**ІГРИ ТА ВПРАВИ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЇКУВАННЯ**

**Вправи для зняття м’язової напруги**

 При заїканні часто напружені м’язи обличчя, губ, язика, пальців рук. Дуже важливо навчити дитину м’язовому розслабленню під час мовлення. Ось деякі вправи, що допоможуть дитині розслабитися.

* ***"Пташка махає крильцями"*** – *(підняти руки догори і виконувати махи руками);*
* ***"Допоможемо мамі"*** –*(помахати розслабленими кистями рук біля підлоги, імітуючи полоскання білизни. Стати рівно, розвести руки в сторони до рівня плечей і опустити розслаблені руки у вихідне положення);*
* ***"Стряхнемо водичку з рук" – (****струснути розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води. Нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в одну сторону, потім в іншу. Повільно покачати розслабленими руками з боків тулуба назад);*
* ***"Кулачки-силачі"* – *(****пальці рук, під рахунок до 5, із силою зжати в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати).*

**Активізація м'язів мовленнєвого апарату****Легенький самомасаж обличчя**(*допоможе знизити напругу м'язів обличчя або підвищити тонус малорухомих м'язів):*  
- пальцями рук погладити лоб (*від середини до виска);*  
-  щоки *(від носика до виска);*  
-  ніс *(круговими рухами вказівного пальця правої руки, знизу-вгору);*  
-  підборіддя *(від середини в напрямку до виска);*  
-  над верхньою губою *(від середини, пальцями обох рук до кутів рота).*

**Мімічні вправи**

(активізуємо рухи м'язів обличчя та губ, виробляємо координацію рухів та їх чергування)

* Здивуватись;
* насупитись;
* посміхнутись;
* набрати повітря в рот (*«пополоскати зубки»).*

**Прийоми активізації невербальних методів спілкування**

* ***Вправа "Подив"*** – Хлопчик виявив подив: він побачив, як клоун посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив – кішки там не було. Із валізи вистрибнув собака. ***Міміка:*** ротик відкритий, брови підняті вгору;
* ***Вправа "Квітка"* -**  Теплий промінець впав на землю і зігрів зернятко. Із зернятка проклюнувся паросток. Із паростка виросла чудова квітка. Квітка ніжиться на сонечку, підставляє теплу й світлу кожну свою пелюстку, повертає голівку за сонечком. ***Рухи:*** присісти, голову і руки опустити; піднімається голова, розправляються плечі, руки піднімаються в сторони – квітка розпустилась; голова повільно повертається за сонцем. ***Міміка:*** посмішка, м’язи обличчя розслаблені, очі напівзакриті;
* *****Вправа "Солоний чай"*** –Бабуся загубила окуляри і тому не помітила, як насипала в цукорницю солі. Онуку захотілося пити. Він налив у чашку гарячого чаю і поклав у нього дві ложки цукру, розмішав і зробив ковток. ***Виразні рухи:*** голова нахилена назад, брови насуплені , ніс зморщений.
* ***Вправа "Два сердитих хлопчика"*** –Хлопчики посварилися. Вони дуже сердиті, насупили брови, розмахують руками, наступають один на одного, ось-ось почнуть битися.
* ***Вправа "Зачарований хлопчик"*** –Дитина зачарована. Вона не може говорити, на питання відповідає жестами.
* ***Вправа "Ось він який"*** –Дитина без слів повинна розповісти про форму та розмір відомих їй предметів. Жестами показати характерні їх особливості (маленький, великий, круглий, довгий, короткий).

**Використання психофізичних прийомів у корекційній роботі з дітьми із заїкуванням (аутотренінг, релаксація)**

Під музичний супровід *(обрати ліричну, тиху, спокійну мелодію)* дитина  разом з дорослим повторює слова аутотренінгу, що діють як навіювання *(по три рази)* спочатку «про себе», потім пошепки, далі гучно:

* Я спокійний;
* У мене все добре;
* Я розмовляю чітко;
* Я дихаю правильно;
* Я говорю правильно;
* Моя вимова правильна;
* Моя вимова чітка;
* Я не боюся співрозмовника;

Дитина не повинна рухатися! Лежачи або сидячи, спокійно, із заплющеними очима, промовляти слова. Йде навіювання їй формули правильної вимови: подумай, вдихни, скажи:

* Я заспокоююсь – дихання рівне, спокійне, ритмічне;
* Я відпочиваю;
* Я заспокоююсь;
* Я відпочиваю.

**Вправа на розслаблення м’язів мовного апарату**

* ***"Хоботок"***

Я як слоник загуду,

Губки трубкою складу,

А тепер їх відпускаю,

І на місце повертаю. (*Губи напружити, а потім розслабити.)*

**Масаж м’язів губ**

* Вказівними пальцями робити погладжуючі рухи по верхній губі від куточків до середини, те ж – по нижній губі;
* Подушечками вказівного та середнього пальців від середини губ по щоці до вушної раковини (*вказівний палець – над губою, середній – під губою);*
* Легке постукування подушечками вказівного і середнього пальців навкруги губ за годинниковою стрілкою. Масажні рухи проводяться як при закритому, так і напіввідкритому роті.

**Правила проведення дихальної гімнастики**

**О.М. Стрельніковою**

**Перше правило.** Концентруватися тільки на вдиху, здійснюючи його через ніс. Правильним є тільки дихання через ніс, це природна фізіологічна функція організму, саме цей орган (на відміну від ротової порожнини) ідеально пристосований для обробки повітря, що потрапляє в організм. Вдих має бути природним, інстинктивним, він проводиться різко і інтенсивно, при цьому головне – не кількість поглиненого повітря, а енергійність дії. Правильний вдих супроводжується характерним шумом.

**Друге правило.**Не думати про видих. Він має бути мимовільним, повітря саме йде з дихальних органів - це теж природний процес. Краще, щоб видих здійснювався через рот, це теж повинно відбуватися мимоволі, повітря вільно виходить через злегка розімкнені губи.

**Третє правило.** Синхронність виконання вдихів і рухів. Вся система вправ побудована на гармонійному поєднанні вдиху з рухом. Кожна вправа складається з вдиху і руху, це два компоненти, нерозривно зв'язані один з одним. Результатів можна досягти тільки одночасним виконанням цих двох елементів: «без руху немає вдиху». Активно вдихаючи повітря, проводите енергійні рухи, пасивний вдих повинен збігатися з розслабленням м'язів.

* ***Вправа "Лисичка"*** –Дуже хитру вдачу маю. Вмить я зайчика піймаю. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей. Руки зігнуті в ліктях, кисті рук обернені зовнішньою стороною до себе. Виконання. Одночасно робити ритмічні вдихи з «хапанням» повітря руками.
* ***Вправа "Страус"*** –Страус шию витягає. Потім у пісок ховає. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей, руки в кулачок підняті до поясу і притиснуті до живота. Виконання. Вдихати шумно і коротко, одночасно випрямляти руки, уявляючи, що з силою відштовхуєте щось.
* ***Вправа "Вовчик"*** –Подивлюсь я вправо – вліво. Носик маю я чутливий. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей. Виконання. Повертаємо голову вправо, вдихаємо, потім, не фіксуючи положення голови посередині, повертаємо голову вліво і шумно видихаємо повітря .
* ***Вправа "Неваляйка"*** –Головою крутить лялька. Зветься лялька – неваляйка. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей. Виконання. По черзі нахиляємо голову то до правого то до лівого плеча. Одночасно з кожним рухом, вдихаючи повітря носом, видихати, фіксуючи положення голови посередині. Голову при цьому не повертати .
* *****Вправа "Годинник"*** –Маятник гойдається. Стрілка опускається. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей. Виконання. Енергійно вдихаємо, опустивши голову вперед, потім відкидаємо голову назад і знову різко втягуємо носом повітря. Видихаємо між вдихом «з підлоги» і вдихом «зі стелі» мимовільно через рот.
* ***Вправа "Насос"*** –Руки піднімаю. М’ячик накачаю. Вихідне положення . Вправа виконується стоячи або сидячи, в руках - м’ячик. Виконання. Нахиляємося вперед, руки з м’ячиком тримаємо перед грудьми, різко штовхаємо м’ячик вниз, одночасно шумно вдихаємо. Спина паралельна підлозі, голова опущена. Видих через рот разом з підніманням корпусу, руки повертаються в положення біля грудей.
* ***Вправа "Кішка"*** –Кішка кігті випускає. Мишку швидко упіймає. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей, кисті рук на рівні поясу. Виконання. В напівприсяді повернути корпус вправо, шумно вдихнути носом і стиснути кисті рук, як би хапаючи здобич. Плавно, не зупиняючись посередині, обернутися вліво і знову схопити повітря руками. ***Вправа «Улюбленець»*** –Дуже я себе кохаю. Міцно – міцно обіймаю. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи, руки зігнуті в ліктях на рівні плечей так, щоб долоні були повернуті всередину. Виконання. Обхоплюємо себе за плечі і різко вдихаємо носом. Одна рука розташована над іншою. Видих мимовільний, рухи легкі без напруження.
* ***Вправа "Машина"*** –Накачаєм вміло шину. Щоб поїхала машина. Вправа поєднує вправи "Насос" та "Любимчик". Виконання. Нахилитися вперед, руки вниз, шумно вдихнути "із підлоги", випрямитися – видихнути, обхопивши руками плечі, злегка відкинутися назад – вдихнути "зі стелі".
* ***Вправа "Ведмежа"*** –Шкандибає ведмежа. Ніжка хвора заважа. Вихідне положення. Вправа виконується стоячи. Виконання. Права нога на крок попереду, зігнута в коліні, ліва позаду. Переносимо вагу на праву ногу – шумний вдих, переносимо вагу на ліву ногу – видих. Перекати робимо плавно.
* ***Вправа "Малята-дошкільнята"*** –Чітко ми крокуємо. Дихання тренуємо. Вихідне положення . Вправа виконується стоячи, ноги трохи вужче за ширину плечей, кисті рук на рівні поясу. Виконання. Згинаємо в коліні праву ногу, піднімаємо її до живота, коротко та енергійно вдихнути, опустити ногу – видихнути. Те ж саме лівою ногою. Ця вправа нагадує танець "Рок-н-рол".