

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 35»

Ставропольский край, Шпаковский район, г. Михайловск, ул. Ленина, 206.

Тел/факс 8(86553) 5-57-02, эл. почта – svetlanagudim19754@mail.ru,

ОКПО 43369282 ОГРН 1202600001670 ИНН/КПП 2623030977/262301001

**Консультация для родителей
(законных представителей)**

**«Дыхательные и артикуляционные
упражнения при логоневрозе»**

Подготовил:

учитель- логопед

высшей кв. категории

Еременко Н.И.

МБДОУ «Детский сад № 35»

Дата: 20.10.2024 г.

Логоневроз(заикание) является следствием судорог как мышц речевого аппарата, так и дыхательных. Различают несколько классификаций видов речевой проблемы.

В зависимости от разновидности судорог определяют:

- тонический логоневроз с длительной судорогой органов речи и дыхания;
- клоническое заикание с картковременными, но частыми сбоями работы мышц;
- смешанный, сочетающий в себе оба упомянутых вида спазмов.

Основные типы логоневроза по месту возникновения спазмов:

- голосовое, при котором спазмируются гортань, голосовые складки или мышцы шеи;
- дыхательное характеризуется спазмом речевого аппарата на вдохе или выдохе;
- артикуляционное — в процессе возникновения судороги охватывают рот и челюсть в целом, язык или мягкое небо.

Кроме того, выделяют типы заикания по причине их возникновения. Зачастую логоневроз становится результатом сильного стресса, испуга или иного яркого эмоционального всплеска. Это так называемое *невротическое заикание*. Артикуляционная и дыхательная гимнастики эффективны при любых перечисленных видах логоневроза, поскольку способствуют: укреплению мышц; регуляции дыхательного ритма, расслаблению органов речи, что приводит к снятию спазма.

В некоторых случаях заикание обусловлено травмами или нарушениями работы мозга. Еще одной причиной выступает наследственный фактор. Данные ситуации относятся к неврозоподобному заболеванию. При этом виде необходимо прибегнуть к дополнительному медикаментозному вмешательству. Тем не менее гимнастику назначают в качестве сопутствующей терапии. Иногда фактическую причину логопедической проблемы установить весьма затруднительно. В ряде ситуаций анамнез объединяет несколько факторов, спровоцировавших заболевание.

Применение методик целесообразно начинать при первых же признаках возникновения заболевания. Такая терапия окажется эффективнее, и избавление от проблемы наступит быстрее.

Артикуляционную и дыхательную гимнастику запрещено проводить при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях ротовой полости (при ОРВИ, ОРЗ, стоматите, герпесе занятия рекомендуется отложить).

Заниматься необходимо при соблюдении следующих условий:

- ✓ в хорошо проветренном помещении;
- ✓ не на голодный желудок и не сразу же после принятия пищи. Оптимальный временной промежуток — спустя два часа после еды; прием пищи после занятия допустим через час, чтобы мышцы брюшной полости и диафрагмы успокоились и отдохнули;
- ✓ в процессе тренировки следует наблюдать за состоянием пациента, поскольку частые глубокие вдохи способны вызвать головокружения.

В остальном гимнастика не имеет негативных последствий для пациента.

Дыхательная гимнастика:

«Цветочный магазин»

Ребенок представляет себя перед витриной магазина цветов. Одна его рука находится на животе, вторая в свободном положении сбоку. Делая короткий интенсивный вдох через нос, он «нюхает цветок». При этом живот выдвигается вперед. После секундной задержки дыхания, продолжительный выдох «пфффф» следует через ротовую полость, живот и диафрагма уходят назад.

«Свеча»

Тонкая полоска бумаги шириной около 5 см представляет собой пламя свечи. Ребенку необходимо дуть на нее максимально продолжительное время.

«Певец»

Следует пропеть гласные звуки, потом их сочетание (ааауууу, ооооуууу и т.д.), сочетание сонорных согласных и гласных (лааа, мооо и т.д.). Затем пение выполняется с повышением и понижением громкости звука.

«Ладони»

При выполнении ребенок может стоять или сидеть. Руки согнуты в локтях, ладони раскрыты. На резком вдохе следует совершить движение кистями, имитирующее ловлю воздуха, быстро сжимая их в кулаки. После этого происходит длительный плавный выдох. Чередование вдохов и выдохов по следующей схеме: 4 подхода подряд, после чего 4 секунды перерыва.

«Погончики»

Выполняется стоя. Руки сжаты в кулаки и находятся на уровне пояса. Выполняя короткий вдох выпрямлять руки несколькими толчками, как бы продвигая воздух вниз, при этом совершая еще несколько коротких вдохов.

«Насос»

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе совершить наклон, на выдохе вернуться в исходное положение.

Артикуляционная гимнастика:

Укрепление мышц нижней челюсти:

- широко открывать и закрывать рот, сохраняя неподвижный спокойный язык.

Выполнение как свободно, так и с сопротивлением в виде руки, положенной по подбородок;

- движение челюстью вперед-назад;
- движение челюстью влево-вправо.

Зарядка для губ:

- растянуть губы в широкую улыбку, удерживая положение в течение 10 секунд. Две вариации упражнения — когда зубы видны и когда нет;
- вытянуть губы вперед в виде трубочки. Задержать положение 10 секунд. Также два вида исполнения с плотно сомкнутыми губами и с видимостью зубов в получившемся отверстии;
- растянув губы в улыбке, раскрыть рот и зафиксировать положение на 5-10 секунд, после чего закрыть.

Укрепления мышц языка:

- улыбнувшись и слегка приоткрыв рот, положить расслабленный плоский язык на нижнюю губу. Верхней ритмично покусывать его произнося «пя-пя-пя»;
- щелчки языком от неба, имитируя цоканье копыт лошади;
- широким языком облизать губы по кругу начиная с верхней;
- улыбнувшись и приоткрыв рот, «чистить» языком верхние зубы изнутри, затем снаружи, потом нижние зубы. Челюсть при этом должна оставаться неподвижной.
- немного растянув губы и приоткрыв рот, погладить кончиком языка небо по направлению вперед-назад.