

Правила и упражнения в плавной речи

1. Говори медленно и спокойно, т.е. выговаривай слог за слогом, слово за словом, предложение за предложением.
2. Всегда уясни себе, что и как ты будешь говорить.
3. Не говори ни слишком громко, ни слишком тихо.
4. При разговоре стой или сиди прямо.
5. Прежде чем начать говорить, быстро и глубоко вдохни ртом.
6. Расходуй дыхание экономно. Во время разговора старайся по возможности задерживать дыхание.
7. Переходи всегда решительно и определенно в положение для произнесения гласных.
8. Направляй выдох не на гласный, а на согласный звук.
9. Никогда не нажимай на согласные; в случае необходимости говори ниже обыкновенного тона и несколько растягивай все гласные.
10. Когда слово начинается с гласного, то начинай его тихо и несколько пониженным тоном.
11. Растягивай долго первые гласные в предложении и связывай все слова предложения между собой, как будто все предложение представляет собой одно многосложное слово.
12. Всегда старайся говорить внятно и благозвучно.

Если в семье есть ребенок с логоневрозом, важно помнить:

1. Ребенок все время должен находиться под наблюдением логопеда и психоневролога. В виду того, что у детей с логоневрозом и детей группы риска ослаблена нервная система, для них требуются индивидуальный подход, спокойная обстановка в семье, правильный общий речевой режим.
2. Нельзя читать детям много книг, не соответствующих их возрасту. Вредно чтение на ночь страшных сказок, так как это может вызвать у ребенка чувство постоянного страха.
3. Не следует разрешать часто и долго смотреть телевизионные передачи. Это утомляет и перевозбуждает нервную систему ребенка. Особенно отрицательно действуют передачи, не соответствующие его возрасту и просмотренные перед сном.
4. Нельзя чрезмерно баловать детей, исполнять любые их прихоти, так как в этом случае психической травмой для ребенка может послужить даже незначительное противоречие ему, например, отказ в чем-то желаемом. Требования, предъявляемые к ребенку, должны соответствовать его возрасту, быть всегда одинаковыми, постоянными со стороны всех окружающих, как в семье, так и в детском саду, в школе.
5. Не следует перегружать ребенка большим количеством впечатлений (кино, чтение, просмотр телепередач и т.п.) в период выздоровления после перенесенного заболевания.
6. Нельзя запугивать ребенка, наказывать, оставляя одного в помещении, особенно плохо освещенном. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть, лишиться участия в любимой игре.
7. Говорить с таким ребенком надо четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев.
8. Нужно быть всегда одинаково ровным и требовательным к ребенку.
9. Следует сблизить такого ребенка с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно.
10. Нельзя вовлекать детей с логоневрозом в игры, которые возбуждают и требуют от участников индивидуальных речевых выступлений.
11. Для ребенка с логоневрозом очень важны занятия музыкой и танцами, которые способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа, ритма. Полезны дополнительные занятия по пению.

Самомассаж в устранении заикания

Расслабление мышц шеи

Расслабление мышц шеи рефлекторно расслабляет мышцы корня языка.

Упражнение 1

Медленно поглаживать шею сверху вниз в области горла ладонью то правой, то левой руки.

Упражнение 2

Медленно поглаживать шею одновременно ладонями обеих рук сверху от околоушной области лица по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

Упражнение 3

Положить обе руки на область шеи, близкую к затылку (кончики пальцев рук касаются друг друга). Руки медленно скользят по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

Расслабление лицевой и губной мускулатуры методом поглаживания

Движения выполняются в замедленном темпе. Направление движений:

- от середины лба к вискам;
- от середины лба до ушных раковин;
- от бровей до волосистой части головы;
- от спинки носа к ушным раковинам;
- от середины верхней губы до ушных раковин;
- от линии лба вниз через лицо к шее;
- от мочек ушей по щекам к крыльям носа;
- от середины верхней губы на подбородок;
- поглаживание кончиками пальцев вокруг глаз (расходящимися движениями от середины лба — и снова к середине);
- по верхней губе от углов рта к середине;
- по нижней губе от углов рта к середине;
- поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам рта;
- легкое постукивание губ.

Расслабление мышц языка

Упражнение 1

Вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами челюсти (в течение 15 секунд).

Упражнение 2

Похлопывание, поглаживание, вибрация (в течение 15 секунд) языка деревянным шпателем, который накладывается на кончик языка.

Вибрационный (постукивающий) массаж со звуком

Упражнение 1

Постукивать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе сонорный согласный м. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2

Постукивать кончиками пальцев обеих рук верхнюю часть лица от спинки носа к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе поочередно сонорные м и н. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3

Постукивать кончиками пальцев одной руки верхнее надгубное пространство и одновременно тянуть вслух на выдохе щелевой согласный в. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4

Постукивать кончиками пальцев одной руки пространство под нижней губой и одновременно тянуть вслух на выдохе согласный з. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5

Постукивать кончиками пальцев одной или обеих рук по верхней части грудной клетки и одновременно тянуть вслух на выдохе щелевой согласный ж или сонорный м. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 6

Постукивать ребрами ладоней обеих рук боковую часть грудной клетки, начиная с нижней части и вверх, и одновременно тянуть вслух на выдохе сонорный согласной м. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 7

Постукивать кончиками пальцев одной руки область нижнебрюшных мышц одновременно с постукиванием другой рукой области поясницы. Во время постукивания тянуть на выдохе сонорный м. Повторить 4—6 раз.