МДОУ «Детский сад №30»

Консультация для родителей на тему:

«Комплекс упражнений при заикании»

Подготовила: учитель-логопед Смирнова А.С.

2023 год

**Комплекс упражнений для формирования правильного дыхания**

Цель занятий с ребенком при заикании — сформировать диафрагмальный выдох. Каждое упражнение делаем 2 – 3 минуты.

Дышим животиком. Малыш ложится на спину и кладет руку на верхнюю часть живота. Начинает дышать животом. Дышать нужно спокойно. Чтобы было понятнее, можно положить малышу на животик игрушку. Вдох – живот поднимается, выдох – живот опускается.

Задуваем свечу. Малыш держит полоску бумаги возле губ (на расстоянии 10 см). Потом тихонько дует на нее, чтобы бумажка немного отклонилась в сторону. Стараться дуть как можно дольше.

Изображаем шину. На вдохе ребенок сводит руки перед собой в виде круга. Делает выдох и одновременно медленно говорит «ш-ш-ш и скрещивает руки, обхватывая ими себя за плечи.

Сдуваем воздушный шар. Упражнение аналогично предыдущему, но вместо звука «ш-ш-ш» малыш говорит «ф-ф-ф».

Качаем шину. Ребёнок сжимает перед собой руки в кулачки и медленно наклоняется вперед, одновременно произнося звук «с-с-с» на выдохе.

Муха жужжит. На вдохе ребенок разводит руки в стороны и отводит назад — имитирует крылья мухи. Затем на выдохе говорит «ж-ж-ж» и опускает руки вниз.

Ворона каркает. Малыш на вдохе поднимает руки вверх через стороны. Затем одновременно медленно опускает их, приседает и говорит «К-а-а-а-а-а-а-р». Чем медленнее он опустился и дольше «каркал», тем лучше.

Гуси-гуси. Малыш ставит руки на пояс, медленно наклоняется вперед, но голову вниз не опускает. Затем говорит «Га-а-а». Чем протяжнее получится, тем лучше. На выдохе.

**Комплекс упражнений для тренировки артикуляционных и мимических мышц**

Напряжении и расслаблении разных групп мышц. Сначала малыш напрягает их и удерживает положение в течение 5-ти — 10-ти секунд, после чего расслабляет.

Итак, ребенок:

Откидывает назад голову, напрягает шею, затем расслабляет шею и голову и опускает ее вниз;

Морщит лоб, поднимает брови;

Сильно хмурится, напрягая мышцы между глазами;

Сильно зажмуривается;

Сжимает с силой зубы;

Широко улыбается, обнажив зубы и напрягая щечки;

Вытягивает трубочкой губы;

Прижимает язычок к передним зубам;

Оттягивает назад язык так, чтобы в нем, дне ротовой полости и шее появилось напряжение;

Трижды зевает — слегка, глубоко и очень глубоко. На последнем зевке закрывает глаза и растягивает мышцы глотки и рта.

В этом комплексе важно сосредотачивать внимание на ощущениях в напряженных мышцах, выполнять все упражнения от заикания в строгой последовательности и хорошо расслаблять мышцы в конце каждого упражнения. Выполнять задания спокойно, не торопясь, но вместе с тем ритмично, в процессе не забывать дышать.