

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

«КУЛАЧКИ»

Сожмите пальцы в кулачок (руки лежат на коленях) покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот как напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. (*Упражнение выполняется три раза*). А теперь слушайте и делайте, как я. Спокойный вдох – выдох, еще раз: вдох – выдох...

Руки на коленях,
Кулачки сжаты,
Крепко с напряженьем,
Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильнее сжимаем –
Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребенка.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают ваши пальчики!

«ОЛЕНИ»

Представим себе что мы олени. (*Поднимаем над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами*). Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. (*Показать напряжение, с силой раздвигая пальцы*). Руки стали твердыми, как рога у оленя. (*Логопед проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка*) Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени. (*Руки уже не скрещивают*). Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! (*Два раза*).

Посмотрите: мы – олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих,
Расправим плечи,
Руки снова на колени,
А теперь – немного лени...
Руки не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Логопед легким движением пальцев проводит по руке каждого ребенка от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!
Дышится легко... ровно... глубоко...

Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки напряженные. Вы поняли, как их расслабить, сделать мягкими, послушными!

Задание на дом.

1. *Провести три занятия по релаксации по 10 минут перед речевыми тренировками.*
2. *Вызывать ощущение покоя у детей.*
3. *Воспитывать чувство мышцы.*
4. *Обучать детей расслаблению рук, фиксируя их внимание на приятном состоянии расслабленности.*

«ПРУЖИНКИ»

Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ваших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол. (*Логопед показывает движения*). Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох! (*два раза*).

Что за странные пружинки
Упираются в ботинки?

Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу.

Ты носочки опускай,
На пружинки нажимай,
Крепче, крепче нажимай,
Нет пружинок – отдыхай!
(*Упражнение повторяется три раза*).

«ЗАГОРАЕМ»

Представьте себе, что ваши ноги загорают. (*Логопед показывает, как вытянуть ноги вперед, сидя на стуле*). Ноги поднимаем, держим... держим... ноги напряглись! (*Логопед подходит к каждому из детей и проверяет напряжение мышц ног*). Теперь опустим ноги. Повторим упражнение. Напряженные наши ноги стали твердые, каменные. А потом ноги устали и отдыхают, расслабились!.. Как хорошо, приятно стало, ноги ненапряженные. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох!

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем!
Держим... держим... напрягаем...

Загорели! Опускаем! *(Ноги резко опустить на пол).*

Ноги не напряжены

И рассла-а-бле-ны...

Задание на дом.

1. Вызывать ощущение общего покоя.
2. Обучать расслаблению рук и ног, фиксируя внимание детей на приятном состоянии ненапряженности после этих упражнений.

«ШТАНГА»

Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжелую штангу. Наклонитесь. Возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу... Устали руки и бросили штангу. *(Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища).* Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. *(Наклониться вперед)*

Штангу с пола поднимаем... *(Распрямиться).*

Крепко держим...

И бросаем! *(Упражнение повторяется три раза).*

Наши мышцы не устали –

И еще послушней стали!

Нам становится понятно:

Расслабление - приятно.

«КОРАБЛИК»

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – прижмем к полу правую ногу. *(Правая нога напряжена. Левая – расслабилась, немного согнулась в колене, носком касается пола).* Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу. *(Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена)* Выпрямились. Слушайте и делайте, как я. Вдох – выдох!

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую – расслабляем!

«ШАРИК»

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем. *(делается вдох).*

Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!
Дышится легко... ровно... глубоко... *(Повторить три раза).*

Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули. Успокоились, расслабились ваши руки и ноги, вам легко и приятно дышится.

Задание на дом.

- 1. Вызывать расслабление рук, ног, корпуса.*
- 2. Обучать расслаблению мышц живота.*

«ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперед –
Тут немного отдохнет.
Шея не напряжена!
И рассла-а-бле-на...
(Движения повторяются по два раза в каждую сторону)

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, все дальше вверх!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

А теперь посмотрит вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращается обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена.
И рассла-а-бле-на...

Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится.

Задание на дом.

- 1. Вызывать расслабление мышц рук, ног, живота и корпуса.*
- 2. Обучать расслаблению мышц шеи.*

«ХОБОТОК»

Подражаю я слону:
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

Все последующие упражнения для расслабления мышц речевого аппарата повторяются по три раза. Дети могут ощутить напряжение и расслабление губ, прикасаясь к ним чистым пальцем.

«ЛЯГУШКИ»

Тянем губы прямо к ушкам!
Потяну – перестану.
И нисколько не устану!
Губы не напряжены
И рассла-а-бле-ны...

«ОРЕШЕК»

Зубы крепче мы сожмем,
А потом их разожмем.
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...

«ВОЛШЕБНЫЙ СОН»

Тихим голосом, замедленно, с длительными паузами дается новая формула общего покоя. Отдельные формулы внушения повторяются два-три раза с изменением логического ударения.

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... *(два раза)*.
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают...
Отдыхают... засыпают... *(два раза)*.
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется *(два раза)*.
Дышится легко... ровно... глубоко...

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»:

Мы спокойно отдыхали,
Сном волшебным засыпали...

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Всем открыть глаза и встать!

Закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки. Ноги, все тело, губы и нижняя челюсть.

Задание на дом.

- 1. Вызывать расслабление рук, ног, мышц живота, корпуса, шеи, губ, нижней челюсти.*
- 2. Проводить внушение (с закрытыми глазами днем сидя, а вечером перед сном внушение проводится, когда дети лежат).*

«СЕРДИТЫЙ ЯЗЫК»

Сегодня будем учиться расслаблять мышцы языка. Опустили язык! Он расслабился. Как будто спит... Слушайте и делайте, как я.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!
Будто хочет их за что-то
Вытолкнуть за губы!
Он на место возвращается
И чудесно возвращается.

«ГОРКА»

Слушайте и делайте, как я!

Спинка языка сейчас
Станет горочкой у нас!
Я растаять ей велю –
Напряженья не люблю.
Язык на место возвращается
И чудесно расслабляется.