

Использование релаксационных упражнений для формирования эмоциональной стабильности ребенка

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития дети получают огромное количество информации. Активная умственная деятельность и эмоциональные переживания создают излишнее напряжение в нервной системе, которое ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, увеличивает запас энергии.

Большинству детей с тяжелыми нарушениями речи свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Поэтому таким детям особенно необходимо снятие напряжения. Поможет с этим справиться релаксация.

Релаксация – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Рекомендации по выполнению упражнений:

1. Напряжение должно быть кратковременным, а расслабление более длительным.
2. Напряжение происходит на вдохе, расслабление на выдохе.
3. Повторять каждое упражнение не более 2 – 3 раз.
4. Начинать занятия с формулы общего покоя (*для того, что бы дети могли лучше сосредоточиться на выполнении упражнений*). Затем проводятся упражнения на расслабление мышц рук, ног, корпуса, шеи, лица, речевого аппарата.
5. Проводить релаксационную гимнастику можно в течение дня.

Комплекс упражнений:

1. Поза покоя

Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, 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!*

2. «Лимон» расслабление мышц рук.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

3. «Кораблик» расслабление мышц ног.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

4. «Шалтай – болтай» расслабление корпуса и всего тела

Представьте, что вы — тряпичные куклы. Поворачиваем туловище вправо-влево, руки свободно болтаются. На слова «свалился во сне» наклониться вниз, свесив голову и руки.

«Шалтай – Болтай сидел на стене, (поворот туловища влево – вправо), Шалтай – Болтай свалился во сне» (наклон туловища вперед, свесив голову и руки).

5. «Испуганная черепаха» расслабление мышц шеи.

«Черепаха, черепаха

Носит панцирь, как рубаху.

Панцирь носит черепаха,

Прячет голову от страха». (Дети делают глубокий вдох, поднимают плечи до ушей и втягивают голову в плечи).

«В домик скрылась Черепаха.

Вся дрожит, как лист, от страха» (Удерживают позу)

(Опускают плечи, медленно поворачивают голову вправо и влево).

«Покрутила головой – нет угрозы никакой».

(Дети расслабляются)

«В этом костяном жилете

Не так страшно жить на свете.

***Как из норки, торчит шейка,
Вся в чешуйках, словно змейка».***

6. «Озорные щечки» расслабление мышц лица.

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

7. «Хоботок» расслабление речевого аппарата.

Вытянуть губы «хоботком» (как при артикуляции звука «У»). Напряглись губы. Опускаем хоботок. Теперь губы стали мягкими, ненапряженными (рот слегка приоткрыт, губы расслаблены).

***Подражаю я слону,
Губы хоботком тяну,
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И расслаблены.***

Вот такие простые упражнения вы можете выполнять с детьми.
(В основе комплекс упражнений, разработанный И.Г. Выгодской, Е.Л. Пеллингер, Л.П. Успенской).