Родителям заикающихся детей

**Рекомендации:**

1. Посещать врача-невролога, осуществлять лечение по рекомендациям врача
2. Создать благоприятную спокойную обстановку в семье, избегать стрессовых ситуаций, способных вызвать нервный срыв у ребенка;
3. Посещать плавательный бассейн
4. Выполнять режим дня
5. Исключить чтение книг и просмотр телепрограмм, негативно влияющих на нервную систему
6. Терпеливо относиться к дефекту речи ребенка
7. Поощрять его речевую активность
8. Следить за своей речью (говорить медленно, плавно, четко)
9. Организовывать подвижные игры ребенка, чтобы не допускать хаотичных движений, которые могут привести к перевозбуждению, а значит, к усилению заикания
10. Не перегружать ребенка выполнением домашних заданий, так как любое физическое и умственное перенапряжение может усилить заикание.
11. Предъявлять посильные требования к речи ребенка
12. Напоминать ребенку правила речи.

*На всех этапах коррекции ребенок должен постоянно и неукос­нительно соблюдать все нижеприведенные* ***правила речи:***

1. *Во время речи смотри в глаза собеседника.*
2. *Следи, чтобы во время речи не было эмоционального напря­жения.*
3. *Прежде чем начать говорить, подумай, что ты хочешь ска­зать.*
4. *Перед речью сделай вдох и затем начинай говорить плавно на выдохе.*
5. *Воздух в основном расходуй на гласные звуки. Выделяй удар­ные гласные.*
6. *Четко артикулируй все гласные звуки.*
7. *Строго выдерживай паузы между предложениями.*
8. *Длинные предложения дели на смысловые отрезки по 3 — 4 слова; между ними пауза — и новый вдох.*
9. *Все слова в предложении говори слитно, как одно длинное слово.*
10. *Говори четко, громко, выразительно*

**Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти). Выполняется перед зеркалом .**

Каждое упражнение необходимо особенно тщательно отрабатывать, чтобы добиться релаксации мышц речевого аппарата.

1. **Упр. «Хоботок» , учить расслаблять мышцы губ.**

*И.П.* Сидя в позе покоя, губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Губы вытягиваются трубочкой, затем возвращаются в исходное положение.

Повторить 3-5 раз.

1. **Упр. «Лягушки», учить произвольному чередованию напряжения и расслабления мышц губ.**

*И.П*. Губы расслаблены, рот слегка приоткрыт. Широко улыбнуться, затем принять исходное положение.

1. **Упр. «Орешек», учить произвольному чередованию напряжения и расслабления мышц нижней челюсти**

Представьте, что разгрызаете орех: зубы крепко сожмите, потом разожмите, губы приоткрываются, расслабление, 3-5 раз.

1. **Упр. «Сердитый язык» Учить расслаблять мышцы языка.**

Кончик языка упирается с силой в верхние зубы (язык напряжен), опустить язык, расслабились. 3-4 раза

1. **Упр. «Горка», учить расслаблять мышцы языка**

Кончик языка упирается в нижние зубы с силой, спинка языка выгнута горкой, затем опустить язык и расслабить его.

Заканчивать следует выполнением **упражнения «Волшебный сон**», во время которого необходимо добиться максимального расслабления

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают, засыпают (2раза)

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело (2раза)

**Дыхательная гимнастика**

1. Упр. «Шарик» Надуть при глубоком вдохе живот (ручной контроль), выдохнуть протяжно воздух. Упражнения повторять, пока ребенок не научится делать глубокий вдох без контроля. Следить, чтобы дышал без напряжения, легко.
2. Следующий этап работы – **научить спокойно, ровно дышать**, выработать умение направлять воздушную струю.

Упр. 1

Используются все варианты дыхания:

* Вдох через рот – выдох через рот;
* Вдох через нос – выдох через нос;
* Вдох через рот – выдох через нос;
* Вдох через нос – выдох через рот;

Последний вариант дыхания лежит в основе речевого дыхания, поэтому его необходимо отрабатывать особенно тщательно.

Далее необходимо ***научить распределять дыхание.***

Упр. *2* Глубокий вдох через нос, на выдохе счет до 10, 12, 15….

Упр. 3 «Цветок» Работаем над силой и продолжительностью выдоха, наращивая фразу постепенно, по первому слову – ребенок нюхает воображаемый цветок, произнося:

- Ах!

- Ах, пахнет!

- Ах, как пахнет!

- Ах, как пахнет цветок!

- Ах, как пахнет этот цветок!

- Ах, как хорошо пахнет этот цветок!

- Ах, как хорошо пахнет этот душистый цветок!

- Ах, как хорошо пахнет этот душистый красный цветок!

Упр. «Стон». Голова медленно совершает круговые движения, глаза закрыты, мышцы шеи, лица, плеч расслаблены. Имитация стона (м-м-м)

Далее следует тренировать 3 вида выдыхания в различных ситуациях.

Упр. «Пчела»

1-й тип выдыхания: издали к нам приближается пчела: *жжжжжжж.*

2-й тип выдыхания: пчела начинает кружить над головой: *жжжж, жжж*…

3-й тип выдыхания: отгоняем пчелу: *жж…жж…жж..* Можно использовать другие аналогичные упр. «Воздуш. Шарик (*сссс*), «Мотоцикл» (*рррр*)… «Звонок» (*зззз)*

**Голос**

1. Упр. «Малыш»

Используя звукоряд гласных а-у-э-и-о, «укачиваем малыша»:

- а-а-а, у-у-у, и-и-и-, о-о-о

2. Упр. «Гудок паровоза»

Изображаем гудок паровоза:

- Уу-Ааа! Ууу-ууу! Эээ-Иии! Ууу-Ооо!

3. Упр. «Эхо»

Далеко посылаем звук, ожидая получить в ответ эхо

-Ауа! Уу! Эуэ! Звукоподражания в каждом упражнении повторяем много раз.

**Ритмические ряды**

Для каждого задания используется сначала сопряженная речь (совместное проговаривание), затем отраженная (без совместного проговаривания).

1. Счет до 10 с мячом (или с отбиванием такта рукой)
2. Назвать времена года (отбивая такт мячом).
3. Назвать дни недели (отбивая такт мячом).
4. Назвать месяцы (отбивая такт мячом).
5. Игра ладушки «Хлоп-правой, хлоп-левой, хлоп-вместе»
6. Назвать имена, овощи, птиц, животных, цветов (я знаю 5 имен девочек Лена-раз, Маша -2..\_)
7. Стихи (с отбиванием ритма мячом).