



«ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК»

№ 10

«Дыхательная гимнастика при заикании»

Заикание сопровождается нарушением ритма и темпа речи у детей вследствие спазма мышц языка, губ, неба и гортани. Патология мешает ребенку нормально общаться, расти и развиваться. Лечение комплексное, с учетом индивидуальных особенностей организма. В том числе применяется дыхательная гимнастика при заикании.

Причинами заикания могут быть:

- Перенесенный стресс.
- Плохие социальные условия проживания ребенка.
- Частые побои и оскорбления, переносимые детьми.
- Наследственные заболевания речи: наличие заикающихся родственников, недоразвитие речевого аппарата (неправильный прикус зубов, заячья губа, волчья пасть).
- Желание родителей переучить ребенка-левшу писать правой рукой.
- Большие нагрузки в школе, посещение нескольких факультативных занятий в течение недели.
- Суровые условия воспитания дома.
- Родовые травмы.
- Отсутствие общения в семье, когда родители не уделяют своему ребенку достаточного внимания – мало читают, не разговаривают на разные темы, не играют.
- Лабильность нервной системы, когда на эмоции человека можно повлиять словесно. В этом случае нервная система реагирует торможением речевой активности, приходит волнение, и слова звучат прерывисто, не внятно.

Правила выполнения

1. Нужна предварительная консультация врача, особенно это важно в отношении детей, у которых есть сопутствующая патология. Перед началом занятий нужно урегулировать нагрузку, или выявить противопоказания, если таковые имеются;
2. Малыш должен заниматься с удовольствием, что возможно, когда у него хорошее настроение, он сыт и у него есть силы. Уставший,

- голодный ребенок будет капризничать, и от такой гимнастики, кроме вреда, ничего не будет;
3. Начинайте с коротких занятий, не более 10 минут. Следите за реакцией малыша: если ему стало некомфортно, лучше отложить урок;
 4. Постепенно прибавляйте продолжительность, но занятия должны длиться не более 30 минут;
 5. Если малышу стало трудно дышать, сбился ритм дыхания, он начал паниковать — прервите занятие;
 6. При желании используйте музыку — это поможет поддержать ритм движений;
 7. Вдох всегда резкий, шумный, через нос, выдох спокойный, без усилий, через рот.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

Гимнастика по Стрельниковой с успехом используется с конца XX века. Автор разработала методику и применяла ее для восстановления голоса певцов, ораторов. Со временем выявили положительный эффект при лечении заикания и других нарушений речи.

Методика основана на динамических дыхательных движениях через сопротивление мышц диафрагмы. Во время вдоха грудная клетка сжимается (через хват руками или за счет наклонов и поворотов туловища), выдох происходит спокойно, без усилий.

Упражнение «Ладочки»

Задание выполняет роль разминки. Ребенок должен 4 раза сделать резкий вдох носом, потом пауза 4 секунды и опять серия вдохов. Руки перед собой, по сторонам от тела, ладони сжимать в кулак на каждый вдох. Плечи расслаблены. Выполняется стоя, но если есть головокружение, или трудно стоять по другим причинам, то можно сесть или даже прилечь.

После вдоха нужно выдохнуть. Повторить 32 раза.

Упражнение «Обними плечи»

Спина прямая, положение сидя или стоя. Руки нужно поднять до уровня плеч, согнуть в локтевых суставах, ладонями вниз, одно предплечье на другом (как будто малыш сидит за партой). Короткий и шумный вдох — и обнять плечи с силой, сжимая грудную клетку. Перед лицом должен получиться треугольник. При выдохе силу обхвата ослабить и руки развести. Выполните 8 раз. Затем пауза, и повтор. Таких повторений должно быть 12.

Упражнение «Погончики»

Ребенок стоит, руки вытянуты перед собой, согнуты в локтях, прижаты к животу, ладони сжаты. Делает резкий вдох, в это время резко толкает кулаки и тянет плечи вниз, расправляет ладони, что позволяет пройти воздуху глубже и в большем количестве, чем обычно. Затем нужно выполнить выдох. Вдох и выдох чередуются, таким образом выполняется 8 серий. После этого несколько секунд передышки и новый подход. Всего нужно выполнить 4 подхода.

Упражнение «Насос»

Также выполняется стоя, ноги расставлены, руки вдоль тела. На вдохе ребенок должен согнуться вперед, округляя спину и изображая насос. Руки доходят до колен, голова опущена вперед. Вдох закончился — нужно выдохнуть и возвращаться в исходное положение. Всего положено выполнить 8 подходов.

Есть и другие упражнения при заикании: «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Малый маятник», «Перекаты», «Шаги», «Кошка». Их вы будете осваивать позже, когда выработаете правильные алгоритмы выполнения предыдущих упражнений.

Как повысить эффективность гимнастики

Результат дыхательная гимнастика при заикании будет выше, если следовать следующим правилам:

1. Необходимы комфортные условия для занятий. Для этого нужно предварительно проветрить комнату, не допуская холодной или наоборот, слишком теплой температуры в помещении;
2. Желательно, чтобы первые несколько занятий провел логопед и показал, как правильно выполнять движения. Неправильная техника может усугубить заикание;
3. Гимнастика не отменяет другие виды коррекции — занятия с логопедом, психологом, медикаментозное лечение, физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебную физкультуру, а только дополняет их.
4. Занятия должны проходить регулярно, не менее 2 раз в день.
5. Для уроков выберите утренние или дневные часы — в это время дети бодры, полны сил и энергии;
6. Во время курса гимнастики при заикании у детей нужно обеспечить малышу достаточный сон и отдых, избегать физического и эмоционального перенапряжения;
7. Сочетайте логопедическую коррекцию с обычными спортивными занятиями. Подойдут любые формы активности в домашних условиях: прыжки, отжимания, приседания, занятия на тренажерах (если они есть);
8. Чаще бывайте на свежем воздухе. Обычные прогулки, подвижные игры, бег, езда на велосипеде не только тренируют дыхательную мускулатуру, но и создают хорошее настроение, насыщают организм кислородом, укрепляют организм;
9. Выработайте правильное пищевое поведение: в рационе должно быть много свежих овощей и фруктов, еда должна быть в умеренных количествах;

Помните, что один из важных факторов, который влияет на результат лечения заикания — доброжелательность и принятие со стороны родителей.

Дети тонко чувствуют атмосферу в доме и отношение к себе. Ни в коем случае не ругайте и не стыдите малыша, особенно перед чужими людьми. Радуйтесь его успехам, хвалите, любым способом показывайте, что вы рядом с ним и любите его независимо от того, есть у него заикание или нет. Это — дополнительный стимул для него: он будет больше стараться, прикладывать усилия, и результат не заставит ждать.