

Использование релаксационных упражнений при коррекции

заикания

Какой бы не был длинный путь,
всегда он начинается с первого шага.

(Восточная мудрость)

Заикание известно человеку так же давно, как давно существует человеческая жизнь. Заикание относится к одному из самых распространенных расстройств речи. Обычно оно возникает в раннем детстве и при отсутствии необходимой помощи может сохраняться на долгие годы. Заикание проявляется в нарушении ритма и плавности речи, которые возникают из-за различного рода прерывания или повторения отдельных звуков и слогов. Такие задержки и повторения при произнесении слов возникают вследствие судорог мышц речевого аппарата, сопровождаются нарушением дыхания, изменениями в просодике высказывания: высоте и силе звука, темпе речи. Помимо этого, отмечаются приспособительные изменения позы, мимики, артикуляции.

Причины возникновения заикания многочисленны. Прежде всего, это сама нервная система ребенка, если она ослаблена различными негативными факторами в период беременности или родовой деятельности матери. Предрасполагать к возникновению заболевания могут черепно-мозговые травмы, соматические или инфекционные заболевания, протекавшие с высокой температурой, различного рода эмоциональное напряжение. При малейших подозрениях на запинки в речи малыша следует, прежде всего, обратиться к врачу неврогу. Он назначит лечение, которое поможет предотвратить тяжелое течение логоневроза, успокоить нервную систему. Затем можно обратиться за помощью к учителю-логопеду. Он скорректирует дальнейшую работу с ребенком и его семьей. Но если помощь не может прийти сразу, можно самим в домашних условиях начать выполнять различные расслабляющие упражнения.



Релаксационные упражнения для мимических и артикуляционных

мышц

Упражнение №1

Слегка откинуть голову назад, напрячь мышцы шеи на 5-10 секунд, уронить расслабленно голову вперед.

Упражнение №2

Наморщить лоб, подняв брови на 5-10 секунд, затем расслабиться.

Упражнение №3

Сильно нахмуриться на 5-10 секунд, затем расслабиться.

Упражнение №4

Плотно сомкнуть веки на 5-10 секунд, затем расслабиться.

Упражнение №5

На 5-7 секунд сжать зубы.

Упражнение №6

«Заборчик» - широко улыбнуться и показать зубы. Застыть в этом положении на 5 секунд.

Упражнение №7

Вытянуть губы трубочкой и дуть в течение 10 секунд.

Упражнение №8

Зубы сомкнуты, улыбка. Прижать язык к передним зубам на 10 секунд.

Упражнение №9

Оттянуть язык назад на 10 секунд.

Упражнение №10

Зевнуть легко, более глубоко, очень глубоко. На следующем зевке закрыть глаза и растянуть мышцы рта и глотки.

Упражнение №11

«Часики» - язык вперед – назад, в стороны.

Упражнение№12

«Шишки»- языком поочередно упираемся в щеки.

Упражнение№13

«Лошадка» - пощелкаем язычком. Щелкаем сначала в медленном темпе. Потом темп убыстряем.

Упражнение№14

«Наказать непослушный язычок» - покусываем широкий язык.

Упражнение№15

«Колокольчик» - постучать языком по верхним альвеолам: ля-ля-ля....

Упражнение№16

«Молоточек» - постучать языком по верхним альвеолам – дддд.....

Упражнение№17

«Трубочка» - произносим звук – О. «Улыбка» - произносим звук – И. В динамике произносим оба звука – ИО, ИО,.....



Упражнения для работы над голосом

Упражнение №1

Произнесение звуков А, М (вдох через нос, на выдохе произносятся звуки А...М....)

Упражнение №2

На одном дыхании ввести сочетания звука М с тремя гласными – А,О,У и И,Э,Ы. Стараться все звуки произнести на одной высоте. Протяженность звуков характеризует определенную мелодию – «распевная интонация».

Упражнение №3

На одной высоте нужно постараться произнести сочетание звука М с тремя любыми гласными, затем новый вдох – и новое сочетание.

Последовательность выполнения упражнения:

- вдох носом
- на одном выдохе – МА...МО...МУ...
- вдох носом
- на одном выдохе – МИ...МЭ...МЫ...

Упражнение №4

На одной высоте нужно постараться произнести сочетание звука Н с тремя любыми гласными, затем новый вдох – и новое сочетание.

Последовательность выполнения упражнения:

- вдох носом
- на одном выдохе – НА...НО...НУ...
- вдох носом
- на одном выдохе – НИ...НЭ...НЫ...

Упражнение №5

Произнести на выдохе: ЖЖЖ...ЗЗЗ...НЬНЬНЬ.... (звук Ж – ближе к грудному звучанию, З – середине, НЬ – верхнему, головному, лицевому).

Упражнение №6

На звук У воспроизводится гудок трех теплоходов: большого, среднего и малого. Последовательность гудков безразлична. Должны получиться три различные высоты голоса.

Упражнение №7

Взять воображаемый мяч, определить какой он будет величины, и начать «играть», ударяя им об пол. При этом считать до 10, на каждый счет ударяя по мечу, чтобы он «отскакивал от пола». Следить, чтобы звук не был напряженным.

Упражнение №8

Собака убежала, ее надо позвать домой. Звать будем три раза. Один раз с далекого расстояния, затем с более близкого и, наконец, собака будет около ребенка. Повторять кличку собаки несколько раз в разном темпе, кроме последнего (собака около ребенка). Меняется высота звука.

Литература:

И.А. Поварова «Коррекция заикание в играх и тренингах» Москва АСТ Астрель
2008 г.

Ю.А. Ольховская «Комплекс релаксационных упражнений при заикании у детей»
Москва 2019 г.

Учитель- логопед МБДОУ « ЦРР- детский сад №96» Я.В. Чирикова