**Статья для педагогов и родителей на тему:**

**«Первые шаги**

**в устранение заикания у дошкольников».**

 Автор статьи:

 Учитель-логопед I категории Перцева И. А.

2016

**Статья для педагогов и родителей.**

**«Первые шаги в устранение заикания у дошкольников».**

Как только у ребенка возникло заикание необходимо, как можно быстрее, обратиться к логопеду за консультацией. Получив индивидуальную консультацию, родители должны проконсультировать своего ребенка у невропатолога и психиатра, которые определят природу заикания: является ли оно функциональным или органическим, и форму заикания: невротическое или неврозоподобное. От этого зависит подход при устранении того или иного вида заикания. Внешне, эти виды заикания проявляются одинаково. В основе невротического заикания лежит логофобия-боязнь речи, а неврозоподобного-нарушение темпа речи. Поэтому при устранении заикания необходимо это принимать во внимание. Один из видов заикания поддается коррекции легче, другой труднее. Родителям следует неукоснительно выполнять все указания врачей и не реже 1-2 раз в месяц консультироваться у них. Родители должны контролировать действие медицинских препаратов на организм ребёнка и сообщать об этом лечащему врачу. Помимо медикаментозного лечения проводятся физиотерапевтические процедуры, массаж шейно-воротниковой зоны и ЛФК. Что же делать самим родителям? Как помочь своему ребёнку?

Прежде всего нужно начать работу по **отработке правильного дыхания**, т.е. родители, под руководством педагога, должны научить ребенка правильно владеть нижне-диафрагмальным дыханием. Необходимо активизировать работу диафрагмы.

 **Работа над дыханием**

 ***Подготовительные упражнения:***

**Упражнение: «Собачке жарко»**. Открыв рот и высунув язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Ведущей рукой контролируем (она находится на животе) движение мышц брюшного пресса: при вдохе живот чуть выпячивается вперед, а при выдохе-чуть втягивается.

**Упражнение «Хомячок».** –делаем тоже самое, только вдох и выдох идет через нос, и при этом еще оскаливаем зубы. Они выполняются легко, без напряжения.

 ***Постановка нижне-диафрагмального дыхания из положения «лёжа».***

**Вдох носом** -надуваем шарик (живот), выпячиваем мышцы живота.

**Выдох ртом** – сдуваем шарик (живот), мышцы живота втягиваем в себя, усиливая выдох.

***Если у ребёнка слабо развиты мышцы брюшного пресса, делаем следующие упражнения***:

**1)** сидя на стуле поднимать как можно выше колени. Так несколько раз в медленном темпе;

**2**) сидя на стуле, поднимать ноги параллельно полу. При поднятии колен и ног одновременно производится вдох носом.

Выпячивание мышц живота контролируем ведущей рукой, которая лежит на животе, затем можно положить на живот игрушку, например, рыбку, которая плывет по волнам то вверх, то вниз»; или куклу, которая качается на качелях «Вверх-вниз крепче, куколка, держись!» или игрушку бегемотика, сопровождая такими словами: «Бегемотики лежали, бегемотки дышали. То животик поднимается(вдох), то животик опускается (выдох)». Чтобы поддерживать интерес ребенка можно менять игрушки.

Родители сами должны владеть нижне-диафрагмальным дыханием, т.к. они его будут показывать ребенку на собственном примере**.**

**Правило: плечи при вдохе не поднимать! - «дышим животиком».**

По мере овладения навыком НДД лежа, постепенно переходим в положение сидя: «Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох)», затем стоя: «Встали бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), то животик опускается (выдох). Ежедневно проводим до15 дыхательных упражнений, 3-4 раза в день. Постепенно удлиняем выдох. Произносим на плавном выдохе поочередно гласные звуки (АОУИЭЫ), сначала по одному, затем по 2, 3,4,5,6 звуков, таким образом формируем длительный выдох. Можно предложить ребенку игру-соревнование: «Кто дольше протянет звук?». Выполнять эти упражнения надо без напряжения: ведь правильное дыхание-это питание клеток головного мозга, а значит это нормальное функционирование центральной нервной системы.

Чем глубже дыхание, тем сильнее и звучнее голос. Но голос у заикающихся детей часто бывает по силе звучания-слабым. Надо дать почувствовать ребенку разницу звучания голоса. Можно протянуть звук «а» после глубокого вдоха на выдохе: он звучит громко, четко. И наоборот, протянуть его после неглубокого поверхностного вдоха: он звучит слабо, невыразительно.

Голосовые связки во время голосоведения находятся в зависимости от величины воздушного давления и контроля со стороны центральной нервной системы. Для того, чтобы снять напряжение с голосовых связок чтобы они ровно смыкались на всем протяжении, на начальном этапе по работе с голосом следует проводить следующие **голосовые упражнения:**

1. После вдоха на плавном выдохе потянуть звук «м», зубы не смыкать (5-7 раз).
2. После вдоха на плавном выдохе поочередно протянуть гласные «а, о, у, э, ы, и».
3. После вдоха на плавном выдохе поочередно потянуть слоги «ма, мо, мы, му, ме, ми». По продолжительности звук «м» и последующая гласная звучат одинаково:ммммммммаааааааа, ммммммммоооооооо…
4. После вдоха на плавном выдохе поочередно тянуть только гласные, которые перечислены выше.
5. Затем по две гласных: ааааоооо, аааауууу и т. д. По три-в разных сочетаниях.
6. Затем по две гласных два раза на одном выдохе: аааоооаааооо.

Полезно проводить вокальные упражнения, которые помогают вырабатывать длительный выдох. Затем к гласным звукам добавляют согласные: ссссаааа, шшшшаааа ит. д. (если ребёнок их произносит правильно). Потом можно проговаривать короткие слова и фразы, напевать мелодии, слова и детские песенки.

**Артикуляционные упражнения** (по рекомендации логопеда), как статические, так и динамические, помогающие расслабить оральную мускулатуру.

**Продолжить работу над нормализацией темпа и ритма помогут следующие упражнения:**

1. **«Отхлопывание».** Прохлопать ритмический рисунок в среднем темпе сначала до 2,3,4,5 и т.д. до 10 хлопками, с помощью ладошек или с помощью пальцев ведущей руки по поверхности стола.
2. **«Перекатышки»**. (метод кинезиологии) Кисть правой руки, в области запястья, лежит на столе, а пальцы левой кисти упираются в стол. Поочерёдно, то правой, то левой, кисти рук «перекатываются» по поверхности стола. «Перекатываться» можно и стопами ног. Название цифр (слова) должны звучать слитно, не прерываясь, необходимо выделять голосом ударный слог.
3. **«Оттопывание**» (пятки ног упираются в пол, носки-пальцы подняты вверх). Поочерёдно (то правой, то левой ногой), на ударный слог отбивать ритмический рисунок слова.
4. **«Шагистика**» маршировка до 3-х, до 10. Усложнение: Шаг-вдох, шаг-выдох.
5. **«Игра с мячом**» Набивание мяча обеими руками об пол. Вдох-набиваем мяч под счёт от 2-х до 10.
6. **«Лесенка**» нарисованная или специальная предметная (настенная)
7. **«Узелки**» на шнурке через определенное расстояние друг от друга завязаны узелки.
8. «**Пианино**» имитация пальцев рук игре на пианино в определенной последовательности, начиная с большого пальца (прием Андроновой-Арутюнян).
9. «**Ладошки**» вырезанный контур детской ладошки с приклеенными поролоновыми дисками.
10. «**Мягкая груша»** из поролона, обшитая однотонной тонкой тканью.
11. **«Дорожка из пуговиц**». Большие плоские пуговицы пришиты к какому-нибудь материалу (ткань, дерматин…) парами.
12. **«Шагоходики»** пластмассовые пробки от бутылок верхней частью приклеенные к вырезанному, уменьшённому контуру стопы из картона.
13. «**Движения большого пальца ведущей руки».** Пальцы ведущей руки сжаты в кулак. Большой палец выполняет движения (вверх-вниз).
14. А также любой счетный материал: карандаши, конфетки, счетные палочки, спички и т. д.

**Нужно обязательно помнить, что все эти упражнения выполняются в замедленном темпе!**

Речь родителей должна быть плавной, слитной, замедленной, чтобы ребенок легко мог копировать её ритмический и интонационный рисунок.

В зависимости от возраста ребёнка и развития общей моторики для тренировки сначала выбирается одно из упражнений, и на нем отрабатывается весь подготовительный комплекс в определённой последовательности. Сначала учат ребёнка хлопать в ладоши, шагать, набивать мяч, отстукивать просто рукой по столу по бедру, а потом это все проделывать четко под счёт.

**Релаксация-специальные игровые упражнения на расслабление, снятие мышечного напряжения.**

1. **«Деревья**» Руки поднять над головой и помахать ими в разные стороны.
2. **«Сломанная кукла**». Наклониться вперед и опустить руки. Они расслаблены, в них нет напряжения. (руки висят, как у тряпичной куклы).
3. **« Маятник».** Наклониться вперед, при этом одна рука за спиной, а другая в расслабленном состоянии повторяет движения маятника. Сменить положения рук.
4. **«Кулачки».** Руки согнуты в локтях, а кисти рук сжаты в кулачки так сильно, чтоб побелели косточки (суставчики). Затем кулачки расслабить и руки бросить вниз. Повторить несколько раз.

**Нормальная речь зависит от мышечного напряжения:** когда ребёнок спокоен, то речь у него становится свободной, и наоборот: стоит ему внутренне напрячься, и в речи тут же появляются запинки.

**Родители должны помнить о развитие общей и мелкой моторики, а также о расслабляющем массаже шейно-воротниковой зоны**. Так как при массаже происходит релаксация напряженных мышц артикуляционного аппарата. Развивая общую и мелкую моторику формируется умение координировать свои действия, которые в свою очередь влияют и на речевую координацию органов артикуляционного аппарата. **Все эти мероприятия входят в общую систему по устранению заикания.**

Занимаясь с ребенком вырабатываются четкие физиологические навыки правильной свободной от заикания речи и устраняются сложившиеся патологические речевые рефлексы в виде дыхательных, голосовых и артикуляционных судорог.

 **Основные правила:**

1. Научить ребенка владеть нижне-диафрагмальным дыханием. Речь начинать только после вдоха! Во время речи воздух «берется» только ртом. Плечи не поднимать.
2. Научить ребенка пользоваться замедленной речью (ритм, темп), используя элементы логоритмики – упражнения на координацию слова с движением.
3. Все слова, словосочетания, предложения произносить слитно, т. е. голос звучит не прерываясь.
4. Обучить ребенка элементам релаксации, с помощью игровых приемов.

**Родителям следует помнить, что во время занятий и вне их необходимо проявлять огромный такт, создавая благоприятные условия, способствующие ослаблению или полному устранению заикания у своего ребенка.**