**Заикание у детей.**

 Заикание - это нарушение темпо - ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Заикание - это нарушение темпо - ритмической организации речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата. Заикание как спастический невроз координации, происходящий от раздражительной слабости речевых центров(аппарата слоговых координаций). Это было четко сформулировано в трудах Г. Гутцмана, И. А. Куссмауля, а затем в работах И. А. Сикорского, который писал: «Заикание есть внезапное нарушение непрерывности артикуляции, вызванное судорогой, наступившей в одном из отделов речевого аппарата как физиологического целого». Сторонники этой теории вначале подчеркивали врожденную раздражительную слабость аппарата, управляющего слоговой координацией. В дальнейшем они объясняли заикание в свете невротизма: заикание - это судорогоподобные спазмы.

 До настоящего времени причины и механизмы развития заикания остаются предметом дискуссий специалистов различного профиля - логопедов, невропатологов, психологов и др. Многие исследователи отмечают, что возникновение заикания у детей совпадает с периодом активного развития фразовой речи. Этот период характеризуется недостаточной устойчивостью и значительной ранимостью фило - и онтогенетически наиболее поздно развивающейся речевой функции. Поэтому, исходя из теории И.П. Павлова о нервной высшей деятельности, неврозах и учении об условных рефлексах, торможение, возникающее вследствие действия сверхсильного раздражителя в речевых зонах головного мозга ребенка, может вызывать "срыв" речи - заикание. Возникший недостаток речи при неблагоприятном течении фиксируется по механизму условнорефлекторной связи. Усиливаясь с годами, он особенно начинает проявляться в эмоционально значимых ситуациях в ответ на отрицательные, вошедшие в патологическую рефлекторную цепочку, условные сигналы. К врожденным предрасполагающим факторам относят тяжелые нервно-психические и инфекционные заболевания родителей. Такие заболевания, как шизофрения, туберкулез, сифилис и др., вредные химические факторы производства, повышенная радиоактивность во многих случаях поражают раньше всего нервную систему еще неродившегося ребенка. Вредно могут отразиться на состоянии нервной системы потомства и различного рода травмы, переживания, неблагоприятные условия жизни и работы матери в период беременности, родовые травмы.

 Лекарства от заикания нет, а в помощи нуждается большое количество людей, для которых простое  речевое общение стало невыполнимым, принося много проблем в повседневную жизнь. Помимо медикаментозного лечения нервной системы и других систем организма, которые оставили такие осложнения, существуют дыхательные упражнения для лечения заикания по методу А.Н.Стрельниковой. Эта дыхательная гимнастика может использоваться как для лечения заикания у детей, так и у взрослых пациентов.

**Комплекс дыхательных упражнений для лечения заикания.**

 **1) «Кошка»**

 Пациент стоит прямо, руки опущены вдоль тела, ноги на ширине плеч. Присесть одновременно поврачивясь вправо, шумно вдохнуть. Выпрямиться со спокойным, неслышным выдохом. Теперь то же в левую сторону. Делать 12 раз по 8 вдохов.

    2)   **Упражнение «Ладошки».**

Встать прямо, руки согнуть в локтях, как бы показывая ладони зрителям (локти направлены вниз. Выполнять шумный короткий вдох, одновременно сгибая ладони, как бы хватая воздух. Выдох — нешумный, свободный. Упражнение выполнять 2 раза по 4 вдоха, делая паузу между ними 4 секунды с опущенными руками.

    3)   **Упражнение «Погончики».**

Встать прямо, сжать кулаки и прижать к талии. При вдохе толкать кулаки вниз, напрягая плечи и вытягивая руки к полу. Упражнение выполнять по 8, 12 раз. Выше пояса кулаки поднимать не нужно.

    4)   **Упражнение «Насос».**

  Встать прямо, ноги слегка развести на ширину плеч. Прямыми руками тянуться к полу одновременно с наклоном вперёд. Наклон сочетать с шумным вдохом. Спина должна быть не прямая, а округлая. Представить, что насосом накачивается шина. Движения выполнять по 4, повторяя 12 раз. Следить, чтобы выдох был незаметен и спокоен.

  При заболеваниях сердечно - сосудистой системы, позвоночника, травмах спины не нужно кланяться сильно низко. При полном здоровье нужно стремиться взять с пола палку.

    5)   **Упражнение «Кошка».**

  Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть, как будто танцуя, с одновременным поворотом в правую сторону. Приседание сочетать с шумным вдохом. Выпрямиться, спокойный выдох. Затем опять присесть с поворотом туловища уже в левую сторону. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

    6)   **Упражнение «Обнять плечи».**

  Встать, руки согнуть в локтях, локти направлены вниз. При шумном вдохе руками резко обнимать себя за плечи, затем свободный выдох. Выполнять 12 раз по 8 вдохов. Выполняя упражнение, можно голову отводить немного назад.

    7)   **Упражнение «Маятник».**

  Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч, можно даже чуть шире. Наклониться вперёд, потянуться руками к полу и сделать резкий шумный вдох. Затем наклониться, назад и также резко вдохнуть. Выдох должен быть незаметным и бесшумным. Упражнение можно делать и сидя.

    8)   **Упражнение** **«Поворот головой».**

  Встать прямо, ноги шире плеч. Поворачивать голову вправо, делая одновременно шумный вдох, затем голова идёт влево, за это время сделать незаметный выдох, а при повороте головы влево - опять шумный вдох. Упражнение нужно стараться выполнять без перерыва и пауз, не останавливая голову посередине. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

    9)   **Упражнение «Уши».**

  Встать прямо, ноги чуть шире плеч. Выполнять наклоны головой вправо, ухом к плечу, делая шумный вдох носом. Затем левое ухо к левому плечу - снова вдох. Затем немного покачать головой из стороны в сторону. Смотреть необходимо прямо перед собой. Выполнять 12 раз по 8 вдохов.

    10)   **Упражнение «Маятник головой».**

  Встать прямо, ноги шире плеч. Опустить голову, переводя взгляд в пол, одновременно делая резкий вдох. Затем поднять голову, взгляд на потолок, опять шумный вдох. Выдох делать незаметно, при переведении головы в другое положение.

  11)   **Упражнение «Перекат».**

  Встать, левую ногу поставить вперёд. Правая нога сзади на носок. Присесть немного, перенося тяжесть тела на правую ногу, одновременно выполняя шумный вдох. Затем незаметно выдохнуть и присесть, перенося тяжесть тела на левую ногу, резкий вдох.

  12)   **Упражнение «Передний шаг».**

  Встать прямо, ноги на ширине плеч или шире. Левую ногу поднять, согнув в колене, до уровня пояса. Носок левой ноги тянуть к полу по балетному манеру. На правой ноге в этот момент легко присесть. Одновременно с движением делать резкий вдох. Затем то-же самое выполнить с правой ногой. Следить, чтобы спина была прямая во время выполнения упражнения, смотреть перед собой, голову не наклонять. Кистями рук на уровне пояса можно делать движение навстречу друг другу. Следить, чтобы вдох был резким, шёл вместе с резким движением, а выдох был спокойным и незаметным. Выполнять 8 раз по 8 вдохов.

  13)   **Упражнение «Задний шаг».**

  Встать прямо. Левой ногой резко отвести назад, как будто хлопая по ягодице. На правой ноге в этот момент легко присесть. Одновременно с движением делать шумный резкий вдох. Затем тоже самое выполнить правой ногой. Выполнять по 4 упражнения 8 раз.

  На логопедических занятиях с заикающимися младшими школьниками следует создавать щадящий переход к новой деятельности, планируя и проводя игры-занятия. Чтобы не повышать психологическую нагрузку заикающемуся ребенку, в игровое занятие следует постепенно вводить элементы учебной деятельности.

 В тех случаях, когда дети с неврозоподобной формой заикания получают своевременную (т.е. приближенную ко времени появления заикания) и достаточно длительную (т.е. в течение, как минимум, целого года) регулярную логопедическую помощь, то как правило, такие дети не нуждаются в повторных курсах коррекционного воздействия. Их речь стабильно остается плавной. Катамнестические исследования свидетельствуют о том, что в этих случаях заикание не рецидивирует.