


Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации детей с проблемами в речевом развитии

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 педагог 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 становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по



заклочению 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 удастся 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 педагог 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 педагога 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 педагог 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.

