

“Порхание бабочки”

“Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат... и



“Цветок”

“Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком”.




мбдоу д/с №32

346707,
г.Новочеркасск
пр.Баклановский 122а
тел. 8(8635)26 –63-83

Для Вас коллеги!

Релаксация, как элемент комплексной работы по преодолению нарушений речи!



Подготовил: педагог-психолог
Кудрявцева О.М.

г.Новочеркасск

Уважаемые коллеги!

При коррекции нарушений речи в одинаковой мере необходимо избавление, как от мышечной, так и от эмоциональной напряженности.

Многолетний опыт различных практических учреждений показал, что при коррекции различных нарушений речи недостаточно только логопедических приемов — необходимо комплексное воздействие на психику и речевую деятельность ребенка.

Одним из методов помогающих не только снять мышечное напряжение, но и контролировать свои движения является релаксация, при помощи которой ребенок учится овладевать умениями: (произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; различать и сравнивать мышечные ощущения меняя характер движений, опираясь на контроль своих ощущений; определять соответствие характера ощущений ("тяжесть-легкость",

напряжение -расслабление др.) характеру движений, сопровождаемых этим ощущениями ("сила-слабость", "резкость-плавность", темп, ритм),

Эти занятия помогают также развивать способности детей к произвольной регуляции эмоций в сравнении с движениями, правильно и четко выражать свои эмоции, знакомит с элементами выразительных движений (мимикой, жестом, позой), тренирует распознавать внутренние эмоциональные состояния по этим элементам.

У детей логопатов ослаблена эмоционально-волевая сфера. Они легко возбуждаются, негативируют; им свойственна частая смена настроений, неуверенности в речи, неспособность к длительным волевым усилиям и т. п. Следовательно, при устранении нарушений речи в одинаковой мере необходимо избавление, как от мышечной, так и от эмоциональной напряженности.



Конечно, нельзя рассматривать релаксацию только как обособленные упражнения. Она является неотъемлемой частью всего курса занятий по восстановлению речи. На каждом этапе логопедической работы логопед, воспитатели и родители должны создавать спокойное настроение у детей, следить, чтобы не возникало мышечное напряжение в органах дыхания и речи. При возбуждении или волнении можно напомнить детям известные им формулы: «Мы спокойны всегда!», «Дышится легко!..» Если ребенок капризничает, его следует отвлечь: «Успокойся... расслабься!» — или спокойно, но твердо напомнить: «Рот приоткрывается, все в нем расслабляется... и послушный наш язык быть расслабленным привык». Конкретные обстоятельства подскажут, какие формулы из комплекса следует применять для помощи ребенку. Взрослые всегда должны помнить, что мышечная релаксация и внутреннее спокойствие — необходимые условия для исправления речи.

