

РЕЛАКСАЦИЯ

Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.

Чтобы дети могли свободно говорить, необходимо научить их преодолевать избыточное мышечное напряжение. Часто возникает напряжение эмоциональное, когда ребёнок взволнован, возбуждён или угнетён. Напряжённое состояние нервной системы тоже препятствует свободной речи. Упражнения по релаксации помогут создать у детей спокойное настроение, расслабленное состояние, что необходимо для исправления речи.

Сначала вызывается расслабление рук, так как дети хорошо чувствуют мышцы рук и им легче ощущать это расслабление. Ещё больше поможет сопоставление напряжённости мышц рук с их расслаблением. На этом контрасте построено обучение расслаблению мышц рук, ног, затем туловища, шеи, мышц живота и речевого аппарата.

Занятия по релаксации всегда начинаются с формулы общего покоя. Каждое занятие длится 10 минут.

Занятия 1, 2, 3.

Расслабление мышц рук.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Кулачки», «Олени»

Занятия 4, 5, 6.

Расслабление мышц ног.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Кулачки», «Олени»
3. упражнения «Пружинки», «Загораем»

Занятия 7, 8, 9.

Расслабление мышц рук, ног и корпуса.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Кулачки», «Олени»
3. упражнения «Пружинки», «Загораем»
4. упражнение «Штанга», «Кораблик»

Занятия 10, 11, 12.

Расслабление мышц живота.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Кулачки», «Олени»
3. упражнения «Пружинки», «Загораем»
4. упражнение «Штанга», «Кораблик»
5. упражнение «Шарик»

Занятия 13, 14, 15.

Расслабление мышц шеи.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Кулачки», «Олени»
3. упражнения «Пружинки», «Загораем»
4. упражнение «Штанга», «Кораблик»

5. упражнение «Шарик»

6. упражнение «Любопытная Варвара»

Мышечное расслабление (релаксация)

Упражнения для рук

1. Стоя (сидя). Руки с напряжением вытянуть вперёд, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочерёдно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук.
2. Стоя (сидя). Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы «растопырить». Поочерёдно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук. Руки свободно «уронить» вниз, выполняя маятникообразные движения, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качания.
3. Стоя (сидя). Поднять прямые руки с напряжением вверх, затем «бросить» свободно вниз с наклоном корпуса вперёд.
4. Сидя. Опереться руками на сидение с усилием, постепенно увеличивая напряжение в плечевом поясе, расслабиться с наклоном корпуса вперёд. Затем мягко выпрямиться на стуле.
5. Стоя. Отвести руку в сторону или вперёд. Упереться ладонью в стену с усилием. Расслабиться. Вернуться в исходное положение.
6. Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать пальцы в кулак, прижать к туловищу, с напряжением поднять голову, затем «уронить» голову и руки с одновременным наклоном туловища вперёд. Выпрямиться на стуле.
7. Стоя. Ноги врозь, руки опущены, пальцы переплетены в замок. Руки с переплетёнными пальцами поднять и занести за голову, напрячься и резко опустить с одновременным расслаблением.
8. Стоя. Имитировать руками движения пловца, чередуя попеременное напряжение и расслабление рук.
9. Стоя (сидя). Медленно, с напряжением поднять одновременно голову и плечи вверх, затем «уронить» голову и плечи, расслабиться.
10. Стоя. Свести плечи вперёд, медленно увеличивая напряжение, затем развести в стороны до соприкосновения лопаток с одновременным расслаблением рук.
11. Стоя (сидя). Пальцы сжать в кулак. Напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча, согнуть в локтях на уровне плеч. Опустить руки, расслабиться.
12. Стоя (сидя). Поджать с напряжением подушечки пальцев к верхней части ладони (сжать руку в кулак), затем быстро выпрямить и растопырить пальцы. Расслабить кисть, покачивая ею на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы она висела

свободно. Выполнять попеременно правой и левой рукой или одновременно обеими руками.

Упражнения в стихах.

Формула общего покоя.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая:
Замедляется движение, исчезает напряжение...
И становится понятно: расслабление приятно!

«Кулачки» (сидя, руки лежат на коленях)

Руки на коленях,
Кулачки зажаты.
Крепко, с напряжением
Пальчики прижаты.
Пальчики сильнее сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.

Упражнение выполняется 3 раза.

«Олени» (сидя, руки подняты над головой, скрещены, пальцы напряжены и расставлены в стороны)

Посмотрите, мы – олени,
Рвётся ветер нам навстречу.
Ветер стих, расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь немного лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.
Дышится ровно...легко...глубоко...

Упражнение выполняется 3 раза.

Упражнения для ног.

1. Лечь на спину. Ногами с усилием упереться в стену, затем расслабиться.
2. Сидя. Выпрямить ноги с напряжением (потягиваться), затем расслабить.
3. Сидя. Выпрямить напряжённые ноги в стороны, развести в стороны, уронить расслабленные.
4. Стоя. Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением.

5. Ходьба с высоким подниманием коленей и вытягиванием вниз ступней ног при напряжённых мышцах с последующим расслаблением мышц при опускании ноги.
6. Сидя. Попеременно вращать по 30 – 40 секунд ступнями ног. Расслабиться.

Упражнения в стихах.

Формула общего покоя.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень лёгкая, простая:
Замедляется движение, исчезает напряжение...
И становится понятно: расслабление приятно!
Наши руки так стараются...
Пусть и ноги расслабляются.

«Пружинки» (пятки прижаты к полу – носки прижимаются к полу с усилием)

Что за странные пружинки упираются в ботинки?
Ты носочки опускай, на пружинки нажимай.
Крепче, крепче нажимай. Нет пружинок – отдыхай!
Руки не напряжены,
Ноги не напряжены и расслаблены.
Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики.
Дышится ровно...легко...глубоко...

Упражнение выполняется 3 раза.

«Загораем» (сидя на стуле, ноги вытянуты вперёд)

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем!
Держим, держим, напрягаем! Загорели! Опускаем!
Ноги не напряжены и расслаблены.
Снова руки на колени, а теперь немного лени...
Напряжение улетело и расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Дышится ровно...легко...глубоко...

Упражнение выполняется 3 раза.

Упражнения для туловища.

1. Сидя прямо, локти на бёдрах. Свободно наклониться вперёд, голова опущена, расслабиться. Руки свободно падают вниз. В расслабленном положении выполнять лёгкие покачивания корпуса из стороны в сторону.
2. Стоя. Повороты туловища с круговыми вращениями руками («мельница»)
3. Сидя на краю стула (стоя). Туловище немного наклонить вперёд. Свободно размахивать опущенными вниз руками, корпусом, плечами.

4. Стоя. Замирание в позе навывтяжку. Полное расслабление всего тела, «провисание» («тряпичная кукла»)
5. Стоя. Имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после её опускания.
6. Сидя, корпус прямой. На вдохе напрячь мышцы живота и задержаться в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабиться.
7. Стоя. Скрестить руки, обнять себя за плечи, сжимая их как можно сильнее, затем расслабиться.

Упражнения в стихах.

«Штанга» (имитация поднятия штанги)

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом!
Штангу с пола поднимаем...
Крепко держим... И бросаем!
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали!
Нам становится понятно:
Расслабление приятно!

«Кораблик» (покачиваться из стороны в сторону, напрягая и расслабляя ноги)

Стало палубу качать,
Ногу к палубе прижать.
Крепче ногу прижимаем,
А другую – расслабляем!
Снова руки на колени,
А теперь немного лени...
Напряженье улетело –
И расслаблено всё тело...
Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Дышится ровно...легко...глубоко...

Упражнения для мышц живота.

Упражнения в стихах.

«Шарик» (ладонь на области диафрагмы)

Напряженье улетело и расслаблено всё тело.
Вот как шарик надуваем, (вдох)
А рукою проверяем.
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!

Дышится ровно...легко...глубоко...

Упражнения для мышц шеи.

1. Сидя. Опереться на стол согнутыми в локтях руками. Опустить голову на руки и полностью расслабиться.
2. Сидя. Медленно поворачивать голову, не поднимая её, справа налево и слева направо.
3. Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в «замок» на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение, «бросить» руки вниз и расслабиться. Вернуться в исходное положение.
4. Стоя (сидя). Голову отвести максимально назад, руки поднять, локти развести в стороны, ладони зафиксировать на лбу. Медленно произвести наклон головы вперёд, преодолевая сопротивление рук, напрячься. Вернуться в и. п., расслабиться.

Упражнения в стихах.

«Любопытная Варвара» (повороты головы)

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотри вправо...
А потом опять вперёд –
Тут немного отдохнёт.
Шея не напряжена и расслаблена...
А Варвара смотрит вверх,
Выше всех и дальше всех,
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена и расслаблена...
А теперь посмотрит вниз –
Мышцы шеи напряглись.
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена и расслаблена...

Мышечная релаксация по представлению.

Внушение состояния покоя и расслабленности.

Первая часть занятия – обучение расслаблению мышц речевого аппарата. Для свободного вступления в речь артикуляционный аппарат должен быть естественно расслаблен. Все упражнения по релаксации проводятся по контрасту с напряжением. Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным. Вначале вызывается напряжение мышц при утрированной беззвучной артикуляции гласных звуков, которое тут же сменяется расслаблением.

Во второй части занятия проводится внушение, которое заключается в воздействии на детей только словом. Необходимо помочь им избавиться от эмоциональной

напряжённости, внушить им чувство уверенности, спокойствия, закрепить в их сознании представление о правильной речи.

Когда дети научатся в достаточной мере общему мышечному расслаблению, появится возможность перейти к снятию эмоциональной напряжённости путём внушения. Внушение проводится как игра под названием **«Волшебный сон»**. Дети находятся в позе покоя, внимательно слушают ведущего и про себя повторяют «особые» команды – специальные формулы внушения в стихах.

В дальнейшем вводятся формулы правильной речи и уверенного поведения.

Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти)

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Хоботок», «Лягушка», «Орешек»
3. упражнение «Волшебный сон» (1).

Расслабление мышц речевого аппарата (губ, челюсти, языка)

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Хоботок», «Лягушка», «Орешек»
3. упражнения «Сердитый язык», «Горка»
4. упражнение «Волшебный сон» (2).

Расслабление речевого аппарата. Внушение состояния покоя и расслабленности по представлению.

1. формула общего покоя.
2. упражнения «Хоботок», «Лягушка», «Орешек»
3. упражнения «Сердитый язык», «Горка»
4. упражнение «Волшебный сон» (3).

Упражнения для органов артикуляции.

1. Попеременно высовывать узкий напряжённый язык и широкий расслабленный язык.
2. С усилием упереть кончик языка в верхние зубы, затем расслабить, уложив на дно полости рта. Губы и зубы разжать, рот приоткрыть.
3. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать позу на счёт 1 – 5.
4. Растянуть губы в улыбку с напряжением, затем расслабить губы и вернуть в прежнее положение.
5. Попеременно сжимать с усилием и разжимать челюсти и губы. Расслабиться, свободно опустив нижнюю челюсть.
6. Медленно опускать и поднимать нижнюю челюсть без напряжения и утомления, широко раскрывая рот.

7. Оттянуть язык назад с усилием. Ощутить напряжение корня языка, затем расслабить, уложив на дно полости рта.

Упражнения в стихах.

«Хоботок»

Подражаю я слону: губы хоботком тяну.
А теперь их отпускаю и на место возвращаю.
Губы не напряжены и расслаблены.

«Лягушка»

Вот понравится лягушкам – тянем губы прямо к ушкам.
Потяну и перестану и нисколько не устану!
Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожмём, а потом их разожмём.
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...

«Сердитый язычок»

С языком случилось что – то: он толкает зубы!
Будто хочет их за что – то вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается и чудесно расслабляется!

«Горка»

Спинка языка сейчас станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю – напряженья не люблю!
Язык на место возвращается и чудесно расслабляется!

2 часть

«Волшебный сон» 1 (тихим голосом, медленно)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (Два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (Два раза)
Шея не напряжена и расслаблена...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется...
Дышится ровно... легко... глубоко... (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

«Волшебный сон» 2 (тихим голосом, медленно)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (Два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (Два раза)
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело... (Два раза)
Губы не напряжены,
Приоткрыты и теплы... (Два раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык. (Два раза)
Дышится ровно... легко... глубоко... (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

«Волшебный сон» 3 (тихим голосом, медленно)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (Два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело... (Два раза)
Мы сейчас лежим на травке...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас...
Руки тёплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...
Ноги тёплые у нас...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Губы тёплые и вялые,
Но несколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется... (Два раза)
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык... (длительная пауза)
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться, улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Внушение мышечной и эмоциональной релаксации. Введение формул правильной речи.

Исключаются упражнения для расслабления по контрасту с напряжением.
Дети сидят с закрытыми глазами, в состоянии покоя.
Новые формулы даются для того, чтобы сосредоточить внимание детей на соблюдении речевых установок, которые обеспечат правильность речи, спокойствие и уверенность в собственных речевых возможностях.
Перед сном релаксация проводится без формулы выведения из этого состояния.

Формулы правильной речи и уверенного поведения.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (Два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело...
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется...
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...

Чуть громче:

Мы спокойны всегда! (два раза)
Говорим всегда красиво,
Смело и неторопливо! (два раза)
Вспоминаем обязательно,
Что учили на занятиях! (два раза)
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре,
Громко, чётко говорим,
Никогда мы не спешим!

Чуть тише:

Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!

Громко:

Веселы, бодры мы снова
И к занятиям готовы!

Формулы правильной речи и уверенного поведения.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (Два раза)
Сном волшебным засыпаем...
Дышится ровно... легко... глубоко...
Напряженье улетело
И расслаблено всё тело...
Губы чуть приоткрываются,
Всё чудесно расслабляется...
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык...

Чуть громче:

Мы спокойны всегда! (два раза)
Говорим всегда красиво,
Смело и неторопливо! (два раза)
Вспоминаем обязательно,
Что учили на занятиях! (два раза)
Каждый день – всегда, везде,
На занятиях, в игре,
Громко, чётко говорим,
Никогда мы не спешим! (два раза)
Паузы мы соблюдаем! (два раза)
Звук ударный выделяем! (два раза)
И легко нам говорить!
И не хочется спешить!
Так спокойно, так приятно
Говорим – и всем понятно!

Чуть тише:

Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать!

Громко:

Веселы, бодры мы снова
И к занятиям готовы!

Отдельные формулы релаксации можно использовать в течение дня, чтобы успокоить ребёнка и исправить его речь.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...»

“Воздушные шарики”

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

“Облака”

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

“Лентяи”

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание

детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

“Водопад”

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ...(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у ..., по животу у ... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вдохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.