

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ КОРРЕКЦИИ ЗАИКАНИЯ

Уважаемые родители!

Заикание относится к одному из самых распространённых расстройств речи. Обычно оно возникает в раннем детстве и при отсутствии необходимой помощи может сохраняться долгие годы. Заикание проявляется в нарушении ритма и плавности речи, которые возникают из-за различного рода прерывания, продлевания или повторения отдельных звуков и слогов. Такие задержки и повторения при произнесении слов возникают вследствие судорог мышц речевого аппарата и сопровождаются в первую очередь нарушением дыхания.

Нормализации дыхания должно быть посвящено большее время в процессе коррекции заикания. Дыхательная гимнастика направлена на координацию и оптимизацию дыхания, как носового, так и ротового. В дыхании активно должна участвовать диафрагма, выдох должен быть продолжительным. Упражнения на правильное дыхание проводят вначале без речевого сопровождения.

Правила выполнения упражнений

- 1) Вдох должен быть резким и коротким, как хлопок. Думать нужно только о вдохе.
- 2) Выдох производить спокойно, без напряжения и усилий. Выдох должен быть бесшумным.
- 3) Вдох должен всегда сопровождаться движениями. Движения должны быть только на вдохе.
- 4) Как движения, так и вдох должны производиться в маршевом ритме.
- 5) Счёт в гимнастике на 8, считать нужно не вслух, а мысленно.
- 6) Упражнения на дыхание можно выполнять как стоя, так и сидя или лёжа.

Комплекс дыхательных упражнений для устранения заикания (По А.Н. Стрельниковой)

1. Упражнение «Ладошки»

Встать прямо, руки согнуть в локтях, как бы показывая ладони зрителям (локти направлены вниз). Выполнять шумный короткий вдох, одновременно сгибая ладони, как бы хватая воздух. Выдох — нешумный, свободный. Упражнение выполнять 2 раза по 4 вдоха, делая паузу между ними 4 секунды с опущенными руками.

2. Упражнение «Погончики»

Встать прямо, сжать кулаки и прижать к талии. При вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи и вытягивая руки к полу. Упражнение выполнять по 8, 12 раз. Выше пояса кулаки поднимать не нужно.

3. Упражнение «Насос»

Встать прямо, ноги слегка развести на ширину плеч. Прямыми руками тянуться к полу одновременно с наклоном вперёд. Наклон сочетать с шумным вдохом. Спина должна быть не прямая, а округлая. Представить, что насосом

накачивается шина. Движения выполнять по 4, повторяя 12 раз. Следить, чтобы выдох был незаметен и спокоен. При заболеваниях сердечно - сосудистой системы, позвоночника, травмах спины не нужно кланяться сильно низко. При полном здоровье нужно стремиться взять с пола палку.

4. Упражнение «Кошка»

Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть, как будто танцуя, с одновременным поворотом в правую сторону. Приседание сочетать с шумным вдохом. Выпрямиться, спокойный выдох. Затем опять присесть с поворотом туловища уже в левую сторону. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

5. Упражнение «Обнять плечи»

Встать, руки согнуть в локтях, локти направлены вниз. При шумном вдохе руками резко обнимать себя за плечи, затем свободный выдох. Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Выполняя упражнение, можно голову отводить немного назад.

6. Упражнение «Маятник»

Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, можно даже чуть шире. Наклониться вперёд, потянуться руками к полу и сделать резкий шумный вдох. Затем наклониться, назад и также резко вдохнуть. Выдох должен быть незаметным и бесшумным. Упражнение можно делать и сидя.

7. Упражнение «Поворот головой»

Встать прямо, ноги шире плеч. Поворачивать голову вправо, делая одновременно шумный вдох, затем голова идёт влево, за это время сделать незаметный выдох, а при повороте головы влево - опять шумный вдох. Упражнение нужно стараться выполнять без перерыва и пауз, не останавливая голову посередине. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

8. Упражнение «Уши»

Встать прямо, ноги чуть шире плеч. Выполнять наклоны головой вправо, ухом к плечу, делая шумный вдох носом. Затем левое ухо к левому плечу - снова вдох. Затем немного покачать головой из стороны в сторону. Смотреть необходимо прямо перед собой. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

9. Упражнение «Маятник головой»

Встать прямо, ноги шире плеч. Опустить голову, переводя взгляд в пол, одновременно делая резкий вдох. Затем поднять голову, взгляд на потолок, опять шумный вдох. Выдох делать незаметно, при переведении головы в другое положение.

10. Упражнение «Перекат»

Встать, левую ногу поставить вперёд. Правая нога сзади на носок. Присесть немного, перенося тяжесть тела на правую ногу, одновременно выполняя шумный вдох. Затем незаметно выдохнуть и присесть, перенося тяжесть тела на левую ногу, резкий вдох.

Спустя пару месяцев ежедневных дыхательных тренировок дыхание ребенка с заиканием меняется. Происходит тренировка и массаж диафрагмы, внутренних органов, воздух проходит через связки легко и свободно, исчезают

мышечные зажимы. Вдох становится максимально глубоким, это способствует избавлению от заикания.

Преодоление заикания – это сложный, трудоемкий и длительный процесс, который требует комплексного подхода. При наличии заикания, необходимо проконсультироваться у детского невролога, который может назначить медикаментозное лечение. Только совместная работа невролога, логопеда и родителей способны избавить от проблем с речью и подарить радость общения.