

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАИКАЕТСЯ...

Гимнастика для дыхания

Методика правильного дыхания – отличный способ не только избавиться от проблемы заикания, но и ускорить процесс становления речи у детей. Самой популярной называют зарядку Стрельниковой.

Эффективная дыхательная гимнастика:

1. Положите ребенка на спину и расположите у него на животике небольшую подушку или мягкую игрушку. Расскажите малышу, что при вдохе живот следует надуть и предмет поднимется кверху. Затем сделайте плавный выдох, произнося звук «пфф». Дыхательная гимнастика от заикания проводится по 2–3 минуты от 5 до 10 раз в день. Дышать во время сеанса стоит равномерно и спокойно.

2. Сделайте шарики из ваты и положите на ровную поверхность. Покажите малышу, как с помощью воздуха сдвинуть их с места. В дальнейшем усложните задачу, заменив гладкую поверхность шероховатой. Например, положите шар на махровое полотенце. В процессе у ребенка выработается спортивный интерес, и он начнет сдувать ватные комки продолжительнее, захватывая больше воздуха.

3. Выдувая мыльные пузыри, ребенок будет весело проводить время, разрабатывая мышцы речевого аппарата.

4. Устройте джакузи в чашке, используя для игры соломинку. Опустив её, предложите ребенку подуть, чтобы вода забурлила. В это время нужно сохранять молчание, чтобы жидкость не попала в рот.

Артикуляционная гимнастика

Еще одной из эффективных методик признают артикуляционную гимнастику.

Варианты тренировки мышц ротовой полости:

1. После вдоха надуваем щеки, при выдохе выпускаем воздух. Повторять следует несколько раз, поочередно, надувая каждую щеку отдельно.

2. Делаем «рыбку», прихлопывая губами одну об другую.
3. Надавливаем языком по очереди на внутреннюю часть щек.
4. Набираем воздух и закрываем рот. Затем нажимаем пальцами (или кулачками) по щекам создавая звуки при выдохе.
5. Проводим языком по зубам, как будто чистим их зубной щеткой.
6. Покусываем по очереди нижнюю и верхнюю губу.

Как вариант: попросите ребенка зевнуть или покашлять с открытым ртом. Не забывайте соблюдать системность и проводить манипуляции комплексно.

Мышечная гимнастика

При разговоре заикающийся испытывает нехватку воздуха, это провоцирует напряжение в мышцах лица, шеи и спины вне зависимости от причин заболевания.

Мышечная гимнастика заключается в таких упражнениях:

1. В положении стоя максимально глубоко вдохните, при каждом последующем наборе воздуха, увеличивая объем грудной клетки. Выдох постарайтесь сделать быстрым и ритмичным, произнося звук «хуу». Один цикл составляет 10–15 повторений, а за день нужно делать 10–20 подходов.
2. Задержите дыхания на 25–30 секунд. Это поможет улучшить вентиляцию легких и мышечный тонус.
3. Ежедневные кардиотренировки по 15 минут повысят способности организма к адаптации и улучшат кровоток в легких.
4. Йога – отличный вариант мышечной гимнастики, но подходящий только взрослым.

Голосовая гимнастика

Научиться говорить правильно помогут упражнения голосовой гимнастики против заикания. Проводя ее с ребенком, проследите, чтобы он держался прямо и смотрел вам в глаза. Вскоре малыш привыкнет и перестанет вести себя скованно.

При помощи голосовой гимнастики проводите домашние спектакли для родных и друзей. Это метод преодоления страха перед публикой, а также коррекции и постановки голоса.

Для гимнастики помогает:

1. Напевание песен, в которых преобладают гласные звуки: А О Е И. Во время пения старайтесь постепенно повышать голос или делать его тише и тише.

2. Пение тех же песен, но в другой манере воспроизведения. Для этого попросите ребенка изменить интонацию с веселой на грустную, а далее на ласковую или сердитую.

3. Бросать мячик и на каждый удар правильно выговаривать слоги: «МА-МЕ-МО» или «ШО-ША-ЦА» или слова с «ш, с, р».

Ритмическая гимнастика

Ритмические упражнения при заикании подобны разминке в танцах и заключаются в постукивании и повторе услышанного. Начните с легкого: 2 стука и еще 2. После правильного повторения усложните задание: 2, потом 3 раза и т.д.

Чтобы разнообразить упражнение замените стук хлопками в ладошки, проговаривая простые легко запоминающиеся стишки и скороговорки: «НАша ТАня ГРОмко ПЛАчет...», «ЗАЙку броСИла ХОзяйКА». Скороговорки выбирайте легкие, постепенно усложняя словами со звуком «р» или «ш».

В логоритмических упражнениях часто применяют элементы ЛФК: прыжки, наклоны и повороты.

Если регулярно проводить логопедические тренировки и упражнения по коррекции речи, совмещая разнообразные техники, то они дадут более эффективный результат. Выработайте свой режим занятий. Постарайтесь поддерживать позитивный настрой и интерес у ребенка – это придаст уверенности и сохранит желание упражняться.