**ЗАИКАНИЕ**

  Мне часто доводится консультировать родителей малышей с заиканием. И всегда очень радует, когда папы и мамы серьезно и с доверием относятся к предложенной программе работы, уточняют детали, советуются. Часто у них возникает вопрос: а чем занять ребенка? Ведь детский сад на время лечения заикания исключается, контакты с другими детьми ограничиваются. Родители становятся для ребенка и воспитателем, и логопедом, и товарищем по играм.

         В этой статье предложены упражнения и игры на каждый день. Можно выбирать задания из каждого раздела и выполнять их минут по 5-15 (время зависит от подготовленности ребенка, от сложности задания). Не обязательно делать все задания сразу. Можно с утра сделать дыхательные и голосовые упражнения, артикуляционную гимнастику, чтобы «настроить» речевой аппарат, размять его. Днем выполнить упражнения на развитие чувства ритма. Ну а вечером – упражнения на расслабление.

         Конечно, задания, приведенные здесь, этом «минимальный багаж». Важно понять идею подбора логопедических упражнений. А дальше вы сами найдете в литературе, по видеоматериалам подобные материалы и пополните свою копилку полезных игр и упражнений.

**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

 ***Упражнения на расслабление мышц тела***

         При лечении заикания очень важно научить ребенка расслаблять

напряженные мышцы. Поскольку у дошкольников не хватает телесного опыта расслабить мышцы по представлению, для них применяется следующий способ – расслабление по контрасту с напряжением. Суть его в следующем: мы предлагаем ребенку сильно сжать, напрячь какую-либо часть тела (крепко сжать руки в кулачки, поднять вверх плечи, словно «повесить себя на вешалку», растопырить пальцы на руках и напрячь их, словно когти, напрячь все тело, встав по стойке «смирно» и др. ), удержать это напряжение 2-3 секунды, а затем убрать позу, встряхнуть часть тела, которую сейчас напрягали. Эти действия взрослый комментирует словами: «Сжали кулачки, держим, держим, неприятно напрягаться, а сейчас отпустили пальчики, встряхнули их, отдыхают пальчики, как приятно отдыхать…» Состояние расслабления продолжается 5-6 секунд, затем можно напрячь другую часть тела. Всего таких напряжений-расслаблений предлагается делать 3-4 в день.

***Дыхательные упражнения***- очень важны при лечении заикания,

поскольку они дают опору для новой здоровой и плавной речи ребенка.

        Важно учить малыша дышать глубоко, «животом». Легче всего этот способ освоить в положении лежа. Уложите ребенка на спину на ровную поверхность, положите ему на живот резиновую игрушку или книгу. Предложите сделать вдох носом, при этом живот надувается и игрушка поднимается вверх, словно кораблик на волне. Затем – выдох через сомкнутые губы: пффффф. Выдох долгий и плавный, живот при этом сдувается, и игрушка опускается вниз. Потом небольшая пауза, и все начинается сначала. Когда ребенок освоит этот способ дыхания, выполняйте с ним такие  дыхательные циклы 3-4 раза подряд. И тренируйте глубокое дыхание и в положении сидя и стоя.

         Помимо воспитания глубокого дыхания у детей 3-4 лет при лечении заикания, важно развивать длительный ротовой выдох. Здесь пригодятся различные игрушки на «поддувание»: вертушки, воздухобол, мыльные пузыри и другие. Полезно задувать пламя свечи (обязательно под присмотром взрослого!), дуть в воду через соломинку и пускать «булики».

 ***Голосовые упражнения***– помогают сделать голос сильным, интонированным.

       ***1. «Мяч»***(бить воображаемым мячом об пол, пропевая слог МО, об стену – МЭ, об потолок – МИ, и снова об стену и об пол).

       ***2. «Колокола»***(большие колокола звонят БОМ – поем низким голосом, средние БЭМ – пропеваем обычным тоном голоса, маленькие – БИМ – высоким голосом, и снова средним и низким).

     ***3. Усиление и ослабление голоса*** (петь поочередно гласные звуки А, Э, О, У, Ы на одном дыхании – тихо, громче, еще громче, а потом все тише и тише).

      ***4. Петь на выдохе серию гласных АОУИ***(с разной интонацией: сердито, ласково, радостно, грустно, удивленно).

 **Артикуляционная гимнастика*– позволяет тренировать мышцы артикуляционного аппарата, а значит делает речь четкой и красивой.***

 ***1. Покусывание  сначала верхней, а потом нижней губы зубами.***

 ***2.«Улыбка – Трубочка». Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.***

 ***3. «Рыбки разговаривают». Хлопать губами друг о друга.***

 ***4.«Часики».  Язык из одного уголка рта переходит к другому, словно маятник часов.***

 ***5. «Лошадка фыркает.» Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.***

 ***6. Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.***

 ***7. Надуть и втянуть щеки.***

 ***8. Рот закрыт. Ударять кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит изо рта с силой и шумом.***

 ***9. «Орешки.» Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.***

 ***10. «Почистим зубы». Рот открыт. Погладить языком за нижними зубами, за верхними зубами.***

 ***11. «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком.***

 ***12. «Вкусное варенье». Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.***

 ***13. Для мягкого неба:***

- открыть рот, покашливать. (4-6 раз)

- открыть рот, позевать (4-6 раз)

         Гимнастику можно выполнять перед зеркалом, можно под музыку. Упражнения можно осваивать постепенно, делать несколько движений для губ, несколько для языка и неба. Общая продолжительность гимнастики может быть 3-4 минуты.

        ***Упражнения для развития чувства темпа и ритма***

       Целью этих упражнений является ритмизация движений от самых простых до самых сложных — артикуляционных. Используется ходьба, отхлопывание и отстукивание под разные темпы и ритмы, в том числе и музыкальные, а затем пропевание слогов, слов, стихов на заданные ритмы.

       ***Вы можете предложить ребенку отхлопать вместе с вами (сопряженно), а потом вслед за вами (отраженно) такие ритмы:***

***///***

//    ///

//    //    ///

       ***Число палочек соответствует числу хлопков, расстояние между палочками означает паузу.***

       Можно «отхлопывать» и стихи. При этом хлопок делается не на каждом слоге, а на сильной доле стиха. Например, НАшаТАняГРОмкоПЛАчетУроНИла вРЕчкуМЯчик.

      Рекомендуется в качестве речевого материала использовать хорошо знакомые детские стихотворения, написанные стихотворным размером хорей. Это стихи А. Барто «Наша Таня громко плачет», «Зайку бросила хозяйка», С. Маршака «Мой веселый звонкий мяч», считалка «Аты-баты, шли солдаты». Многие стихи К. Чуковского, русские народные потешки, колыбельные песни написаны этим размером.

       Я искренне надеюсь, что эти упражнения помогут вам в долгой и кропотливой работе по лечению заикания у детей.