

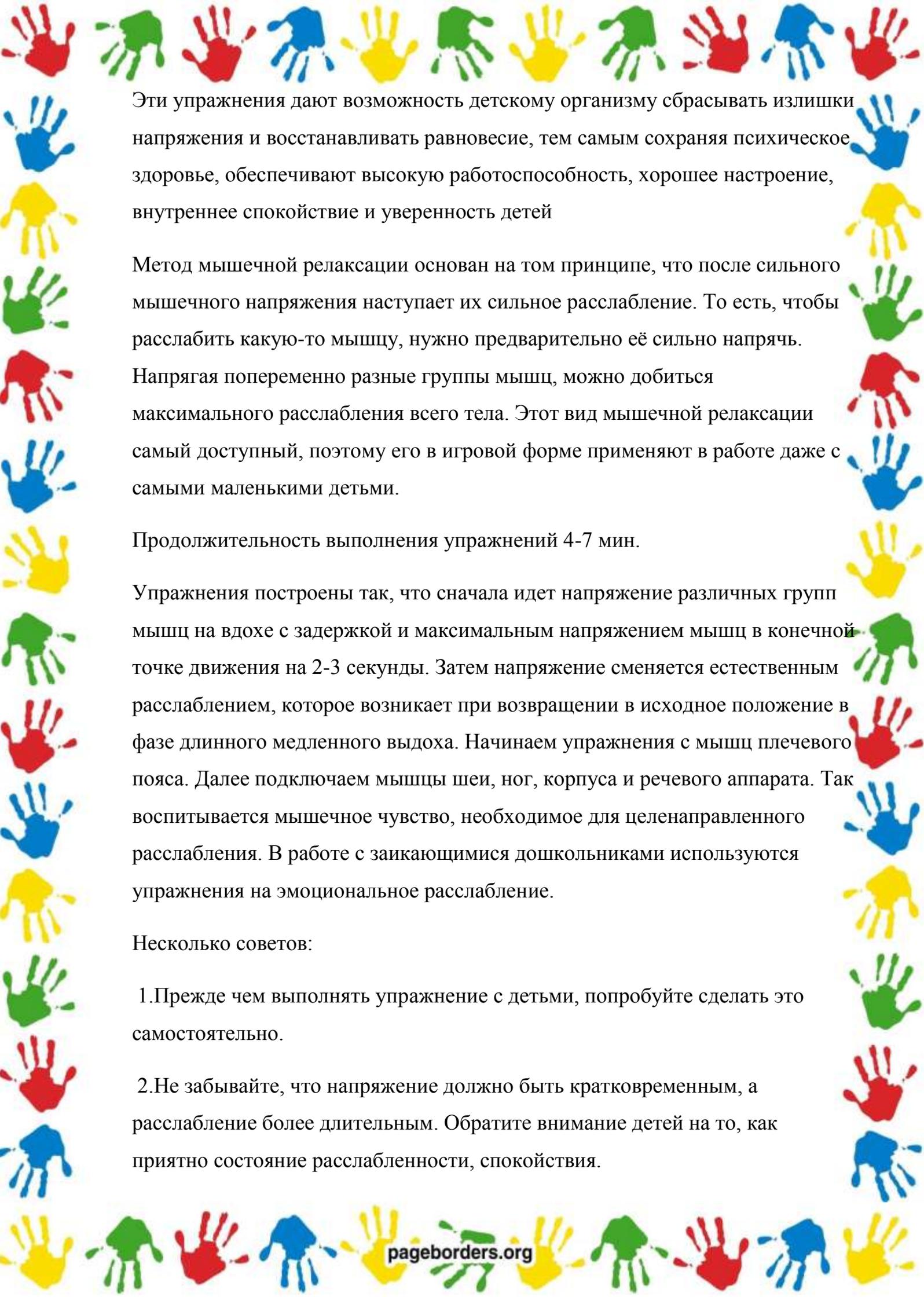
Уважаемые родители!

Предлагаю вашему вниманию УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЁЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ.



Большинству детей с тяжёлым нарушением речи свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные, стрессовые ситуации становятся избыточными для их слабой нервной системы. Один из важных приёмов, который необходимо использовать в логопедической работе с детьми, имеющими общее недоразвитие речи, дизартрию, заикание - это релаксация.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Релаксация - специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40 гг. 20 века, он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных методик.



Эти упражнения дают возможность детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье, обеспечивают высокую работоспособность, хорошее настроение, внутреннее спокойствие и уверенность детей

Метод мышечной релаксации основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно предварительно её сильно напрячь.

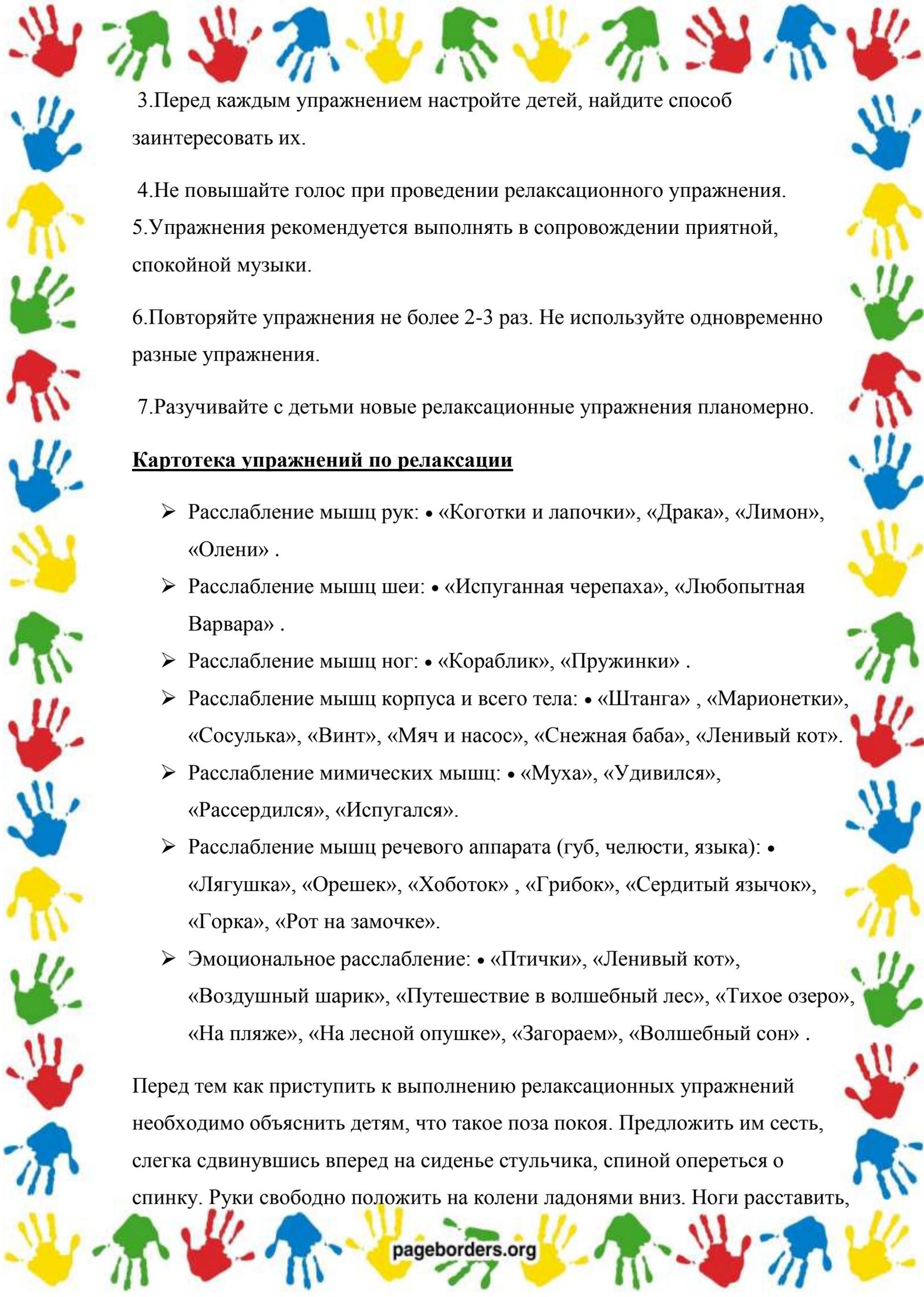
Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, поэтому его в игровой форме применяют в работе даже с самыми маленькими детьми.

Продолжительность выполнения упражнений 4-7 мин.

Упражнения построены так, что сначала идет напряжение различных групп мышц на вдохе с задержкой и максимальным напряжением мышц в конечной точке движения на 2-3 секунды. Затем напряжение сменяется естественным расслаблением, которое возникает при возвращении в исходное положение в фазе длинного медленного выдоха. Начинаем упражнения с мышц плечевого пояса. Далее подключаем мышцы шеи, ног, корпуса и речевого аппарата. Так воспитывается мышечное чувство, необходимое для целенаправленного расслабления. В работе с заикающимися дошкольниками используются упражнения на эмоциональное расслабление.

Несколько советов:

1. Прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.
2. Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.



3. Перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.

4. Не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

5. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

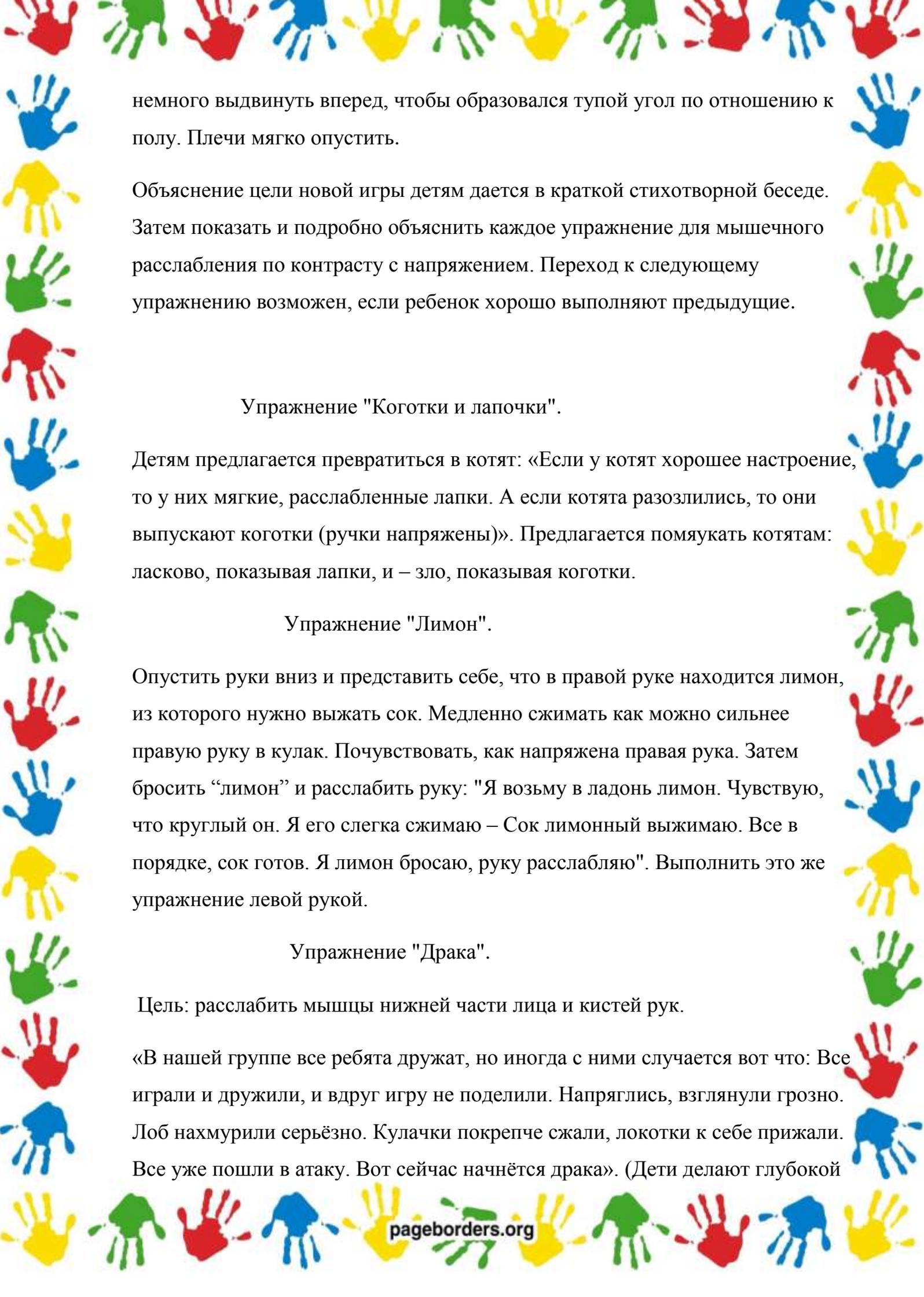
6. Повторяйте упражнения не более 2-3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

7. Разучивайте с детьми новые релаксационные упражнения планомерно.

Картотека упражнений по релаксации

- Расслабление мышц рук: • «Коготки и лапочки», «Драка», «Лимон», «Олени» .
- Расслабление мышц шеи: • «Испуганная черепаха», «Любопытная Варвара» .
- Расслабление мышц ног: • «Кораблик», «Пружинки» .
- Расслабление мышц корпуса и всего тела: • «Штанга» , «Марионетки», «Сосулька», «Винт», «Мяч и насос», «Снежная баба», «Ленивый кот».
- Расслабление мимических мышц: • «Муха», «Удивился», «Рассердился», «Испугался».
- Расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка): • «Лягушка», «Орешек», «Хоботок» , «Грибок», «Сердитый язычок», «Горка», «Рот на замочке».
- Эмоциональное расслабление: • «Птички», «Ленивый кот», «Воздушный шарик», «Путешествие в волшебный лес», «Тихое озеро», «На пляже», «На лесной опушке», «Загораем», «Волшебный сон» .

Перед тем как приступить к выполнению релаксационных упражнений необходимо объяснить детям, что такое поза покоя. Предложить им сесть, слегка сдвинувшись вперед на сиденье стульчика, спиной опереться о спинку. Руки свободно положить на колени ладонями вниз. Ноги расставить,



немного выдвинуть вперед, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу. Плечи мягко опустить.

Объяснение цели новой игры детям дается в краткой стихотворной беседе. Затем показать и подробно объяснить каждое упражнение для мышечного расслабления по контрасту с напряжением. Переход к следующему упражнению возможен, если ребенок хорошо выполняет предыдущие.

Упражнение "Коготки и лапочки".

Детям предлагается превратиться в котят: «Если у котят хорошее настроение, то у них мягкие, расслабленные лапки. А если котята разозлились, то они выпускают коготки (ручки напряжены)». Предлагается помякутать котяткам: ласково, показывая лапки, и – зло, показывая коготки.

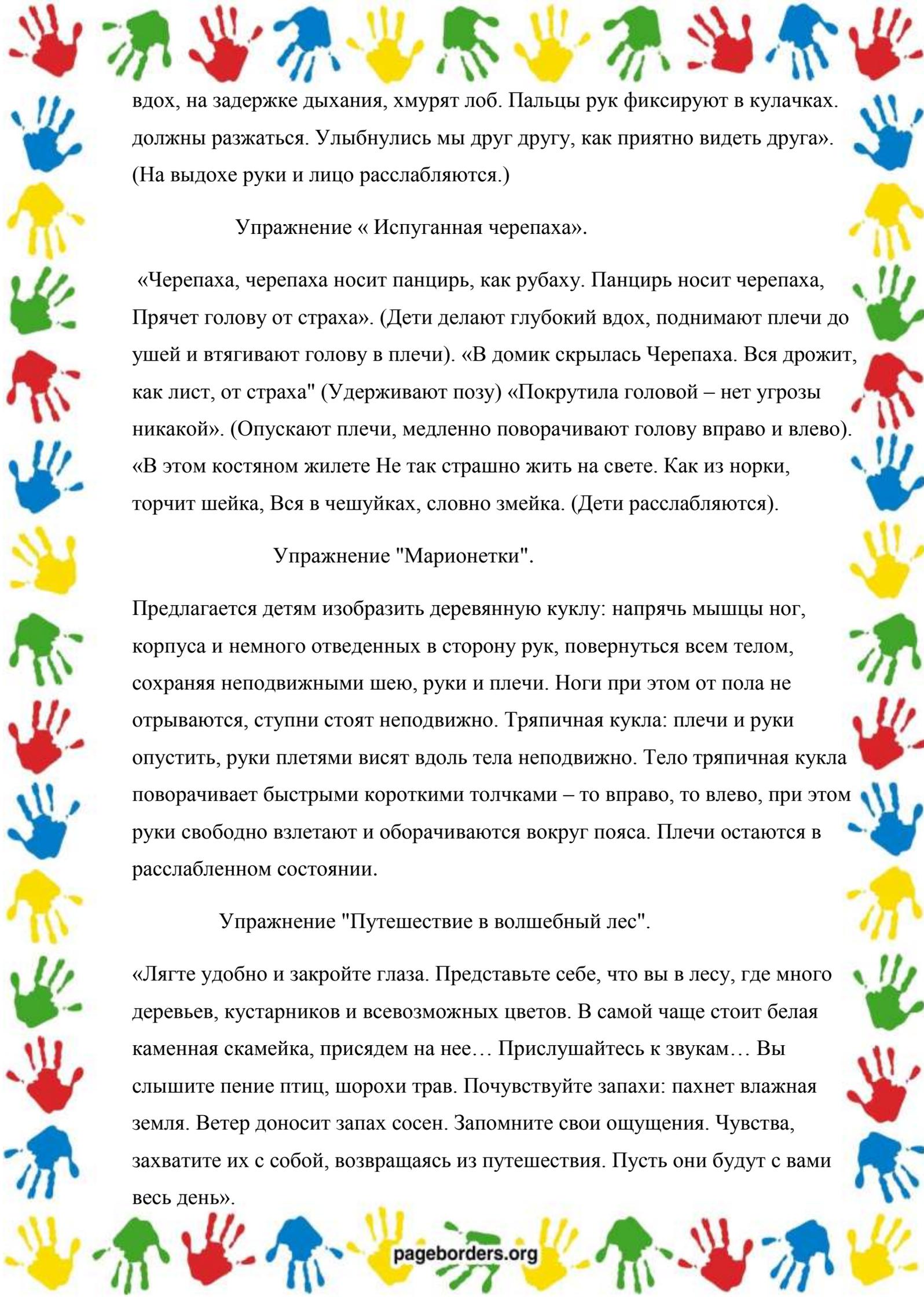
Упражнение "Лимон".

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку: "Я возьму в ладонь лимон. Чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю – Сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю". Выполнить это же упражнение левой рукой.

Упражнение "Драка".

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«В нашей группе все ребята дружат, но иногда с ними случается вот что: Все играли и дружили, и вдруг игру не поделили. Напряглись, взглянули грозно. Лоб нахмурили серьезно. Кулачки покрепче сжали, локотки к себе прижали. Все уже пошли в атаку. Вот сейчас начнется драка». (Дети делают глубокой



вдох, на задержке дыхания, хмурят лоб. Пальцы рук фиксируют в кулачках. должны разжаться. Улыбнулись мы друг другу, как приятно видеть друга». (На выдохе руки и лицо расслабляются.)

Упражнение « Испуганная черепаха».

«Черепашка, черепаха носит панцирь, как рубаху. Панцирь носит черепаха, Прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи). «В домик скрылась Черепаха. Вся дрожит, как лист, от страха" (Удерживают позу) «Покрутила головой – нет угрозы никакой». (Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево). «В этом костяном жилете Не так страшно жить на свете. Как из норки, торчит шейка, Вся в чешуйках, словно змейка. (Дети расслабляются).

Упражнение "Марионетки".

Предлагается детям изобразить деревянную куклу: напрячь мышцы ног, корпуса и немного отведенных в сторону рук, повернуться всем телом, сохраняя неподвижными шею, руки и плечи. Ноги при этом от пола не отрываются, ступни стоят неподвижно. Тряпичная кукла: плечи и руки опустить, руки плетями висят вдоль тела неподвижно. Тело тряпичная кукла поворачивает быстрыми короткими толчками – то вправо, то влево, при этом руки свободно взлетают и оборачиваются вокруг пояса. Плечи остаются в расслабленном состоянии.

Упражнение "Путешествие в волшебный лес".

«Лягте удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее... Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Упражнение "На пляже".

Ребенок лежит на ковре с закрытыми глазами. Предлагается закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. "Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет лёгкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой лежите. Вам удобно, если нет? Тогда попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, расслабьтесь. Представьте себя всего целиком и запомните возникающий образ. Затем потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте".

Упражнения на релаксацию позволяют ребенку научиться ощущать свое тело, помогут расслабиться и снять напряжение!



По материалам журнала Амурский научный вестник. 2017. №1 Кириленко О.А.