МДОУ «Детский сад 30»

Практическая консультация для родителей на тему:

«Релаксационные упражнения для преодоления заикания»

Подготовила: учитель-логопед Смирнова А.С.

2024 г.

Мы знаем, что при заикании часто появляется сильное напряжение в органах речи. Дети не могут сами избавиться от этого напряжения, нервничают, и заикание усиливается. Чтобы дети могли свободно говорить, необходимо научить их преодолевать избыточное мышечное напряжение. Часто возникает напряжение эмоциональное, когда ребенок чем-то сильно взволнован, возбужден или, наоборот, угнетен. Напряженное состояние его нервной системы тоже препятствует свободной речи. Упражнения по релаксации помогут создавать у детей спокойное настроение, расслабленное состояние мускулатуры, что необходимо для исправления речи.

Сначала вызывается расслабление рук, так как из своего жизненного опыта дети хорошо чувствуют мышцы рук и им легче ощущать это расслабление. Еще больше поможет сопоставление напряженности мышц рук с их расслаблением. На этом контрасте построено обучение расслаблению мышц.

**Упражнение «Кулачки»** Сначала показ взрослого. Сожмите пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (Упражнение выполняется три раза)

**Начали:** Спокойный вдох — выдох, еще раз: вдох — выдох...

*Руки на коленях, Кулачки сжаты,*

*Крепко, с напряженьем, Пальчики прижаты.*

*Большой палец прижимаем к остальным.*

*Пальчики сильней сжимаем — Отпускаем, разжимаем.*

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка.

*Знайте, девочки и мальчики:*

*Отдыхают ваши пальчики!*

**Упражнение «Олени»** Сначала показ взрослого. Представим себе, что мы олени. (Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.) Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. (Показываем на-пряжение, с силой раздвигая пальцы.) Руки стали твердыми, как рога у оленя. (Взрослый проверяет степень напряженности мышц ребенка.) Нам трудно так держать руки. На¬пряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени. Отдыхают.

(Рцки уже не скрещиваются.) Расслабились руки.

**Начали:** Вдох —выдох! (Два раза.)

*Посмотрите: - мы — олени,*

*Рвется ветер нам навстречу!*

*Ветер стих, Расправим плечи*

*Руки снова на колени, А теперь — немного лени...*

*Руки не напряжены И рассла-а-бле-ны...*

Взрослый легким движением пальцев проводит по руке ребенка от плеча до кончиков пальцев.

**Упражнение «Штанга»** Будем зани¬маться спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится!

**Начали:** Спокойно вдохнуть — выдохнуть!..

*Мы готовимся к рекорду,*

*Будем заниматься спортом. (Наклониться вперед.)*

*Штангу с пола поднимаем... (Распрямиться.)*

*Крепко держим...*

Взрослый прикасается к мышцам плеча и предплечья ребёнка,

обращает его внимание на напряжение и последующее расслабление,

*— И бросаем! (Упражнение повторяется три раза.)*

*Наши мышцы не устали — И еще послушней стали!*

*Нам становится понятно: Расслабление — приятно.*

**Упражнение « Кораблик»** Представь¬те себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу — прижмем к полу правую ногу. (Правая нога напряжена. Левая — расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола.) Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону — прижимаем левую ногу. (Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена.) Выпрямились.

**Начали:** Вдох — выдох

*Стало палубу качать. Ногу к палубе прижать!*

*Крепче ногу прижимаем, А другую — расслабляем!*

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Взрослый обращает внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.

*Нам становится понятно: Расслабление — приятно.*

**Использованная литература:** Выгодская И. Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуа¬циях: Кн. для логопеда/ И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская.-- 2-е изд., перераб1. и доп.— М.: Просве¬щение, 1993.