**Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации детей с проблемами в психическом и речевом развитии**

**(Консультации для воспитателей)**

Цели занятий: научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые. Даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным. В каждом упражнении логопед проверяет напряжение и последующее расслабление мышц. Касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагает детям самим проконтролировать расслабление после напряжения.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становиться наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого внушения – помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения расслабляющих упражнений, когда требуется расслабление по контрасту с

напряжением и когда толь еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии. Посмотреть как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

Методические указания: процесс обучения расслаблению по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1-ый этап – мышечных успокоений по контрасту с напряжением;

2-ой этап – мышечных успокоений по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3-ий этап – внушение мышечного и эмоционального расслабления, введение формул правильной речи.

На первом этапе психолог объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок (их автор М. Лаписова), настраивающих на определенный лад, ребята не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать проявлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по расслаблению начинается с позы покоя. предполагается. Что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи и живота.

На втором этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и покоя. Голос психолога должен быть негромким успокаивающим; речь - четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которые он вызывает у детей.

Практика показала: выход из состояния покоя должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать».

К концу второго этапа психолог вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние покоя, в сеанс внушения вводится сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке……».

Расслабление по представлению подводит ребенка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции.

На третьем этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечное спокойствие вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи.

Описание основных упражнений.

Психолог: На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать.

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. все занятии мы будем начинать с позы покоя.

**Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.**

**«На пляже».** Психолог (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем.
Держим, держим, напрягаем…
Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)
Ноги не напряжены,
Руки не напряжены и рассла-а-блены.

**«Кораблик»**. Психолог (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!
Сядьте и слушайте:
Снова руки на колени, а теперь немного лени…
Напряженье улетело, и расслабилось все тело…
Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

**«Шарик».** Психолог (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко, вольно, глубоко.

**Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.**

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника расслабления подсказываются рифмованным текстом).

**«Лягушки»**

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

**«Орешек»**

Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем,
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

**«Горка»**

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.
Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю – напряженья не люблю.
Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

**Общее мышечное и эмоциональное расслабление.**

Психолог:
Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать
Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно: расслабление приятно.
Реснички опускаются, глазки закрываются…
Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Напряженье улетело и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке… На зеленой мягкой травке…
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык
Громче, быстрее, энергичнее:
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать - вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!
Дети встают и хором с психологом произносят:
Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.
Формулы правильной речи.
Психолог:
Каждый день, всегда, везде, на занятиях, в игре
Ясно, четко говорим, потому что не спешим.
Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!
И легко нам говорить, и не хочется спешить.
Так спокойно, так приятно. Говорим - и всем понятно.

Данные занятия помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными. Благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.