**Внедрение в практику работы ДОУ здоровьесберегающих**

**релаксационных упражнений, как необходимого условия**

**для полноценного развития дошкольников,**

**имеющих тяжёлые нарушения речи**

Авторы: учитель-логопед Счетчикова Алина Михайловна,

инструктор по физической культуре Петухова Кристина Сергеевна

Организация: МБДОУ «Детский сад №165» г.Чебоксары.

Населённый пункт: Чувашская республика, г.Чебоксары.

Релаксационные упражнения, как показывает наш практический опыт, имеют важное значение для детей с тяжелыми нарушениями речи по следующим причинам.

1. Дети с тяжелыми нарушениями речи могут испытывать значительное напряжение и стресс во время попыток общения или занятий с логопедом. Релаксационные упражнения помогают снять это напряжение, улучшая физическое и эмоциональное состояние ребенка.
2. Для успешного обучения и развития речи необходима хорошая концентрация. Релаксационные техники могут помочь детям сосредоточиться на задаче и снизить внимание к внешним отвлекающим факторам.
3. Для детей с тяжелыми нарушениями речи контроль над мышцами лица, губ, языка может быть слабым. Релаксационные упражнения, направленные на расслабление этих мышц, могут помочь улучшить их контроль и координацию, что может положительно сказаться на произношении и плавности речи.
4. Дети с тяжелыми нарушениями речи могут испытывать агрессию, разочарование или страх из-за своей неспособности общаться так же, как другие дети. Релаксационные упражнения могут помочь снизить уровень стресса и негативных эмоций, улучшая эмоциональное благополучие ребенка.
5. Чувство спокойствия и уверенности, которое приносят релаксационные упражнения, может помочь детям с тяжелыми нарушениями речи чувствовать себя более комфортно в общении с другими детьми и взрослыми, что способствует их социальной интеграции.

Важно помнить, что эффективность релаксационных упражнений может быть индивидуальной для каждого ребенка. Мною замечено, что начинать обучение детей релаксации мышц необходимо по контрасту с напряжением. На более поздних этапах обучения можно вызывать релаксацию мышц по представлению, вводить элементы внушения, напоминая о расслаблении: «Губы не напряжены, приоткрыты и теплы». При необходимости исправления речи детей, можно использовать формулы релаксации: «Говорим неторопливо, очень четко и красиво». Педагоги и логопеды должны индивидуально подходить к каждому ребенку, учитывая его потребности, способности и предпочтения при использовании релаксационных методик.

**Помесячное планирование проведения релаксационных упражнений**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц рук.**   * Вызывать ощущение покоя у детей. * Воспитывать чувство мышцы. * Обучать расслаблению рук, фиксируя внимание на приятном состоянии расслабленности. | **«Поза покоя»**  Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Внимание!  *Формула общего покоя произносится тихим голосом, в замедленном темпе, с длительными паузами.* | Все умеют танцевать,  Прыгать, бегать, рисовать,  Но не все пока умеют  Расслабляться, отдыхать.  Есть у нас игра такая –  Очень легкая, простая:  Замедляется движенье,  Исчезает напряженье...  И становится понятно:  Расслабление – приятно! |
| **«Кулачки»**  Сожмите пальцы в кулачок 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. | Руки на коленях,  Кулачки сжаты,  Крепко, с напряженьем,  Пальчики прижаты.  Пальчики сильней сжимаем –  Отпускаем, разжимаем.  *(легко приподнять и уронить расслабленную кисть ребенка)*  Знайте, девочки и мальчики:  Отдыхают ваши пальчики! |
| **«Олени»**  Представим себе, что мы олени. *Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами.* Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки! Напрягите руки. Руки стали твердыми, как рога у оленя. Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Уроните руки на колени. Расслабились руки. | 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... |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц рук, ног.**   * Вызывать ощущение покоя у детей. * Воспитывать чувство мышцы. * Обучать расслаблению рук, ног, фиксируя внимание на приятном состоянии расслабленности. | **«Пружинки»**  Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются кверху, а пятки продолжают упираться в пол.  Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем... | Наши руки так стараются,  Пусть и ноги расслабляются...  Что за странные пружинки  Упираются в ботинки?  *(дети приподнимают носки, пятки прижаты к полу)*  Ты носочки опускай,  На пружинки нажимай,  Крепче, крепче нажимай,  Нет пружинок – отдыхай!  Ноги не напряжены  И рассла-а-бле-ны... |
| **«Загораем»**  Представьте себе, что ваши ноги загорают. Ноги поднимаем, держим... держим... Ноги напряглись, стали твердые, каменные! (*проверить напряжение мышц ног.)* Теперь опустим ноги. Ноги отдыхают, расслабились!.. | Мы прекрасно загораем!  Выше ноги поднимаем!  Держим. Держим. Напрягаем…  Загорели! Опускаем!  (*Ноги резко опустить на пол*.)  Ноги не напряжены  И рассла-а-бле-ны... (*3 раза*) |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц рук, ног и корпуса.**   * Вызывать ощущение покоя у детей. * Вызывать расслаблению рук, ног, фиксируя внимание на приятном состоянии расслабленности. * Обучать расслаблению корпуса. | **«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!  *Обратить внимание детей на напряжение и последующее расслабление.*  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.* Выпрямились! Расслабились! Качнуло в другую сторону – прижимаем левую ногу. *Напряжена левая нога. Правая нога расслаблена*. Выпрямились.  В конце: Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули, успокоились. Поняли, как можно расслабить руки, ноги и все тело. | Стало палубу качать.  Ногу к палубе прижать!  Крепче ногу прижимаем,  А другую – расслабляем!  *Обратить внимание детей на напряженное и расслабленное состояние мышц ног.*  – А теперь сядьте и слушайте.  (*говорить медленно, спокойно)*  Снова руки на колени,  А теперь – немного лени.  Наши мышцы не устали  И еще послушней стали.  Напряженье улетело –  И расслаблено все тело...  Дышится легко, ровно, глубоко. |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц рук, ног, корпуса и мышц живота.**   * Вызывать ощущение покоя у детей. * Вызывать расслабление рук, ног, корпуса. * Обучать расслаблению мышц живота. | **«Шарик»**  Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Тогда мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! А теперь надуем живот спокойно, как будто у нас маленький шарик. Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи нельзя поднимать! | Вот как шарик надуваем!  А рукою проверяем.  *(делается вдох)*  Шарик лопнул – выдыхаем,  Наши мышцы расслабляем!  Дышится легко, ровно, глубоко.  (*3 раза*.)  – Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки и ноги, вам легко и приятно дышится. |
| **Расслабление мышц рук, ног, корпуса, мышц живота и шеи.**   * Вызывать ощущение покоя у детей. * Вызывать расслабление рук, ног, корпуса, мышц живота. * Обучать расслаблению мышц шеи. | **«Любопытная Варвара»**  1. Поверните голову влево, постарайтесь повернуть ее так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, ощутите напряженность мышц. Возвращаемся в исходное положение. Посмотрите прямо. Мышцы шеи расслабились. Легко дышится. Теперь поверните голову вправо. Постарайтесь справа увидеть как можно дальше. Теперь мышцы шеи слева напряглись, стали как каменные. Даже дышать трудно... Посмотрите прямо. Расслабились мышцы шеи. Легко дышится.  2. Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямились! Легко стало, свободно дышится.  3. А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твердые. Выпрямитесь. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. | 1.Любопытная Варвара  Смотрит влево...  Смотрит вправо...  А потом опять вперед –  Тут немного отдохнет.  Шея не напряжена!  И рассла-а-бле-на..  (*по 2 раза в каждую сторону*)  2.А Варвара смотрит вверх! Выше всех, все дальше вверх!  Возвращается обратно–  Расслабление приятно!  Шея не напряжена  И рассла-а-бле-на...  3. А теперь посмотрит вниз –  Мышцы шеи напряглись!  Возвращается обратно–  Расслабление приятно!  Шея не напряжена.  И рассла-а-бле-на... |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти)**   * Вызывать расслабление рук, ног, мышц живота, корпуса, шеи, губ, нижней челюсти. | **Формула общего покоя**  Дети, начинаем игру. Примите позу покоя. Слушайте и делайте, как я: вдох – выдох!.. Руки, ноги ненапряженные, расслаблены. Все тело расслаблено. (*Повторяются упражнения для расслабления мышц шеи.*) | |
| **«Хоботок»**  *Логопед* *показывает, как надо вытянуть губы*. Вытяните губы «хоботком». Напряглись губы. А теперь они стали мягкими, ненапряженными. *Логопед показывает спокойное положение губ.* | Подражаю я слону:  Губы «хоботком» тяну.  А теперь их отпускаю  И на место возвращаю.  Губы не напряжены  И рассла-а-бле-ны... |
| **«Лягушки»**  Внимательно смотрите, как я буду делать следующее упражнение. (*Логопед показывает движение губ, соответствующее артикуляции звука и. Фиксирует внимание детей на напряжении и расслаблении губ.*) | Тянем губы прямо к ушкам!  Потяну – перестану.  И нисколько не устану!  Губы не напряжены  И рассла-а-бле-ны... |
| **«Орешек»**  А теперь представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти – легко стало, рот расслаблен. | Зубы крепче мы сожмем,  А потом их разожмем.  Губы чуть приоткрываются...  Все чудесно расслабляется... |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Мышечная релаксация по представлению. Внушение состояния покоя и расслабленности**   * Проводить внушение | **«Волшебный сон»**  Ребята, оставайтесь в позе покоя. Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра **«Волшебный сон».** Вы не заснете по-настоящему, будете все слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!» Внимание... Наступает «Волшебный сон»...  В конце: – Закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки, ноги, все тело, губы и нижняя челюсть. | *Тихим голосом, замедленно, с длительными паузами дается новая формула общего покоя.*  Реснички опускаются...  Глазки закрываются...  Мы спокойно отдыхаем.  Сном волшебным засыпаем...  Дышится легко, ровно, глубоко.  Наши руки отдыхают...  Ноги тоже отдыхают...  Отдыхают... засыпают...  Шея не напряжена и расслаблена  Губы чуть приоткрываются...  Все чудесно расслабляется.  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! |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление мышц речевого аппарата**  **(губ, нижней челюсти, языка)**   * Вызывать расслабление конечностей, корпуса, шеи, речевого аппарата. | **Формула общего покоя**  Дети, начнем игру. Принять позу покоя. Руки, ноги не напряжены. Расслаблены. Все тело расслаблено. Шея не напряжена. Расслаблена. Дышится легко, ровно, глубоко! *Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.* | Вытянули губы вперед – ***у***...  Расслабились.  Растянули губы – ***и***...  Расслабились.  Сжали зубы...  Расслабились. (*3 раза*.)  Расслабились губы, нижняя челюсть опустилась. |
| **«Сердитый язык»**  Сегодня будем учиться расслаблять мышцы языка. *Логопед показывает, как кончик языка упирается в верхние зубы, напрягается, это неприятно.* Опустили язык! Он расслабился… | 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»**  Логопед объясняет, что долго так удерживать язык – это напряжение, и оно неприятно, при расслаблении языка наступает приятное ощущение. | Спинка языка сейчас  Станет горочкой у нас!  Я растаять ей велю –  Напряженья не люблю.  Язык на место возвращается  И чудесно расслабляется. |
| **Мышечная релаксация по представлению. Внушение состояния покоя и расслабленности**   * Проводить внушение с закрытыми глазами | **«Волшебный сон»**  Дети, оставайтесь в позе покоя. К нам приходит «Волшебный сон». (*Начало и окончание сеанса см. ранее).*  В конце: – Закончилась игра. Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились. | Наши руки отдыхают...  Ноги тоже отдыхают...  Отдыхают... Засыпают... (*2 раза.*)  Напряженье улетело...  И расслаблено все тело...(*2 раза.*)  Губы не напряжены,  Приоткрыты и теплы. (*2 раза.*)  И послушный наш язык  Быть расслабленным привык.  Дышится легко, ровно, глубоко... |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Расслабление речевого аппарата**   * Проводить упражнения для расслабления речевого аппарата. | Дети, примите позу покоя. Расслаблены наши руки и ноги. Все тело не напряжено. Расслаблено. (*Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.*) Вытягиваем губы вперед «Хоботок» – расслабляемся. Растягиваем губы «Лягушки» – расслабляемся. Сжимаем крепко зубы «Орешек» – расслабляемся. Упираемся языком в верхние зубы «Сердитый язык» – расслабляемся. Упираемся языком в нижние зубы «Горка» – расслабляемся. | «**Хоботок»**  **«Лягушки»**  **«Орешек»**  **«Сердитый язык»**  **«Горка»**  *(см. ранее)* |
| **Внушение состояния покоя и расслабленности по представлению**   * Проводить внушение с закрытыми глазами | Дети! Вы уже умеете отдыхать. Ваши руки, ноги, речевой аппарат расслабились по вашему желанию. Оставайтесь в позе покоя! Слушайте! Приходит «Волшебный сон»... (*Начало и окончание сеанса см. ранее).*  В конце: – Закончилась игра. Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились. | Напряженье улетело...  И расслаблено все тело...  Будто мы лежим на травке...  На зеленой мягкой травке...  Греет солнышко сейчас...  Руки теплые у нас...  Жарче солнышко сейчас...  Ноги теплые у нас...  Дышится легко, ровно, глубоко...  Губы теплые и вялые,  Но нисколько не усталые.  Губы чуть приоткрываются,  Все чудесно расслабляется...  И послушный наш язык  Быть расслабленным привык!  Нам понятно, что такое  Состояние покоя... |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Инструкция | Словесное сопровождение |
| **Внушение мышечной и эмоциональной**  **релаксации.**  **Введение формул правильной речи** | **Формулы правильной речи и уверенного поведения**  Вы научились говорить легко и красиво. Всегда и везде говорите так, как на занятиях. А чтобы каждый мог себе напомнить о правильной речи, я познакомлю вас с особыми командами, которые любит повторять Правитель Города красивой речи (сказка «Город красивой речи»). Вы их услышите, когда наступит «Волшебный сон». Запомните их и чаще вспоминайте, чтобы всегда говорить только красиво. Примите позу покоя. Наступает «**Волшебный сон**».  В конце: – «Волшебный сон» закончился. Вы хорошо расслабились, отдохнули. Наши особые команды вы услышите на следующем занятии и еще лучше запомните их. | Напряженье улетело...  И расслаблено все тело...  Губы чуть приоткрываются...  Все чудесно расслабляется...  И послушный наш язык  Быть расслабленным привык!  *Чуть громче, императивно:*  Мы спокойны всегда! (*2 раза*.)  Говорим всегда красиво,  Смело и неторопливо! (*2 раза.*)  Вспоминаем обязательно,  Что учили на занятиях! (*2 раза*.)  Каждый день – всегда, везде,  На занятиях, в игре,  Громко, четко говорим,  Никогда мы не спешим!  *После длительной паузы, более тихим голосом:*  Хорошо нам отдыхать...  Но пора уже вставать!  Голос звучит громко:  Веселы, бодры мы снова  И к занятиям готовы! |
| **Формулы правильной речи и уверенного поведения (продолжение)**  Примите позу покоя. Слушайте, запоминайте новые особые команды. Наступает «Волшебный сон»! (*Начало и окончание сеанса релаксации см. ранее.*)  В конце: – Закончился «Волшебный сон». Вы хорошо отдохнули, расслабились. | **Паузы** мы соблюдаем!  Звук **ударный** выделяем!  И легко нам говорить!  И не хочется спешить!  Так спокойно, так приятно  Говорим – и всем понятно!  *Длительная пауза.* *Более тихим голосом:*  Хорошо нам отдыхать...  Но пора уже вставать!  *Громче:*  Веселы, бодры мы снова  И к занятиям готовы! |
| **Подведение**  **итогов** | Дети! Закончились наши занятия. Теперь вы знаете, как легко говорить, когда нет напряжения. Всегда говорите так же свободно, как на занятиях. А если вы почувствуете, что не получается какое-то слово, не волнуйтесь, остановитесь, расслабьтесь, сделайте спокойный вдох... А теперь повторяйте их за мной: – **Говорим всегда красиво, смело и неторопливо! Ясно, четко говорим, потому что не спешим!..** | |

**Список литературы**

1. Организация и проведение сеанса релаксации: учебное пособие / И.Е.Марина. – Красноярск: РИЦ СибГАУ, 2016.
2. Сиротюк А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Устранение заикания у дошкольников в игре: Кн. для логопеда / И. Г. Выгодская, Е. Л. Пеллингер, Л. П. Успенская. – М.: Просвещение, 1984.