

## ***ПАМЯТКА ДЛЯ ЗАИКАЮЩИХСЯ.***

1. Перед началом речи делай вдох и говори, равномерно выдыхая.
2. Прежде, чем начать говорить, подумай о том, что будешь говорить, подготовь в уме фразу, которую скажешь.
3. Помни, что речь бывает плохой, если не продумано ее содержание.
4. Ударный гласный звук в каждом слове произноси громче и чуть длиннее остальных гласных.
5. Воспитывай умение последовательно излагать свою мысль; для этого раздели фразу на небольшие отрезки из 2 – 3 – 4 слов по смыслу. После каждого отрезка делай паузу (остановку). Это даст возможность говорить без напряжения.
6. Смысловой отрезок между двумя паузами произноси на одном вдохе.
7. Четкость ударного гласного в слове и равномерность деления фразы на смысловые отрезки делают речь неторопливой, ритмичной и спокойной.
8. Говори выразительно, выдерживая грамматические и логические ударения.
9. Неторопливая речь помогает регулировать обычно быстрые речевые движения и воспитывает уверенность и умение владеть собой.
10. Во время речи смотри на того, с кем говоришь, – это помогает преодолеть смущение и робость.
11. Планируй свой день. Выдели определенное время для самостоятельной работы над речью дома. Выполнение режима благотворно действует на самочувствие.
12. Не бойся возможных неудач. Помни, что трудности преодолеваются постепенно и настойчиво.
13. Вводи правильные навыки в повседневную жизнь дома, на работе, в учебе.
14. Чтобы был желаемый успех, необходима активная систематическая работа над речью.

## ***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

1. Если ваш ребенок начал заикаться, прежде всего, установите **правильный режим дня**.
2. Необходимо сразу же ограничить речь ребенка.
3. Досуг заикающегося ребенка надо организовать так, чтобы он как можно меньше занимался шумными и подвижными играми.
4. В течение всего дня разговаривать с детьми спокойно, не спеша.
5. В речевых играх, при заучивании стихотворений старайтесь добиться, чтобы речь ребенка была спокойной, плавной, неторопливой, достаточно выразительной.
6. Если ребенок говорит с задержками, то мягко, спокойно остановите его и попросите повторить то же самое не спеша, спокойно.
7. Если ребенку трудно начать говорить, помогите ему, произнося одновременно с ним начало фразы.
8. В обращении с ребенком будьте выдержаны, не потакайте капризам ребенка, а требовательность не доводите до резкости.
9. Приучайте ребенка к самостоятельности.
10. В случае заметного ухудшения речи обращайтесь за **консультацией к врачу и логопеду**.

## *Памятка для родителей*

### **СИГНАЛ «НУЖНА ПОМОЩЬ»**

*Некоторые ошибки свидетельствуют о незрелости структур головного мозга. Если вы заметили их у своего ребёнка, и ошибки такого рода не единичны, обязательно обратитесь специалисту:*

- ❖ Отсутствие пропусков между словами и предложениями.
- ❖ Несоблюдение границ полей в тетради и правил переноса.
- ❖ Зеркальное письмо: буквы *в, э, з*, цифры *5, 4, 3*, перевёрнуты в другую сторону.
- ❖ Повторение одной и той же буквы (*«пироп»* вместо «пирог»).
- ❖ Замена букв по кинетическому сходству (*б-д – колодок* вместо *колобок*; *ж-х – мужомор* вместо *мухомор*; *и-у – клумат* вместо *климат*; *т-п – пигр* вместо *тигр*, *л-м – лалина* вместо *малина*).
- ❖ Ошибки в ударных слогах (*учетель* вместо *учитель*, *южик* вместо *ёжик*).
- ❖ Пропуск букв, не дописывание слов и букв, перестановка слогов (*гамазин* вместо *магазин*).
- ❖ Забывание редко встречающихся букв (*ь, щ, ю*).

## **Памятка для родителей**

### **Как помочь ребёнку справиться со школьными нагрузками**

**Повышенная утомляемость, низкая работоспособность, рассеянное внимание, трудности самоконтроля – признаки школьной дезадаптации, которые часто наблюдаются у детей с ослабленным здоровьем и нарушениями речи. Эти проблемы значительно затрудняют процесс обучения. Но справиться с ними можно, если придерживаться следующих рекомендаций:**

- ✓ Соблюдайте режим дня. Отводите на сон столько времени, сколько ребёнку необходимо для восстановления сил, но не меньше 9 часов.
- ✓ Нельзя наказывать ребёнка лишением прогулки. Игры на свежем воздухе необходимы как для физического, так и для умственного развития.
- ✓ Очень полезно каждое утро растирать ребёнку шейную и затылочную зоны жёстким полотенцем.
- ✓ Приучите сына или дочь каждое утро принимать контрастный душ.
- ✓ Не прибегайте к авторитарным методам, чтобы искоренить в ребёнке страх сделать ошибку.
- ✓ Доброжелательная обстановка в семье, уважение к личности ребёнка, внимание к его проблемам – основы вашего взаимопонимания и сотрудничества.
- ✓ Очень полезен белый цвет, как в одежде и игрушках, так и в окружении (снегопад, прогулки по зимнему лесу).
- ✓ При утомлении заваривайте лавровый лист и ставьте его на письменный стол.
- ✓ Важнейший регулятор физического и умственного развития – йод.

Проконсультируйтесь с врачом: возможно, вашему ребёнку необходимы витамины йодсодержащие препараты.