

## Чем можно помочь своему ребёнку в преодолении заикания?

- Нужно записаться на консультацию к врачу-невропатологу, чтобы получить медикаментозное лечение в случае необходимости.
- Необходимы коррекционно-развивающие занятия с учителем-логопедом.
- Проконсультируйтесь с педагогом-психологом, если причина заикания – стресс.
- Говорить с заикающимся ребёнком нужно как можно спокойнее, неторопливо. Не провоцировать речь своими вопросами. Ваш личный пример играет большую роль в воспитании ребёнка и в формировании его характера. Необходимо личным примером приучить ребёнка к правильной речи.
- Ни в коем случае не произносите фраз типа: «Перестань заикаться», «Опять заикаешься», особенно публично, при посторонних людях. Перечисленные предложения могут закрепить динамический стереотип в нервной системе.
- Должны строго соблюдать режим дня своего ребёнка. Сон должен продолжаться не менее 10-11 часов и обязательно дневной сон (2 – 3 часа). Приучить ложиться ребёнка в одно и тоже время. Перед сном следует исключить подвижные игры, прослушивание страшных сказок, просмотр телевизионных передач, игры на компьютере, телефоне, планшете.
- Не перегружать ребёнка впечатлениями. Нужно учитывать, что полезнее всего заниматься теннисом, плаванием, пением. Именно эти виды спорта лучше других снимают напряжение, улучшают дыхание. А бокс, хоккей, футбол усиливают напряжение и нарушают дыхание.
- Привлекайте ребёнка к спокойным домашним делам. Приучите к настольным играм (лото, мозаика), занятиям с конструктором. Это не только успокаивает, но и развивает тонкую моторику пальцев рук. Очень укрепляют нервную систему игры с водой, песком.



## **Расслабление мышц рук, ног, корпуса**

### *1. Упражнение «Штанга»*

Стоя, ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вдоль туловища. Наклониться, представить, что взяли тяжёлую штангу, поднять её к плечам, затем рывком вверх, бросить вниз, расслабиться, вернуться в исходное положение.

### *2. Упражнение «Походка моряка»*

Стоя, руки за спиной, ноги на ширине плеч. Переносить тяжесть тела с ноги на ногу. Одна нога (опорная) напрягается, стопа прижата к полу, вторая нога расслаблена, касается пола только носком. Начинать выполнение упражнения с правой ноги. Повторить 3 – 5 раз.

## **Релаксация мышц живота**

### *Упражнение «Шарик»*

Поза покоя, одна рука лежит на колене, другая прижата к животу.

Сделать вдох носом такой глубокий, чтобы живот надулся, как шарик. Следить, чтобы в момент вдоха плечи не поднимались, затем выдохнуть воздух через рот – «сдуть шарик».

Вдох – напряжение, выдох – расслабление.

Выполнять 3 – 5 раз.

## **Расслабление мышц шеи**

### *Упражнение «Любопытная Варвара»*

Поворот головы влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо.

## **Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти). Выполняется перед зеркалом**

### *1. Упражнение «Хоботок»*

Сидя в позе покоя, губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Губы вытягиваются трубочкой, затем возвращаются в исходное положение.

Повторить 3 – 5 раз.

### *2. Упражнение «Лягушки»*

Губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Широко улыбнуться, затем принять исходное положение.

3. Упражнение «Орешек»

Представьте, что вы разгрызаете орех.

Повторить 3 – 5 раз.

4. Упражнение «Горка»

Кончик языка упирается в нижние зубы с силой, спинка языка выгнута горкой, затем опустить язык и расслабить его.

При выполнении этих упражнений обратить внимание ребёнка на то, что напряжение вызывает неприятные ощущения в мышцах, а расслабление снимает их, вызывая приятное чувство покоя.

С помощью релаксации дети становятся уравновешенней, избавляются от напряжённости, скорее входят в ритм спокойной и правильной речи.

Литература:

1. Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» — М.: В. Секачев, 1998.
2. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. для логопеда/ И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская.—2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1993.
3. Чевелева Н.А. Ч 34 Преодоление заикания у детей. Пособие для логопедов и воспитателей логогрупп. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.