**«Рекомендации родителям по преодолению заикания у ребенка»**

Обычно заикание (логоневроз) у детей появляется в возрасте от 3 до 5 лет. В этот период речь наиболее активно развивается, но речевая функция еще недостаточно сформирована, поэтому происходит ее «поломка». По сравнению с девочками заикание у мальчиков возникает в 3-4 раза чаще, что объясняется их меньшей эмоциональной устойчивостью.

### Соблюдать распорядок дня

Для ребенка необходимо создать четкий режим дня. Малыш в возрасте от 3 до 7 лет должен спать 10-11 часов ночью и 2 часа днем. Следует исключить просмотр телевизора перед сном.

### Создавать благоприятную психологическую обстановку

Постоянные замечания и одергивания травмируют ребенка. Должны быть исключены ссоры и шумное поведение в присутствии ребенка. Родители не должны показывать малышу свои волнения по поводу его речи. Не торопите ребенка во время ответов и чаще хвалите, доставляя положительные эмоции.

### Помогать ребенку в ежедневном общении

Ребенок должен слушать правильную речь. Говорите ласково, медленно и спокойно, так как малыш быстро начинает подражать темпу речи и усваивает его. При выраженном заикании говорите с ребенком нараспев. Нельзя заставлять малыша проговаривать трудные слова по нескольку раз.

### Укреплять общее здоровье

Рекомендуются закаливающие процедуры: игры на улице, воздушные ванны, обтирание и т.д. Чтобы снять эмоциональное напряжение малыша, чаще делайте вместе с ним гимнастику и играйте.

**Голосовая гимнастика**

1. ***Футболисты.*** Используя мячик, напеваем слог Мо (бросаем об пол), затем Мэ (об стенку) и Ми (в потолок).
2. ***Театр мимов.***Поем на выдохе и протягивая звук гласные А, О, У и И, используя разную интонацию. Сначала сердито, потом нежно, потом удивленно, восторженно, грустно и проч.
3. ***Колокольня.***Низким голосом (большим колоколом) поем БОМ, потом колокол поменьше – БЭМ, затем маленький колокольчик – БИМ. Далее – в обратном порядке.
4. ***Тише-громче.***По очереди пропеваем звуки А, О, Э, У и Ы – сначала тихо, потом громко, потом еще сильнее (на одном дыхании), а потом постепенно затихая.

**Артикуляционные упражнения**

* Фыркаем лошадкой, чтобы губы вибрировали.
* Прилепляя язычок к нёбу, цокаем им, как на конной прогулке.
* Надуваем щечки и по очереди сдуваем.
* Мягко покусываем зубками верхнюю губу, потом нижнюю.
* Изображаем часики, перекидывая язычок-маятник из одного уголка рта – в другой.
* Разговариваем, как рыбки – изображаем речь движением губ, но остаемся «немыми».
* Надуваем щечки и втягиваем их максимально внутрь.
* Вытягиваем губки в трубочку – как можно дальше, потом максимально широко растягиваем их в улыбке.
* Открыв рот, слизываем воображаемое варенье сначала с верхней губы – по кругу, потом с нижней.
* «Чистим зубки», проглаживая язычком внутренний ряд нижних зубов, потом верхних.
* Надуваем щечки и поочередно тыкаем язычком то в одну щеку, то в другую.
* 5-6 раз подряд сильно «зеваем» с открытым ртом, а потом, не закрывая рот, столько же раз кашляем.

**Тренируем чувство ритма**

Выбираем любимое стихотворение и «отхлопываем» его, как барабанщики, вместе с ребенком. Хлопки делаем не на каждый слог – упор на сильную долю стихотворения.

Стихи для ритмической тренировки ищем у Маршака, Барто и Чуковского.

**Еще несколько упражнений: ритмика**

1. **Насос.** Ножки – на ширину плеч, тянемся прямыми руками до самого пола и делаем громкий вдох, округляя спинку.
2. **Часики.** Ножки – на ширине плеч. Наклоняем голову вправо, прижимая ухо к плечу и делая громкий вдох носом. Затем выпрямляемся и выдыхаем, качаем головой «туда-сюда». Повторяем с левым плечом.
3. **Маятник.** Опускаем голову и резко выдыхаем. Затем поднимаем ее, смотрим на потолок и шумно вдыхаем. Далее легко и незаметно выдыхаем.
4. **Перекаты.** Выставляем левую ножку вперед и перекатываемся с правой (с носка) на левую. Затем опускаемся на корточки и, громко вдохнув, переносим вес на правую ногу.
5. **Обнимашки.** Опускаем руки вниз, делаем громкий вдох, затем обнимаем себя же за плечи и спокойно выдыхаем.

**Примеры упражнений для формирования правильного дыхания на глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот:**

 - **«Стеклодувы».** Для этого вам понадобятся обычные мыльные пузыри. Задача малыша — надуть их как можно больше.

 - **«Кто быстрее».** Для неё вам понадобятся ватные шарики. Задача малыша — сдуть шарик со стола первым.

- Во время купания поиграйте в «Регату». Перемещайте дутьём лёгкие игрушки.

 - **«Фонтанчик».** Игра заключается в том, что ребёнок берёт соломку и дует через неё в воду.

 - Полезно научить ребёнка играть на простых духовых инструментах (свистки, дудки).

- **«Соня».** Несколько раз зевнуть и потянуться (зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовые состояния).

- **«Гудок парохода».** Через нос с шумом набрать воздух, задержав дыхание на 1-2 сек, с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

- **«Кораблик».** Кораблики могут быть самодельными. Набираем воздух через нос (животик надувается), выдыхаем через рот (животик сдувается). Дуем на кораблик, чтобы он поплыл по блюдечку с водой.

- **«Забей гол».** Трубочкой для коктейлей (дуя в неё) загонять ватный шарик в ворота (между кубиками).

Подготовила педагог-психолог Шеина Л. З.