

Для детей с заиканием необходимо ежедневно проводить упражнения на снятие мышечного напряжения, развитие дыхания и артикуляции. У детей с заиканием в процессе речи возникает повышенное эмоциональное напряжение. В это время они испытывают сильное сердцебиение, краснеют или бледнеют, у них непроизвольно напрягаются мышцы, участвующие в фонации, что влияет на качество речи. По принципу обратной биологической связи, чтобы нормализовать эмоциональное состояние ребенка с заиканием, необходимо устранить чрезмерное мышечное напряжение в его артикуляции.

#### Создавайте специальные игровые ситуации

Расслабление мышц ведет к эмоциональному покою, поэтому возможно сознательно регулировать эмоциональное состояние через расслабление тонуса мускулатуры. Такие аутогенные тренировки применяются при заикании у взрослых. Но полностью перенести их в практику с дошкольниками нельзя из-за того, что дети не способны четко и продолжительно контролировать и удерживать свои мышечные ощущения и связанные с ними эмоциональные состояния.

Для дошкольников используйте специальные варианты аутогенной тренировки в виде игровых ситуаций с элементами мышечной релаксации. Например, предложите показать, как растет и увядает цветок, как качается неваляшка, колыхнется пламя свечи. Дети включаются в игру, выполняя упражнения, что приводит к положительным результатам. Игровые упражнения позволяют почувствовать разницу между напряжением мышц и их расслаблением.

#### Проводите упражнения на напряжение и расслабление

Проще всего ощутить напряжение мышц в ногах и руках, поэтому предложите детям перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы предплечий, икроножные мышцы и мышцы бедер. При этом учитывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

Чтобы ребенок лучше понял задание, сначала проведите упражнения на напряжение и расслабление мышц рук, ног, туловища, затем для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата. Покажите ребенку упражнение и несколько раз произнесите фразы для смены положений. Затем попросите детей повторить. При этом контролируйте их положение, движения, состояние. Необходимо комментировать и обращать внимание ребенка на чувство напряжения и приятное расслабленное ощущение в конце.

Любое упражнение заканчивайте общим расслаблением: предложите ребенку лечь на спину на ковер, закрыть глаза. Тихо произнесите формулы релаксации. Если ребенок боится закрывать глаза, проводите упражнения при открытых глазах, но постепенно приучайте ребенка закрывать их. Каждую формулу релаксации повторите 2–3 раза, меняйте формулы в зависимости от возраста детей и ситуации. При этом интонация должна создавать состояние спокойствия и комфорта, голос должен быть тихим и мягким, темп немного замедленным. О достижении эффекта можно судить по спокойному выражению лица ребенка, ритмичному дыханию. У некоторых детей появляется сонливость. Чтобы усилить эффект расслабления, особенно у тревожных детей, легко

поглаживайте сверху вниз грудь и руки ребенка. Игровые упражнения на напряжение и расслабление смотрите на карточках 1 и 2 в конце статьи.

## ИНТЕРЕСНО

Что говорить ребенку во время упражнений на расслабление

Мы устали. Мы спокойны. Мы отдыхаем. Глазки тоже устали и закрываются. Ручки усталые, тяжелые, отдыхают. Ножки усталые, тяжелые, отдыхают. Как тепло, хорошо, приятно отдыхать.

Проводите упражнения на развитие дыхания

У детей с заиканием недостаточный объем вдыхаемого воздуха перед началом высказывания, укороченный речевой выдох, нарушена координация между речевым дыханием и фонацией. При поверхностном, нерегулярном дыхании мышцы грудной клетки напрягаются. Поэтому, чтобы сформировать плавную речь, необходимо развивать диафрагмальное дыхание.

С дошкольниками занятия лучше начинать в положении лежа. При этом мышцы тела слегка расслабляются и диафрагмальное дыхание легко устанавливается. Проводите с ребенком упражнения так, чтобы он мог произвольно делать более глубокий вдох и более длительный выдох. При этом следите, чтобы ребенок не делал чрезмерного усилия во время вдоха. Кроме того, нельзя фиксировать внимание ребенка на вдохе, обратите его внимание только на выдох. Примеры упражнений представлены на карточке 3 в конце статьи.

У детей с заиканием необходимо развивать фонационный выдох – основу координации между дыханием, голосом и артикуляцией. Чтобы сформировать у ребенка длительный фонационный выдох, проведите с ним упражнения на длительность произнесения звука. Эти упражнения вы увидите ниже.

## ВНИМАНИЕ

Какие упражнения развивают у детей фонационный выдох

Произнести длительно на одном выдохе в заданной последовательности:

- один гласный звук [а];
- сочетание двух гласных: [а]-[о];
- сочетание трех гласных: [а]-[о]-[у];
- сочетание четырех гласных: [а]-[о]-[у]-[ы].