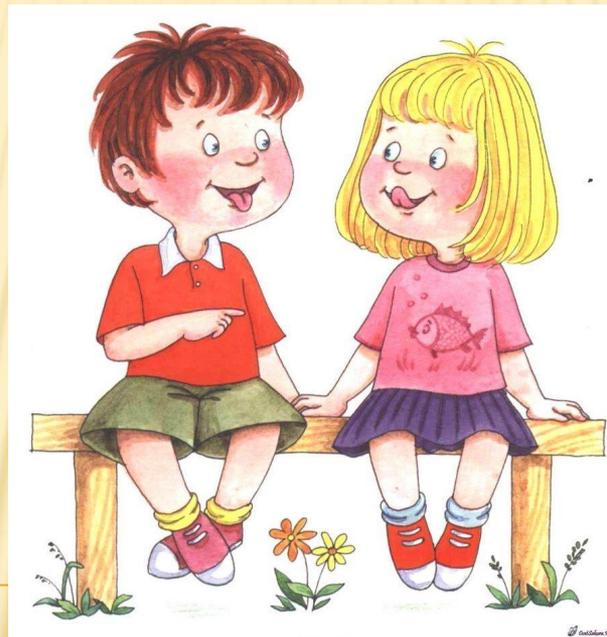


# Речь. Ритм. Движение.



**УЧИТЕЛЬ-ЛОГОПЕД КРАСНОСЕЛЬСКАЯ  
ЛЮБОВЬ ГЕННАДИЕВНА**

*Основа всей жизни человека — ритм, данный каждому его природой, дыханием.*



**К. Станиславский**

**Количество детей с речевыми нарушениями в последние годы, к сожалению увеличивается. Дети с проблемами в речевом развитии сегодня составляют самую многочисленную группу – до 80% от всех детей. Но отчаиваться не стоит! Помогите себе! Как это сделать я вам сегодня покажу и расскажу.**



**Связь движений и речи нормализует состояние мышечного тонуса, помогает освободиться от эмоциональной и двигательной зажатости. В результате практической работы доказано, что большое значение имеет выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений (ходьба, хлопки, притопывание, прыжки).**



**Допускается отстукивание ритма ногами, отхлопывание руками или одной рукой по какому-нибудь предмету, дирижирование в сопровождении проговаривания.**

**Параллельно развивается способность различать разнообразные ритмы и сознательно подчинять им свои движения, что положительно сказывается на качестве речи. Умения сочетать движения и речь оказывают благоприятное воздействие на формирование пространственных представлений.**



**Все упражнения просты для выполнения, направлены на согласование речи с движением:**

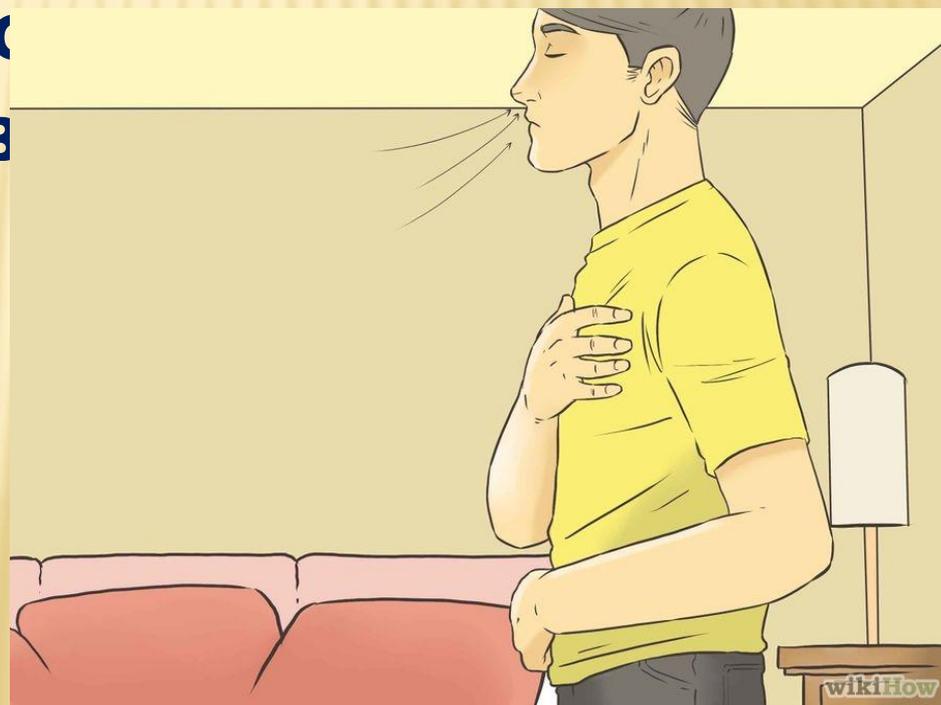
- ▣ предполагают коррекцию координации движений и речи;
- ▣ способствуют развитию чувства темпа и ритма речевого дыхания;
- ▣ развитию артикуляционной моторики, укреплению мимической мускулатуры, формированию фонематической системы.



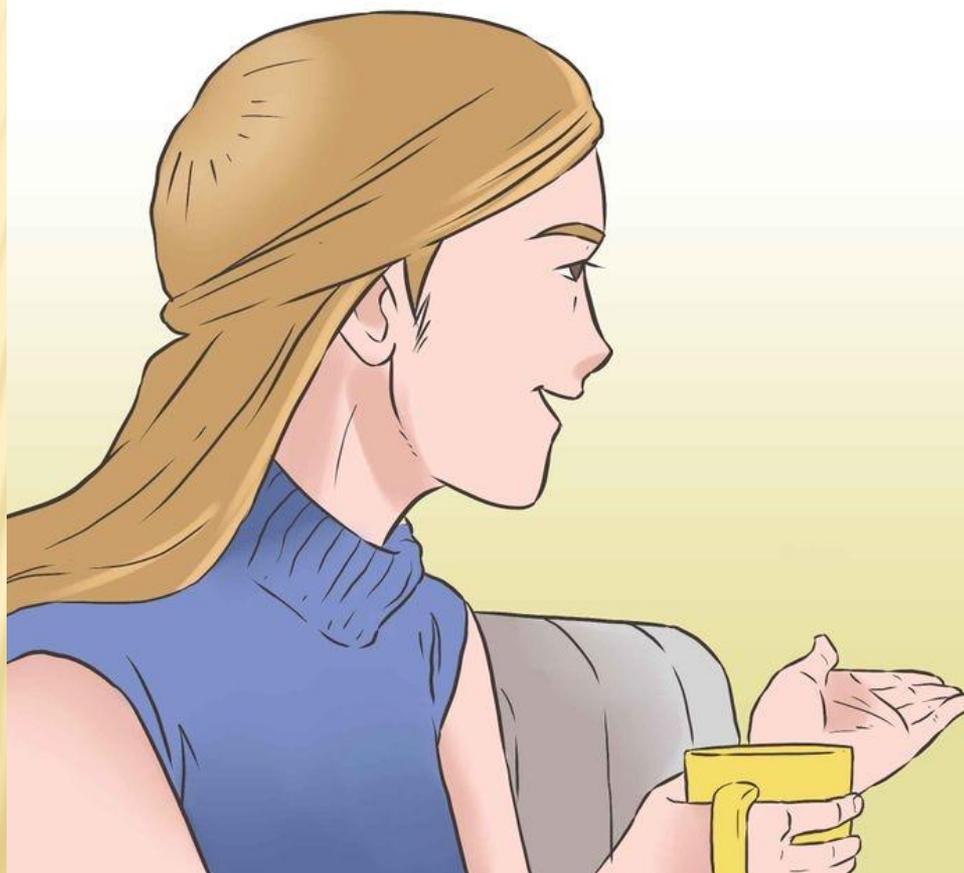
# КАК УЛУЧШИТЬ ЧЕТКОСТЬ РЕЧИ:

**Метод N°1: Не спешить во время разговора.** При разговоре вы глотаете большую часть слов и окружающие не могут понять вас.

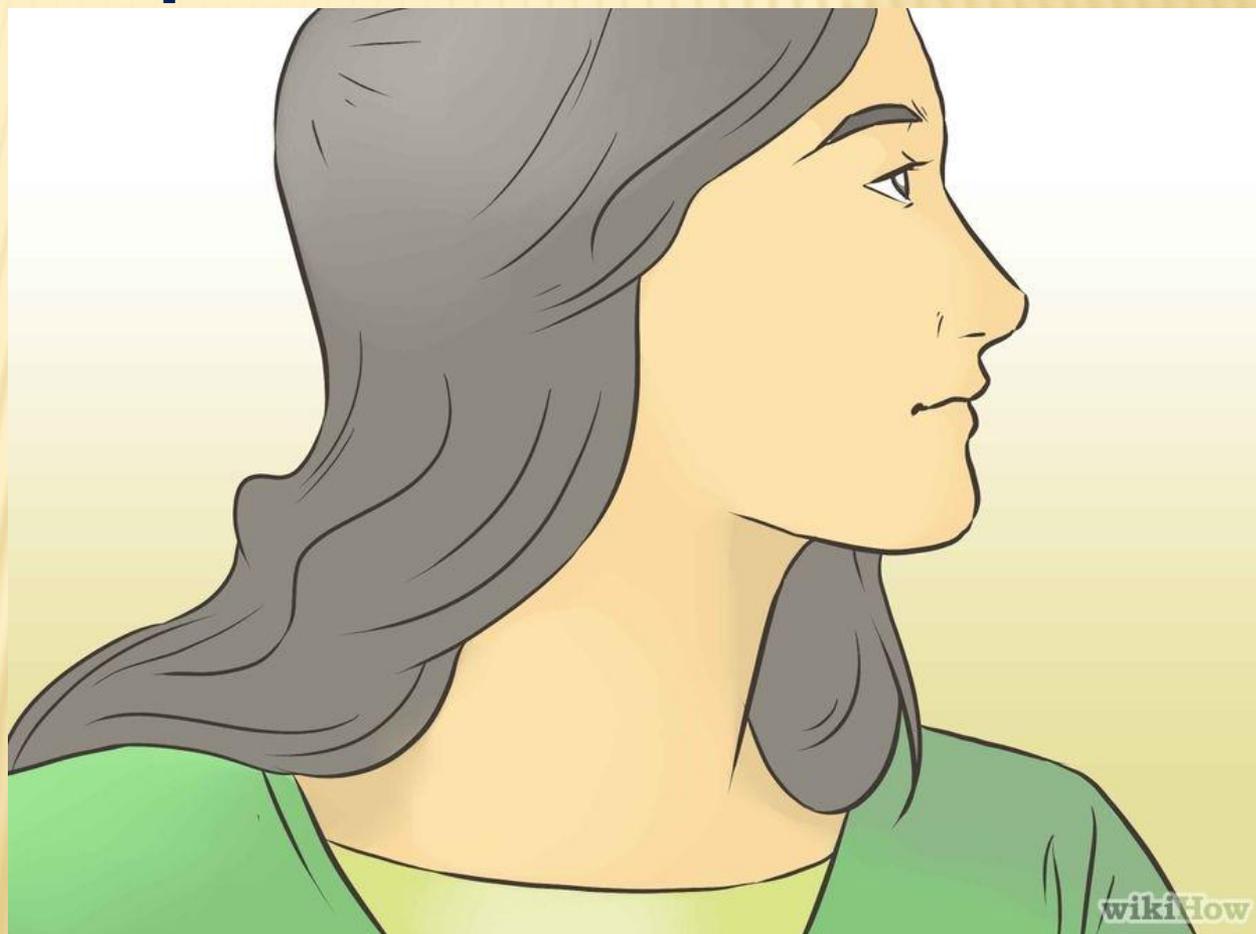
- Контролируйте свое дыхание. Это улучшит ясность в



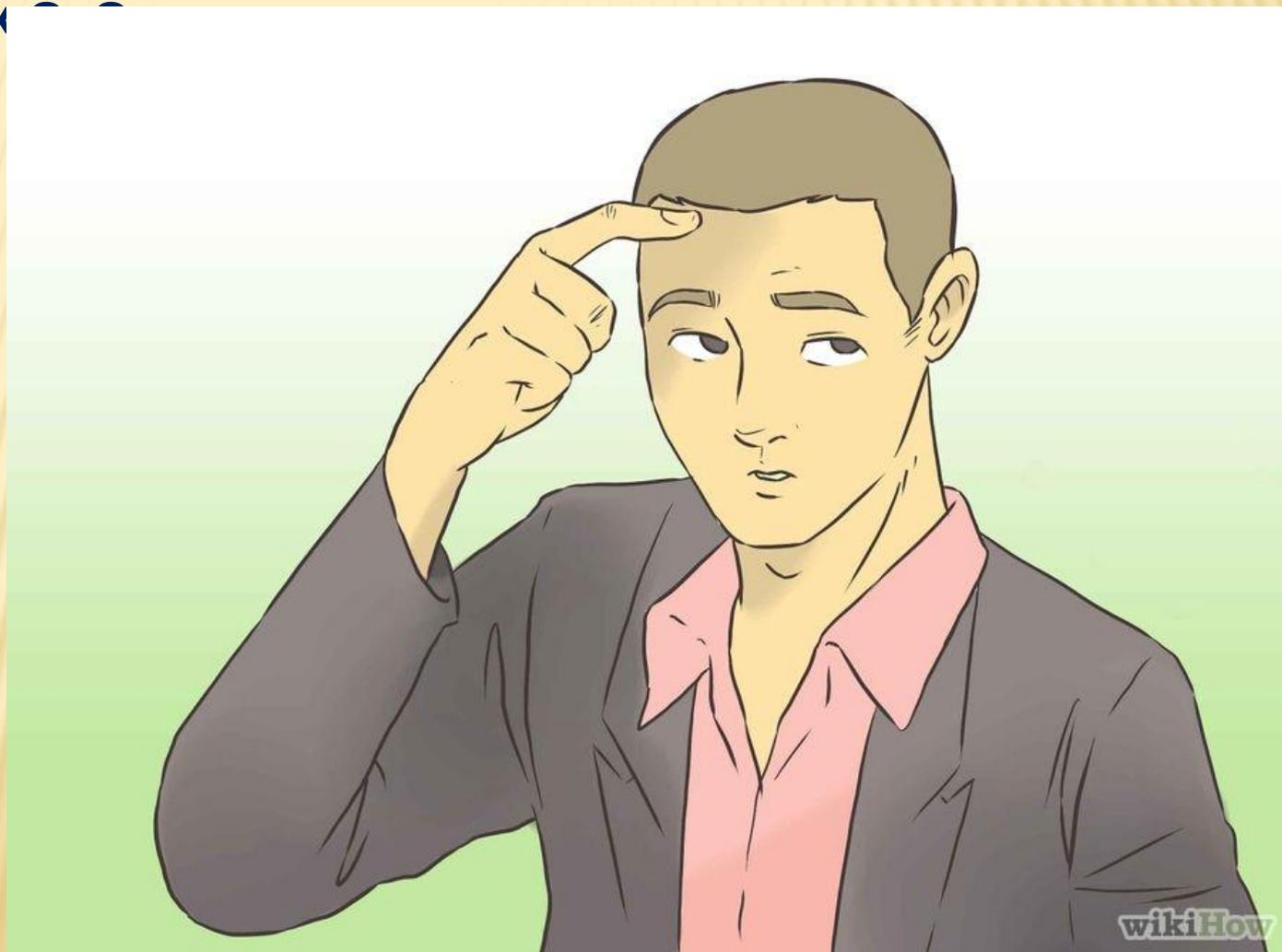
- Не торопитесь при разговоре. Разговаривайте неторопливо, но не настолько медленно, чтобы вызвать у собеседника ощущение разговора с роботом.



- **Проглатывайте лишнюю слюну во рту. Слюна, оставшаяся в полости рта, может привести к проглатыванию слов и искажению произношения таких согласных**



- **Обдумывайте то, что вы собираетесь сказать, чтобы не заполнять свои высказывания такими словами-паразитами как «mmm», «как бы» или «эээ»**



- Повторяйте те слова, которые трудно произнести.



## Метод №2: Улучшение своей дикции.

- Тренируйтесь на скороговорках. Скороговорки являются отличным способом улучшить ясность своей речи, а овладение ими позволит вам научиться сохранять свою речь четкой и уверенной. Начиная с медленного темпа и постепенно наращивайте скорость, пока вы не сможете их проговорить в обычном разговорном темпе.



**- Читайте вслух. Когда мы разговариваем с другими, мы слышим себя совсем не так, как звучит наш голос по-настоящему. Читая вслух, вам будет легче прислушиваться к себе и уделять внимание тем моментам, когда ваша речь становится**



**- Тренируйтесь, разговаривая с пробкой на веревочке во рту.**

**Это упражнение утомит мышцы вашей челюсти, что поможет вам научиться их расслаблять. Также вы можете использовать салфетку, если при таких упражнениях у вас много слюны.**



- **Уделяйте внимание интонации. Заканчивайте свои предложения на оптимистичной ноте.**



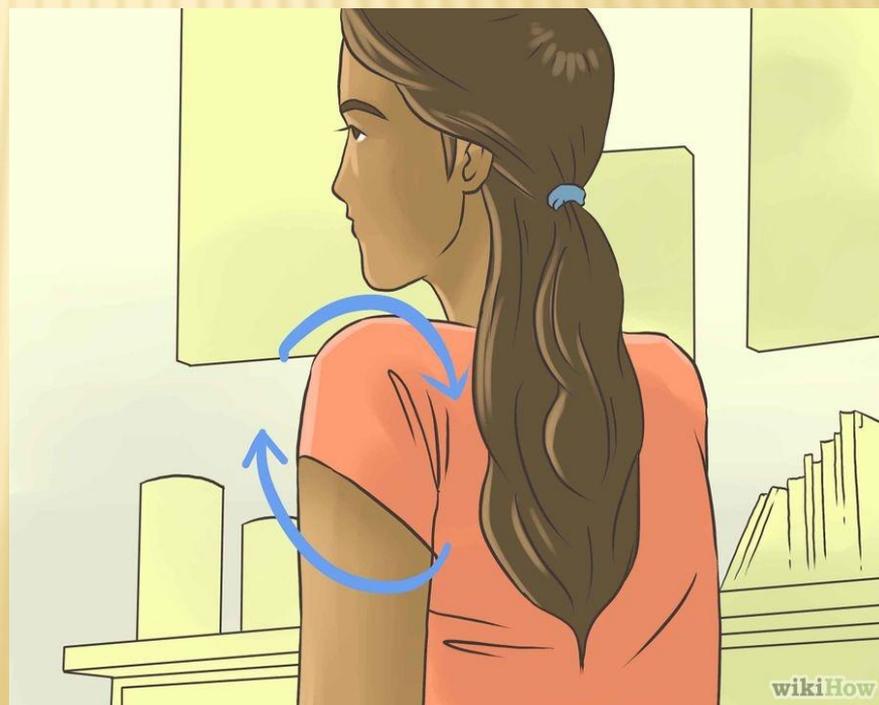
## **Метод №3: Тренировка ваших мышц.**

**- Тренируйте мышцы челюсти, чтобы улучшить четкость своей речи. Чтобы ваша речь стала гораздо четче, расслабляйте челюсть с помощью нескольких упражнений:**

- 1. Делайте широкие жевательные движения, одновременно с этим что-то напевая себе под нос.**
- 2. Растягивайте каждую мышцу своей челюсти и лица. Откройте рот как можно шире (как будто вы собираетесь зевнуть), в то же время, описывая своей нижней челюстью круг и двигая ее из стороны в сторону.**
- 3. Откройте широко свой рот, как и в предыдущем упражнении, и закройте его. Повторите так 5 раз.**
- 4. С помощью губ, сомкнутых вместе, попробуйте издать жужжащий звук, но только не сжимайте**

## - Следите за осанкой:

1. Для лучшей ясности речи вам следует выпрямиться, отвести плечи назад, а вес тела равномерно распределить.
2. Вращайте плечами и делайте наклоны в сторону стоя, это поможет улучшить осанку.

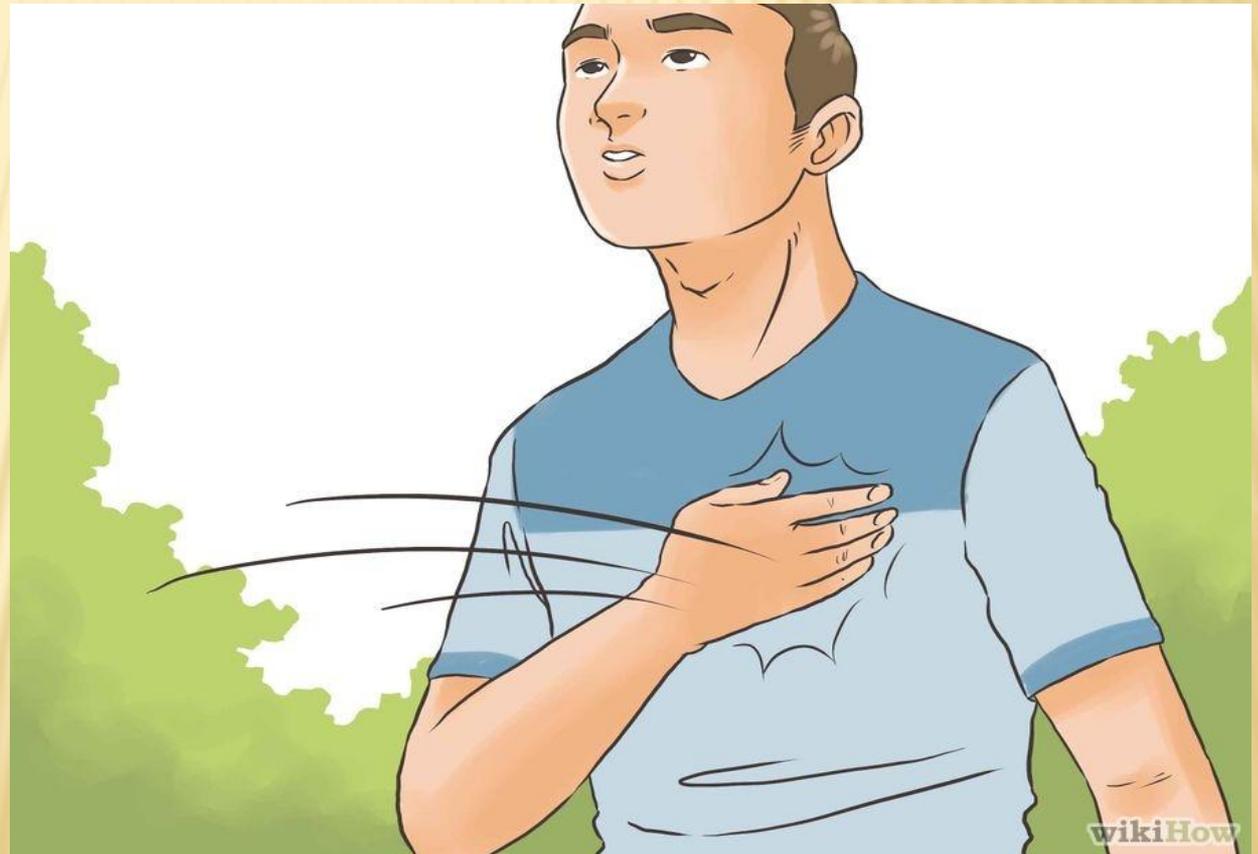


## - Разогревайте голосовые связки.

1. Попробуйте петь скороговорки.

2. Произнесите несколько раз «Уууу...», повышая и понижая интонацию.

3. Издайте жужжащий звук и похлопайте по своей груди.



## - Не разговаривайте со стиснутыми зубами.

Разговаривая со стиснутыми зубами, вы не можете достаточно широко открывать рот, чтобы ясно и ч



**- Пейте больше воды.**

**Прополощите горло теплой водой с щепоткой соли, чтобы связки стали гибче. Это поможет снять напряжение в вашем горле.**



**Все структурные элементы тесно переплетены между собой. Речедвигательные упражнения, упражнения на развитие речевого дыхания, на развитие фонематического восприятия и фонематических представлений, фонопедические упражнения, упражнения на развитие речевого дыхания, упражнения на развитие мимики дают хорошие результаты. Улучшается звукопроизношение, совершенствуется речевое дыхание, появляется чувство ритма, слуховое внимание, улучшаются мелкая моторика, двигательные умения и навыки, произвольность, организованность, увеличивается способность к творчеству.**

