая птичка. Она хочет петь, но не знает, как. Помоги птичке! Спой вместе с ней — и она запоёт. Ты научишь её голосу».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Чик-чирик!»

2 дыхательный подход: Теперь будем петь, как птичка. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Птичка поёт, а ветер уносит её песню. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Колыбельная

«Мама поёт малышу колыбельную. Малыш засыпает. Давай споём вместе — тихо, мягко, долго. Ты поможешь малышу уснуть».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Баю-бай».

2 дыхательный подход: Теперь будем петь колыбельную. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Малыш почти уснул. Поём совсем тихо. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Позови друга

«Ты на прогулке. Твой друг далеко. Он тебя не видит. Позови его — громко, чтобы он услышал! Ты умеешь звать голосом».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Ау!»

2 дыхательный подход: Теперь будем звать друга. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Друг услышал и идёт к тебе. Зовём громче — с радостью. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Расскажи секрет

«У тебя есть секрет. Его можно сказать только тихо-тихо, на ушко. А потом — громко, чтобы все услышали. Ты умеешь управлять голосом».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Тсс-с».

2 дыхательный подход: Теперь будем рассказывать секрет. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Теперь скажем секрет громко — чтобы все услышали. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Вибрация в теле

«Ты поёшь — и твоё тело звучит. Горлышко дрожит. Грудка дрожит. Животик дрожит. Давай послушаем, как звучит твоё тело».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «М-м-м».

2 дыхательный подход: Теперь будем слушать тело. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: А теперь положим руку туда, где звук живёт. Поём и простукиваем:

«И» — темечко. «Э» — горлышко. «А» — грудь. «О» — грудь и живот. «У» — живот.

Голос-ручeyк

«Твой голос — как ручей. Он может бежать вверх, вниз, влево, вправо. Куда направишь — туда и потечёт. Давай поиграем с ручейком».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Жур-жур».

2 дыхательный подход: Теперь пустим ручей. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Ручеек бежит по телу. Поём и ведём голос:

«И» — вверх, к темечку. «Э» — вниз, к горлышку. «А» — в стороны, к груди. «О» — вниз, к животу.

«У» — вниз, к ножкам.

С простукиванием по этим местам.

Разбуди солнце

«Ночь. Всё спит. Солнце ещё не встало. Разбуди солнце своим голосом! Спой — и оно проснётся. Ты можешь зажечь свет».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Солнышко, вставай!»

2 дыхательный подход: Теперь разбудим солнце. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Солнце просыпается — поём громче, радостнее. То же, но с простукиванием по горлышку, груди, бокам.

Мост из звука

«Ты на одном берегу. Друг — на другом. Между вами — река. Построй мост из звука! Спой — и голос протянется через реку. Ты соединишь берега».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «А-у-у-у».

2 дыхательный подход: Теперь построим мост. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Мост готов. Друг идёт по нему к тебе. Поём и простукиваем — голос тянется через реку. По горлышку, груди, бокам.

Я — голос

«Ты пел. Ты звал. Ты будил. Ты соединял. Твой голос — это ты. Он всегда с тобой. Послушай его. Какой он красивый, твой голос».

1 дыхательный подход: 10–12 глубоких выдохов с шёпотом после выдоха «Я — голос».

2 дыхательный подход: Теперь споём все гласные — от начала до конца. Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «И» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «Э» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «А» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «О» — пока не закончится воздух.

Выдох — освобождаем лёгкие. Вдох — набираем воздух. Поём «У» — пока не закончится воздух.

3 дыхательный подход: Поём и простукиваем по всему телу. «И» — темечко. «Э» — горлышко. «А» — грудь. «О» — живот. «У» — ножки. Ты звучишь весь. Ты — голос.

«Плечевые истории»

Нейромышечная настройка речи.

Двадцать лексических тем.

Порядок — от простого к сложному. По онтогенезу — как ребёнок сам осваивает мир.

Логика нарастания: От себя — к миру. От близкого — к далёкому. От конкретного — к обобщённому.

Блок

№

Тема

1

Я и моё тело

1

Части тела

2

Лицо

3

Мои действия

4

Мои чувства

2

Дом и быт

5

Семья

6

Игрушки

7

Еда

8

Одежда

3

Действия и звуки

9

Что делает?

10

Кто как говорит?

11

Что звучит?

12

Что делает дома?

4

Животные

13

Домашние животные

14

Детёныши

15

Дикие животные

16

Птицы

5

Мир вокруг

17

Природа

18

Погода

19

Транспорт

20

Времена года

Двадцать историй, в которых ребёнок **поднимает и опускает плечи** — и вместе с этим **осваивает лексическую тему**.

Каждая история — **сюжет, где малыш становится героем. Ребёнок играет. А в это время:**

происходит работа с плечевым поясом.

снимается **стойкий зажим**;

освобождается дыхание;

открывается голос;

растёт словарь;

тренируются антонимы.

Плечи у детей с ТНР часто **стойко напряжены**.

Напряжённые мышцы плечевого пояса **сдавливают** сосуды и нервные волокна, идущие к шее, гортани, артикуляционному аппарату. Кровь и кислород идут хуже. Голос **не звучит свободно**.

Ребёнок **не может** расслабиться сам. Его тело **привыкло** к напряжению.

Что мы делаем

Мы **создаём условия**, при которых расслабление **происходит само**.

Формула: 4 секунды — напряжение, 8 секунд — расслабление.

Мышца работает 4 секунды. Потом 8 секунд отдыхает. За это время она **физиологически не может остаться напряжённой**. Расслабление становится **не усилием, а следствием**.

Это **принцип БОС в чистом виде**. Ребёнок **чувствует** разницу между напряжением и расслаблением. Его тело **учится** регулировать себя.

Почему это работает для речи

Расслабленные плечи → свободное дыхание → голос идёт без зажима.

Когда стойкое напряжение снято

:

дыхание становится глубже;

выдох — длиннее;

голос — свободнее;

артикуляция — точнее.

Ребёнок **сам** не может это сделать. Мы **помогаем** ему через игру. Дети **не умеют** «расслабляться по команде». Но они **умеют** играть.

Ребёнок **думает, что играет**. А в это время его тело **учится** напрягаться и расслабляться. Осознанно.

К движениям добавлена лексическая тема и антонимы. Ребенок тренируется в движении. Он играет и запоминает.

Плечевые истории.

Части тела. «Хитрые бандиты»

Однажды хитрые бандиты решили пробраться к сокровищам. «Мы побежим к *ушкам* быстро!» — решили они. Но смелый малыш **поднял плечи** — и поймал их.

(Плечи вверх — держим 4 секунды. Плечи вниз — отдыхаем 8 секунд.)

«Нужно было бежать не быстро, а медленно», — поняли бандиты.

Повторить со словами:

голова; шея; плечи; волосы; уши.

И с парами антонимов:

Быстро — медленно. Громко — тихо. Далеко — близко. Высоко — низко. Вверх — вниз. Вперёд — назад. Прямо — криво. Вправо — влево. Тихо — громко. Рядом — далеко.

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.