

## Логопед о заикании.

Материал подготовила учитель – логопед Андреева С.В.

Что делать если Вы заметили, что ребенок начал заикаться? Прежде всего нужны консультации у невропатолога или психиатра. Они определяют природу заикания. От этого зависит подход при устранении заикания. Консультация необходима не реже 1-2 раз в месяц. Родители должны контролировать действие медицинских препаратов на организм ребенка и сообщать об этом лечащему врачу. Помимо медикаментозного лечения проводятся физиотерапевтические процедуры, массаж и ЛФК.

Что делать родителям? Прежде всего, нужно начать работу по отработке правильного дыхания, а именно, научить ребенка правильно владеть нижним диафрагмальным дыханием. Сымитируйте дыхание собаки, которой жарко, открыв рот и высунув вперед язык, быстрыми движениями делаем вдохи и выдохи небольшими порциями воздуха. Одной рукой контролируем движение мышц брюшного пресса (рука на животе): при вдохе живот чуть выпячивается вперед, а при выдохе чуть втягивается. Упражнение «хомячок» - то же самое, только вдох и выдох идет через нос, и при этом еще оскаливаем зубы. Это подготовительное упражнение.

Следующий этап – это постановка нижнего диафрагмального дыхания – самого экономичного. При одновременном вдохе синхронно вперед выпячиваем мышцы живота (надуваем живот). Вдох делаем через нос. При выдохе мышцы живота втягиваем в себя. Усиливаем выдох. Если у ребенка **слабо развиты мышцы брюшного пресса**, проводите **такие упражнения**:

1. Сидя на стуле, поднимать, как можно выше, колени. Несколько раз в медленном темпе.
2. Сидя на стуле, поднимать ноги параллельно полу. При поднятии колен и ног одновременно производится вдох носом.

**Нижнее диафрагмальное дыхание начинаем осваивать в положении лежа.** Плечи при вдохе не поднимать. К сидячему и стоячему положению переходить постепенно. Ежедневно проводить с ребенком 18-20 дыхательных упражнений, 3-4 раза в день. Чтобы увеличить длительность выдоха, произносите на выдохе отдельные звуки «ш, ж, з». Родители могут даже устроить соревнования: «Кто дольше протянет звук».

Голосообразование – это сложный процесс. Чем глубже дыхание, тем сильнее и звучнее голос. У заикающихся детей, как правило, голос тихий, слабый. Попробуйте протянуть гласный звук или два гласных звука на выдохе вместе с ребенком. Можно проводить **следующее упражнение**:

1. После вдоха на плавном выдохе поочередно протянуть гласные «а, о, у, ы, и».
2. После вдоха на плавном выдохе поочередно протянуть слоги «ма, мо, му, ми, мы». По продолжительности звук «м» и последующая гласная звучат одинаково долго- мммооо.
3. Тянуть по две гласных – аааооо, уууааа и т.д.

Кроме этого хорошо проводить вокальные упражнения: напевание знакомого мотива только гласными звуками.

Упражнения следует начинать всегда только после вдоха и ребенку напоминать: «Сначала вдохни, а потом говори».

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДИАФРАГМАЛЬНОГО ВЫДОХА ПРИ ЗАИКАНИИ**

Заикающийся, находится в положении лежа на спине. Рука ребенка лежит на верхней части живота (диафрагмальная область). Внимание ребенка обращается на то, что его живот «хорошо дышит». Можно положить на живот игрушку для привлечения внимания. Это упражнение длится в среднем 2 - 3 минуты. Упражнение должно выполняться без усилий, чтобы избежать гипервентиляции и повышения мышечного тонуса.

**Задуй свечку.** Дети держат полоски бумаги на расстоянии около 10 см от губ. Детям предлагается медленно и тихо подуть на «свечу» так, чтобы пламя «свечи» отклонилось. Логопед отмечает тех детей, кто дольше всех дул на «свечу».

**Лопнула шина.** Исходное положение: дети разводят руки перед собой, изображая круг - «шину». На выдохе дети произносят медленно звук «ш-ш-ш». Руки при этом медленно скрещиваются, так что правая рука ложится на левое плечо и наоборот. Грудная клетка в момент выдоха легко сжимается. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Накачать шину.** Детям предлагают накачать «лопнувшую шину». Дети «сжимают» перед грудью руки в кулаки, взяв воображаемую ручку «насоса». Медленный наклон вперед сопровождается выдохом на звук «с-с-с». При выпрямлении вдох производится непроизвольно.

**Воздушный шар.** Выполнение упражнения аналогично упражнению «Лопнула шина», но во время выдоха дети произносят звук «ф-ф-ф».

**Жук жужжит.** Исходное положение: руки поднять в стороны и немного отвести назад словно крылья. Выдыхая, дети произносят «ж-ж-ж», опуская руки вниз. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Ворона.** Исходное положение: руки поднять через стороны вверх. Медленно опуская руки и приседая, дети произносят протяжно «К-а-а-а-р». Логопед хвалит тех «ворон», которые медленно спустились с дерева на землю. Занимая исходное положение, дети делают непроизвольно вдох.

**Гуси.** Исходное положение: руки поставить на пояс. Медленно наклонить туловище вперед, не опуская голову вниз. Произнести протяжно «Г-а-а-а». Принимая исходное положение, произвести вдох.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ НАД ГОЛОСОМ ПРИ ЗАИКАНИИ

**Упражнение 1.** Речевой аппарат устанавливается для произнесения звука [А] (расстояние между зубами равно двум пальцам, язык лежит плоско, кончик у нижних передних резцов), но губы в отличие от положения при звуке [А] сомкнуты; гортань должна быть опущена, глотка раскрыта, маленький язычок и небная занавеска подняты.

Проверить опущенное состояние глотки можно следующим образом: положить палец на хрящ гортани (адамово яблоко) и сделать глубокий вдох носом. Если палец ощутит движение хряща вниз, то это значит, что гортань опустилась и приняла нужное для свободного течения звука положение, глотка при этом раскрылась, как она обычно раскрывается при зевке: небная занавеска и маленький язычок поднялись вверх.

Встать прямо, проверить, нет ли мышечного напряжения шеи, головы, рук, всего тела; гортань и речевой аппарат установить в основное положение для свободного течения звука. Сделать вдох через нос и, сохраняя основное положение, послать выдыхаемую на звуке [М] струю так, чтобы ощутить звучание в верхних передних зубах. Звучащая струя воздуха как бы идет от диафрагмы и «ударяется» в верхние передние зубы. Звук должен быть легким и не очень продолжительным. Приложив руку к губам и верхней челюсти, можно ощутить некоторое дрожание-вибрирование. Это значит, что звук идет верно, без препятствий, что он попал в маску, то есть в кости лица, и отражается в ней.

**Упражнение 2.** Вывести в маску звук [М], который как бы разрывает сомкнутые губы гласным звуком [А]. Нижняя челюсть естественно опускается. Звук должен быть довольно продолжительным; следить за тем, чтобы при разрыве губ не появлялось призвука гнусавости, которая вызывается тем, что небная занавеска не поднимается и не закрывает прохода звука в носовую полость. Сочетание звуков [МА] взять в разных высотах.

**Упражнение 3.** На одном дыхании вывести сочетание звука [М] с тремя гласными - [А], [О], [У] и [И], [Э], [Ы]. Стараться все звуки произносить на одной высоте и направлять в маску. Следить за отсутствием напряжения, опорой и точной артикуляцией всех звуков.

Протяженность звуков характеризует определенную мелодию, которую принято называть «распевной интонацией», так как это звучание приближается к протяжному певческому. В отличие от «распевной интонации» в тренировке голоса развивается такое звучание, которое называется «речевой интонацией». «Речевая интонация» отличается отсутствием протяженного звучания гласных и приближается к разговорной мелодии.

**Упражнение 4.** Задача упражнения - добиться правильного посыла звука в маску в речевой и распевной интонациях. На одной высоте нужно постараться произнести сочетание звука [М] с тремя любимыми (более верными) гласными, затем новый вдох - и новое сочетание.

Последовательность упражнения:

- а) вдох носом;
- б) на одном вдохе - МА, МО, МУ или НА,
- в) вдох носом;
- г) на одном выдохе - МИ, МЭ, МЫ или НИ. В процессе упражнения необходимо следить за тем, чтобы не форсировать звук, посылать его в маску, держать опору.

Проделать упражнение в различных высотах.

**Упражнение 5.** Произносить на одном выдохе следующие согласные: ЖЖЖЖЖЖЖЖ - ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ - НЬНЬНЬНЬНЬНЬ. Эти звуки по своей тембральной окраске тяготеют к различным резонаторам: Ж - ближе грудному звучанию, З - середине или «смешанному», среднему резонатору, НЬ - верхнему (головному, лицевому). Произнося подряд все согласные, постарайтесь проверить вибрацию звука во всех резонаторных полостях, прикладывая руку к груди, к лицевым костям (иначе маска). Попробуйте переводить звучание всех согласных в различные резонаторы.

**Упражнение 6.** На звуке [У] воспроизведите гудок трех теплоходов: большого, среднего и маленького. Последовательность гудков безразлична. Вы должны услышать три различные высоты вашего голоса. Проверьте резонаторы. Хорошо вытягивайте губы вперед при образовании звука [У]. Три услышанные и верно воспроизведенные высоты будут в какой-то степени определять диапазон вашего речевого голоса.

**Упражнение 7.** Взять воображаемый мяч, определить для себя, какой он величины и начать «играть», ударяя им об пол. При этом считать до десяти, на каждый счет ударяя по мячу, чтобы он «отскакивал» от пола. Затем, также считая до десяти, подбрасывать мяч на каждый счет вверх, потом снова ударять мячом об пол и считать до десяти. Каждый раз считать на одном выдохе. Повторить эту игру несколько раз. Вы услышите, что с изменением полета мяча изменится и высота вашего голоса: мяч внизу - звук голоса ниже, мячверху - звук голоса выше. Следить, чтобы звук не был напряженным, не тянуть сильно вверх шею, когда мяч летит вверх.

**Упражнение 8.** Собака (назовем ее Бобик) убежала, ее надо вернуть домой. Звать будем три раза: один раз с далекого расстояния, затем с более близкого, и, наконец, собака будет около вас. Повторять кличку собаки несколько раз в быстром темпе, кроме последнего (собака около вас). Последовательность упражнения: произнести слово «Бобик» на одном дыхании десять раз (собака далеко) - остановка - произнести слово «Бобик» десять раз (собака подошла

ближе) - остановка - повторить кличку несколько раз, но более медленно (собака подошла к вам). В упражнении должна меняться высота звука.

**Упражнение 9.** Принцип и задача те же, что и в предыдущем упражнении, но теперь собака бежит на зов без остановки, поэтому повторять ее кличку от высоких нот к низким через средние без остановки на одном дыхании. Произносить кличку столько раз, насколько хватит дыхания.

**Упражнение 10.** Вспомнив различие высот вашего голоса, которое появилось в предыдущих упражнениях, посчитайте до десяти на одном дыхании в трех различных высотах; после каждого счета до десяти нужно делать остановку, чтобы взять дыхание и услышать следующую высоту.

**Упражнение 11.** Произнести фразу «Я вам приказываю» с повышением по строчкам, начав с удобной нижней высоты. Всего пройти пять-шесть ступеней, не уходя в крик. Произнести данную фразу, оправдывая ситуацию (оправданием может быть, например, то обстоятельство, что приказ не выполняется).

**Упражнение 12.** В упражнении участвуют два человека. У первого фраза «Накажу!», у второго «Нет!». Первый произносит свою фразу в повышении по строчкам, второй идет на понижение. Первый приказывает, второй отвечает. Необходимо оправдать диалог предлагаемыми обстоятельствами.