**Оздоровительные мероприятия для заикающихся детей.**

Занимаясь с заикающимися детьми, у которых речевой дефект непосредственно связан с функционированием нервной системы, я определенно знаю какую важную роль приобретает создание благоприятного физиологического и психологического фона ,проведение общеоздоровительных мероприятий. Сюда входят правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой. Широко внедряются в современную практику фитотерапия, ароматерапия , музыкотерапия, рефлексотерапия, магнитопунктура. **Психологический климат в семье**.

Важным фактором успешного восстановления правильной речи является здоровый психологический климат в семье. Родителям рекомендуется избегать конфликтных ситуаций , ссор в присутствии ребенка, давления на него, проявлений агрессивного поведения, равнодушия или чрезмерной опеки по отношению к ребенку. В общении с ребенком необходимо учитывать индивидуальные особенности его темперамента, характера, психического состояния. Если в семье есть еще дети, нужно воспитывать в них терпимое, тактичное отношение к ребенку с речевым дефектом.

Следует также избегать общения маленьких детей со взрослыми, имеющими речевые дефекты (тахилалия, брадилалия, заикание, общая неразвитость речи), так как формирование устной речи , особенно на раннем этапе, основано на подражании. Детей с подвижной психикой следует оберегать от сильных эмоциональных потрясений, как положительного, так и отрицательного характера. Одобрительные реплики, доброжелательность тона, сочувственное отношение всех членов семьи помогут ребенку преодолеть нервное напряжение.

**Режим дня**.

В основе режима дня ребенка с речевой аномалией лежит правильное распределение отдыха и активности, так как обычно такие дети отличаются повышенной утомляемостью, торможением или, напротив, расторможенностью реакций, ослабленным вниманием, раздражительностью и другими симптомами, сопровождающими заикание. Они поставлены в более трудные условия, чем их сверстники, и поэтому особенно нуждаются в соблюдении ровного ритма жизни. Сон ребенка-дошкольника должен составлять 10-11 часов ночью и 2 часа днем. В отдельных случаях вводится процедура медикаментозного сна (18 часов), или электросна, который входит в комплекс физиотерапии. Очень важны также и физические упражнения, и закаливающие процедуры.

**Логопедический массаж**.

Логопедический массаж при заикании проводится на ряду с логопедическими занятиями, психотерапевтическими , медикаментозными и физиотерапевтическими воздействиями. Логопедический массаж, как правило, предваряет иные логопедические приемы, используемые на занятиях. Массаж выполняется в основном в области головы, шеи и верхнего плечевого пояса. При заикании принято использование в основном двух видов массажа: сегментарного и точечного, а также их сочетаний.

**Рациональное питание**.

Как известно, от питания зависит функционирование всего организма, состояние имунной системы. Серьезным компонентом рациона является белок. При недостатке белка прежде всего страдает регуляторная функция центральной нервной системы, ее высший отдел-кора головного мозга. Недостаток белка влияет и на содержание витаминов в организме. В то же время установлено, что витамины благоприятно влияют на высшую нервную деятельность и потребность детей в витаминах при различных заболеваниях увеличивается в 3-5 раз. Поэтому при составлении режима питания детей важно предусматривать качество пищи в зависимости от индивидуальных потребностей организма каждого ребенка.

**Фитотерапия.**

В домашних условиях особую роль приобретает фитотерапия – лечение с помощью лекарственных растений. При заикании, особенно неврозоподобного характера, применяют сборы трав с противосудорожным и успокаивающим действием. Применяют сборы трав и для того, чтобы тонизировать организм, активизировать его функции, улучшить память, увеличить способность к концентрации внимания. Сырые овощи также оказывают плодотворное действие на работоспособность организма.

**Магнитопунктура.**

Магнитопунктура - вид магнитотерапии, воздействие которой идентично лечебному эффекту иглорефлексотерапии. Она применяется для регуляции функций центральной нервной системы. Магнитопунктура безболезненна, ее легко можно применять в домашних условиях, проконсультировавшись предварительно с врачом.

**Ароматерапия и музыкотерапия**.

В настоящее время стала довольно популярна ароматерапия. Эфирные масла базилика, кориандра, дягиля ,из кожуры лимона ,майорана, петрушки, эвкалипта тонизируют, а фитокомпозиции из базилика, майорана, кориандра, розмарина, мяты, лаванды, тимьяна и вербены создают ароматы, прекрасно успокаивающие перевозбужденную нервную систему. Хороший эффект достигается в комплексе с музыкотерапией: 10-20 минут приятной, расслабляющей музыки, сопровождающие сеанс аромотерапии, снимают напряжение, раздражение, тревожность. Нормализующее воздействие на психическое состояние ребенка оказывает прослушивание записи плеска волн, шума дождя.

**Релаксация.**

Релаксация является составной частью коррекционно-оздоровительного комплекса и эффективна лишь в сочетании с другими мероприятиями по нормализации речевой деятельности. Важную роль играет регулярность занятий. Дети, освоившие основные приемы релаксации и использующие их под руководством логопеда или родителей регулярно, чувствуют общее улучшение состояния, они хорошо спят, становятся более уравновешенными, терпеливыми в выполнении других видов заданий. Нормализация эмоционального состояния помогает им справиться с пугающей раньше ситуацией.

Ясно, что цель всех вышеперечисленных общеоздоровительных мероприятий – подготовка организма к эффективному функционированию , необходимому в работе над устранением заикания. В результате достигается снижение утомляемости организма, включение механизмов релаксации, нормализация процессов возбуждения/торможения, активизация памяти, умственных способностей, устранение отрицательных эмоций, нормализация сна. Все эти факторы способствуют эффективной работе над устранением речевого расстройства. Педагоги, а главным образом, родители должны принять живое участие в выполнении простых, но необходимых для хорошего самочувствия ребенка действий.

Литература:

Т.С.Одинцова «Заиканиеиу детей». Ростов – на – Дону: «Феникс» 2000

Л.Г.Парамонова «О заикании: профилактика и преодоление недуга». С – Петербург: «Детство – Пресс» 2007

М.А.Виноградова «Формирование навыков речевого общения у заикающихся дошкольников». С – Петербург: «Каро» 2006

С.И.Соловьева «Путь к преодолению заикания». С – Петербург: «Детство – Пресс» 2002