

ПОСТАНОВКА РЕЧЕВОГО ВЫДОХА

Немного позанимавшись с ребенком формированием двигательных навыков, приступайте к параллельным занятиям по постановке речевого выдоха. Не дожидайтесь, когда он научится в совершенстве управлять своим телом.

Постановка речевого выдоха обычно не отнимает много времени. Как правило, на это уходит одно занятие. Хотя, конечно, скорость обучения в определенной мере будет зависеть и от вашей ловкости. Вам не обязательно использовать по очереди все предлагающиеся ниже приемы, можно ограничиться двумя-тремя, наиболее для вас эффективными. Перед началом работы над речевым выдохом сообщите ребенку, что он фальшиво произносит звуки, в том числе потому, что во время речи неправильно выдувает изо рта воздух, и что сейчас вы с ним будете учиться делать это правильно.

Большинство согласных звуков русского языка переднеязычные, поэтому начинать работу над воздушной струей лучше всего на фоне произнесения переднеязычного глухого звука [т].

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ РЕЧЕВОГО ВЫДОХА

- Все упражнения ребенок должен выполнять вслед за вами по подражанию.
- Ребенок должен удобно сесть и опустить (точнее, «уронить») плечи. Подъем плеч всегда нарушает дыхание — оно становится ключичным, а при таком дыхании нормальный речевой выдох невозможен.
- Ребенок должен опереться локтями о стол и всем весом положить подбородок себе на руки (на тыльную сторону ладоней). Стол должен быть низким, чтобы ребенку не пришлось задираť кверху голову. Следите, чтобы подбородок свободно лежал на руках ребенка, не был «втянут» назад или чересчур «утоплен» вниз. Такая поза избавит ребенка от мышечных напряжений в области шеи и лица.

- Произносить звуки ([т — т — т — т]) на первых порах нужно с закрытыми (именно с закрытыми, а не сжатыми) в форме правильного прикуса зубами.

Если прикус у ребенка нарушен, зубы он должен располагать друг над другом — по возможности верхние резцы ставить на нижние.

- Лицо ребенка должно быть как можно более неподвижным, по крайней мере, следите, чтобы не было избыточной мимики — выпученных глаз, натянутой улыбки и т. п. Этому правила нужно придерживаться и во время постановки звуков.

Для устранения напряженной мимики можно на короткое время закрывать (не зажимать, а закрывать) глаза или почаще смотреть вниз и делать «ленивое» лицо. Почаще советуйте ребенку не стараться (поскольку в его представлении старание всегда связано с усилием).

- Прежде, чем начать произносить звуки, ребенок должен будет выдохнуть из груди весь воздух (разумеется, выдохнется не весь воздух, но ваша инструкция должна быть именно такой, тогда есть надежда, что выдох будет достаточно полным).
- Предупредите ребенка (и на занятиях напоминайте ему об этом), что воздух для произнесения различных звуков он должен брать не из легких, а изо рта. После выдоха, дескать, остался воздух во рту, на нем и нужно говорить. Это, разумеется, образное выражение, воздух, конечно, будет браться из легких. Но подобное представление, позволит ребенку организовать правильную работу дыхательных мышц, а именно, дать брюшной выдох без специальной работы над ним. Поскольку мышление детей образное, эта инструкция для ребенка очень доходчива — это ему очень легко себе представить и выполнить.
- Произносить звуки на первых порах нужно шепотом. Мало того что выбирается глухой звук, его еще нужно и произносить шепотом — вы должны дать ребенку такую инструкцию.

Тренировка речевого выдоха

- Тренировка выдоха на фоне произнесения звука [т].
- Тренировка выдоха на фоне произнесения звука [д].
- Тренировка выдоха в слогах.
- Закрепление правильного речевого выдоха.

1. ТРЕНИРОВКА ВЫДОХА НА ФОНЕ ПРОИЗНЕСЕНИЯ ЗВУКА [т]

Правильное произнесение:

☞ Ребенок должен удобно сесть, «уронить» плечи, всей тяжестью положить подбородок себе на руки, зубы у него должны находиться в положении нормального прикуса. Смотрит он вниз. Теперь нужно неглубоко вдохнуть и выдохнуть из легких весь воздух, а на том воздухе, что остался во рту, шепотом, медленно, протяжно произносить звуки [т — т — т — т]. Губы ребенка должны находиться в вялой, ленивой улыбке, но такой, чтобы были видны верхние и нижние резцы. При произнесении звуков язык прислоняется к передним зубам (и к верхним, и к нижним одновременно). Лицо ребенка амимично, двигаться должен только самый кончик языка. Прежде, чем предложить ребенку выполнить это упражнение, продемонстрируйте ему (с соответствующей ленивой мимикой), как это делается. После небольшой тренировки нужно вынуть «подпорку» из-под подбородка ребенка. Но если вы заметите, что он напрягает шею или нижнюю челюсть, пусть снова кладет подбородок себе на руки.

☞ В результате протяжного произнесения к звучанию звука [т] добавляется заметный свистящий оттенок. Если этот свистящий оттенок будет достаточно хорошо напоминать звук [с] (чтобы усилить эффект, попросите ребенка посильней улыбнуться и продолжать «тянуть» звук [т], то есть, фактически, следующий за ним

свистящий звук), сразу же начинайте ставить ему звук [с] (см. с. 120).

Если ребенок правильно выговаривает звук [с], так и скажите ему, что после [т] должен слышаться [с] ([тс — с — с]).

- ☞ При произнесении звука [т] ребенок должен чувствовать, как воздух проходит между зубами.
- ☞ Хорошо, если он будет чувствовать холодок на зубах.
- ☞ Ребенок должен поставить ладонь или тыльную сторону ладони напротив губ, и чувствовать на ней, как изо рта порциями выходит воздух. Иногда для того, чтобы лучше ощущать выдох, приходится поискать для ладони оптимальное положение, может быть, разместить ее у рта несколько снизу, напротив подбородка.

Признаки неправильного произнесения:

Ребенок может пытаться произносить звуки, как бы не выпуская их изо рта, как бы внутрь себя. При этом на лице у него, возникнет напряженное выражение, отражающее напряжения речевых мышц, с помощью которых ребенок не выпускает изо рта воздух. Губы будут либо в напряженной, как бы «прижатой к зубам» улыбке, либо будут стремиться сжиматься в «кружок». На каждый звук ребенок может слегка кивать головой, глаза могут быть «выпучены».

Для восстановления речевого выдоха можно использовать такой прием. Предложите ребенку после выдоха сквозь сомкнутые в правильном прикусе (но не сжатые) зубы всосать немного воздуха внутрь и потом его же выпустить наружу («процедить» сквозь зубы). То есть ребенок будет как бы, «гонять» один и тот же воздух со свистом и шумом туда и обратно. При этом он должен сосредоточиться именно на движении воздуха и чувстве холодка на зубах, а не просто автоматически дышать подобным образом. Можно подставить к губам ладонь — на ней будет чувствоваться выдох (а иногда и вдох). На фоне такого дыхания ребенок должен произносить звуки. Втянул сквозь зубы немного воздуха и на этом же воздухе произнес звуки.

В результате у ребенка должно получиться очень тихое, шепотное произношение звука [т], с легким свистящим оттенком. Должно возникать впечатление, что этот легкий, почти невесомый звук формируется исключительно на зубах, сам собой, практически безо всяких мышечных усилий. Воздушная струя должна тихо струиться между зубами, выходя изо рта.

2. ТРЕНИРОВКА ВЫДОХА НА ФОНЕ ПРОИЗНЕСЕНИЯ ЗВУКА [Д]

Звук [д] — звонкий, а при произнесении звонких звуков труднее сохранять правильный речевой выдох.

Правильное произнесение:

- ☞ Ребенок должен произносить звук [д], прислоняя язык к зубам, практически там же, где до этого произносил [т].
- ☞ Звуки [т] и [д] следует произносить попеременно — [т — д — т — д] или [тт — дд].
- ☞ Нужно произносить оба звука в одном и том же месте, одинаково выдувая изо рта воздух на ладонь, звуки различаются между собой только отсутствием или наличием голоса. При этом звук [д] может звучать несколько глуше, чем обычно.
- ☞ Звук [д] ребенок должен произносить несколько длительно, при этом будет появляться призвук звука [з].
- ☞ Следите, чтобы при переходе с [т] на [д] ни один мускул на лице ребенка не дрогнул. Особенно следите за тем, чтобы он не округлял глаза.
- ☞ Положите свою ладонь ему на шею спереди — при правильном выполнении упражнения, при переходе к произношению звонкого звука вы уловите некоторую вибрацию (именно дрожание, а не какие-либо движения или толчки).

Признаки неправильного произнесения:

- Шея у ребенка может утолщаться, и в ней могут ощущаться какие-то движения вверх-вниз или вперед-назад (это можно почувствовать, положив ребенку на шею ладонь). В этом случае нужно, чтобы ребенок, облокотившись о стол, положил подбородок себе на руки, «уронил» плечи, сделал «ленивое» лицо, то есть расслабил мышцы.
- У ребенка может повышаться голос. И при напряжении шеи и при повышении голоса ребенок должен понизить голос (скажите ему, что «произносить звук [д] он должен низким голосом, как медведь, а не пищать, как мышь»). Очень важно, чтобы звонкий звук не был громким (низким, но не громким).
- При переходе на звонкий звук ребенок может поднимать грудную клетку. Это можно почувствовать, положив ему руку на грудь под ключицами. Чтобы он это заметил, нажмите ему на грудь. Подъем грудной клетки всегда свидетельствует о переходе на ключичное дыхание, которое влечет за собой нарушение речевого выдоха.
- Ребенок может поднимать плечи. В этом случае он должен «уронить» их.
- При попеременном произнесении звуков [т — д] между ними может вкрадываться гласный звук [ы] или близкий к нему звук — это говорит о нарушении речевого выдоха. Если заметите это, зажмите ребенку ноздри, возможно, вы даже почувствуете «носовое» звучание. При правильном речевом выдохе между звуками может быть только некий неясный, как бы шепотный гласный звук, фактически просто звук выдуваемого воздуха.

3. ТРЕНИРОВКА ВЫДОХА В СЛОГАХ

При произнесении гласных звуков рот открывается и возникает дополнительное пространство для «распыления» воздушной струи.

Правильное произнесение:

- ☞ Ребенок, поставив перед губами ладонь, должен произносить вслед за вами слоги **[ты — ты]**, **[ды — ды]**. Ваша инструкция может быть такой: «гласный звук после согласного должен выдуться изо рта прямо на ладонь». Пусть ребенок целится этим слогом, как из пистолета себе в ладонь, он должен попасть в нее именно гласным звуком. Постепенно ладонь ото рта можно отодвигать подальше.
- ☞ Ребенок должен подставить ладонь к подбородку, и гласный звук должен на нее «падать» («отлетел немного ото рта и упал»). Одновременно с произнесением слога ребенок может качнуться вперед, «помогая ему упасть». Как «падение гласного звука» ребенок будет ощущать на ладони выдох.
- ☞ Еще один прием — во время произнесения гласного звука воздушная струя должна ощущаться на ладони как можно более горячей, пытаясь добиться этого, ребенок утрирует ротовой выдох. При выполнении этого упражнения ладонь должна находиться близко к губам, иначе ребенок не почувствует горячего выдоха.
- ☞ На первых порах можно позволить ребенку при произнесении звуков **[т — д]** немного высовывать изо рта язык.
- ☞ Дальше нужно произносить слоги со звуком **[а]**. Звук **[а]** следует произносить почти так же, как **[ы]**, только губы приоткрываются немного шире. Будет получаться что-то среднее между **[э]** и **[а]**. Ребенок должен поочередно произносить слоги **[ты — та]**, **[ды — да]**.
- ☞ Теперь нужно перейти к произношению слогов со звуком **[э]** — **[ты — та — тэ; ды — да — дэ]**, — рот почти не открывается, гласный звук «попадает» точно в ладонь, воздух горячий.
- ☞ Точно так же вы тренируйте слоги с гласными **[о]** и **[у]**. Следите, чтобы ребенок не сильно вытягивал губы. Полезно, чтобы при произнесении звука **[у]** добавлялся легкий призвук **[в]** (почти **[дув]**). Это будет происходить от трения воздуха о вытянутые губы.

🗑 Гласные звуки не нужно сильно тянуть. Как только звук «попал» на ладонь, его произнесение следует прекратить.

Признаки неправильного произнесения:

- Ребенок может начинать говорить в нос. В этом случае можно зажать ему ноздри, чтобы он это почувствовал.
- При переходе на гласный звук ребенок может «втягивать» внутрь нижнюю челюсть — это один из способов «вернуть» свой нарушенный речевой выдох. Пусть немного выдвигает нижнюю челюсть вперед.
- Ребенок при переходе к гласному [а] может пытаться широко открыть рот — этого нельзя допускать.

4. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО ВЫДОХА

Правильное произнесение:

🗑 Теперь нужно перейти к естественному произнесению слогов. Контролировать свой выдох ребенок должен только ощущением движения воздуха на зубах и слегка — на губах. Можно дать ребенку такую инструкцию: «Вот ты до сих пор говорил, как будто выкладывал каждый слог на ладонь, а теперь просто, совершенно не стараясь, выпускай их изо рта и чувствуй, как они у тебя между зубами просачиваются».

🗑 В дальнейшем нужно перейти к произношению звуков [ф — в].

🗑 При произнесении звуков [ф — в] струя воздуха проходит между нижними зубами и верхней губой и ребенок должен чувствовать шуршание воздуха между губой и зубами.

🗑 Хорошо, если ребенок будет чувствовать щекотку на нижней губе (она особенно заметна при произнесении звука [в]), попросите его дуть так, чтоб было щекотно.

- ☪ При произнесении глухого [ф] может появляться свистящий призвук, при произнесении звонкого [в] — звенящий. Это нужно приветствовать.
- ☪ Звуки [ф — в] можно тянуть. На фоне такого произнесения звука [в] нужно потренировать речевой выдох при различных изменениях модуляций голоса. Повторяя за вами, ребенок должен повышать и понижать голос, усиливать его и ослаблять (это может быть попыткой имитировать звук летящего самолета). Воздушная струя при этом контролируется ладонью, чувством щекотки и ощущением проходящего сквозь верхние зубы воздуха.
- ☪ В дальнейшем поработайте над слогами с этими звуками.
- ☪ На этом работа над воздушной струей завершена, если ребенок правильно выговаривает звуки [с — з], потренируйте направление речевого выдоха и на фоне произнесения этих звуков.

Если во время этих занятий вы заметите, что ребенок держится напряженно (поднимает плечи, широко открывает глаза и вообще имеет избыточную мимику, втягивает голову в плечи, дышит верхней частью грудной клетки и т. п.), поработайте с ним над улучшением его общей подвижности. Зажатость мышц препятствует формированию нормального речевого выдоха и постановке звуков.