

Консультация:

Релаксационные упражнения в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками с ОНР.

Общее недоразвитие речи дошкольников нередко бывает осложнено какими-либо нарушениями нервно-психическими деятельности, эмоционального развития. Применение релаксационных упражнений поможет детям снять эмоциональное напряжение, возбуждение, расслабиться, научиться чувствовать свое тело. Кроме того, эти упражнения развивают творческие способности, воображение, фантазию.

Психологическое развитие детей с нарушениями речи имеет свои особенности. У дошкольников с ОНР страдают высшие психические функции, тесно связанные с речью: память, внимание, мышление. Значительно снижен объем внимания, наблюдается неустойчивость, ограничены возможности его распределения. Такие дети забывают последовательность заданий, сложные инструкции, с трудом овладевают анализом, отстают в развитии словесно-логического мышления. Если общее недоразвитие речи сочетается с дизартрией, алалией, могут наблюдаться общедвигательные нарушения, плохая координация движений, (моторная неловкость), недоразвитие мелкой моторики, снижение интереса к игровой деятельности.

Большинству детей с нарушениями речи свойственны нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждениями и торможениями, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство, около 70% детей имеют неврологические диагнозы.

В процессе развития, воспитания и обучения в детском саду дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в ЦНС, которое, накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Такие нагрузки отрицательно сказываются на психологическом здоровье.

Психологическое здоровье - динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, а также между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности.

Большинство дошкольников с ОНР, как уже отмечалось, имеют выраженные особенности эмоционального развития: повышенная возбудимость, впечатлительность или, наоборот, заторможенность и малоэмоциональность, импульсивность и т.д. А эмоции и чувства, как

известно, плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких ситуациях лучше не оценивать, поскольку это повлечет за собой лишь непонимание и негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует, можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Наша задача состоит не в том, чтобы искоренять и подавлять эмоции, а в том, чтобы научить ребенка ощущать и понимать их, проявлять в приемлемой форме, управлять своим поведением. В этом нам помогают упражнения на релаксацию. Релаксация (от лат. – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Она может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных психофизиологических техник. Упражнения классифицируются следующим образом:

- на расслабление отдельных групп мышц или всего тела;
- с сосредоточением на дыхании;
- на напряжение мышц по контрасту с расслаблением;
- релаксационные настройки (по представлению).

Дети овладевают навыками расслабления далеко не сразу-это постепенный процесс. При подборе упражнений мы должны руководствоваться следующими правилами:

-первоначально навыки релаксации следует формировать в двигательной сфере (расслабление по контрасту с напряжением);

-мышечное напряжение должно быть кратковременным, расслабление – более длительным;

-работа по обучению детей приемам расслабления должна сочетаться с работой по формированию правильного дыхания;

-осуществление перехода к формированию навыков релаксации по представлению (настройки).

Мы также стремимся, чтобы детям было интересно, весело, приятно. Упражнения объединяем темой, близкой и понятной, например: «Страна сладостей», «Королева красок», «На дне морском», «На лесной полянке».

За счет введения различных сюжетов, образов мы создаем эффект новизны. Одни и те же упражнения, но выполненные другими образами, содержанием, дети выполняют каждый раз с новыми эмоциями и настроением, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Эти упражнения помогают ребенку не только расслабиться, но и развивают воображение, фантазию, навыки владения телом и самовыражения. Применение упражнения позволяет снять напряжение,

возбуждение; сконцентрировать внимание; устранить беспокойство, скованность, восстановить силы. В результате у детей формируется эмоциональная стабильность, появляются уверенность, навыки самовыражения, стабилизируется двигательная сфера. Эти упражнения могут проводиться параллельно с другими коррекционными мероприятиями, а также непосредственно включаться в процесс коррекционно-развивающего воздействия на детей, страдающих речевыми нарушениями. Например, при формировании речевого дыхания необходимо почувствовать мышечное напряжение и расслабление мышц брюшного пресса; при коррекции, автоматизации и дифференциации звуков надо помнить, что одни движения выполняются с напряжением, другие, наоборот, с расслаблением. Ребенку желательно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность-главное условие для естественной речи и правильных движений.

Релаксационные упражнения для детей 4-7 лет

1. ВЕСЕЛЫЙ РУЧЕЕК

Звучит аудиозапись « Водопад, река, ручейки». Дети в удобных позах сидят на ковре.

ПЕДАГОГ. Ребята! Давайте представим, что мы с вами оказались в лесу. Закройте, глаза... Лето, очень жарко. Вы слышите? Это журчит веселый ручеек. Он весело бежит по камешкам, манит и зовет нас к себе. Подойдем поближе и опустим в него руки. Что вы чувствуете? Каковы ваши ощущения?

Дети отвечают.

Действительно, как приятно освежить руки от этого палящего зноя. А теперь мысленно представьте, что вы видите.

Конечно, вы увидели стайку разноцветных рыбок. Они проплывают между вашими пальчиками и пугливо прячутся в водоросли. А самые любопытные рыбки вновь подплывают и играют с вами. Вы улыбаетесь, вам нравится эта интересная игра в прятки. Теперь очень медленно поднимите руки. Вы чувствуете, как капельки воды стекают с них обратно в ручек? Давайте поднимем руки вверх к солнышку. Маленькие капельки засверкали всеми цветами радуги. Ваши руки быстро высохли от ласкового прикосновения солнышка. Вам хорошо и спокойно, вы прекрасно отдохнули. Встряхните

руки и откройте глаза. Вам понравилась прогулка? Расскажите, пожалуйста, что вы увидели? Что вам понравилось?

Дети по тихую музыку описывают «увиденные» ими образы.

2. НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНКЕ

Звучит аудиозапись «Голоса птиц». Дети в удобных позах сидят на ковре.

ПЕДАГОГ. Дети! Я предлагаю вам отправиться в волшебную страну красок. Королева красок подарит вам пять замечательных минут на лесной полянке. Закройте глаза и повторяйте волшебные слова: «Желтый, красный, синий цвет- Королева ждет нас всех!»

Вы чувствуете, что находится в ваших руках? Я вам подскажу. В правой руке у вас кисть для рисования, а в левой - палитра. На ней четыре краски: желтая, синяя, красная и зеленая. Давайте представим, что мы – художники. Начинайте «рисовать».

Возьмем желтую краску, нарисуем солнышко. Какое оно? Правильно: ласковое, доброе, теплое. А теперь возьмем синюю краску и нарисуем облака. Расскажите о них. Действительно. Они легкие, пушистые, воздушные, разной формы..

Дети руками в воздухе «рисуют» под музыку свои картины.

Зеленая краска поможет нам нарисовать траву и деревья. Как красиво, вы молодцы! Я горжусь вами. А вам нравится?

Чего же не хватает в вашем рисунке? Ну конечно, вы правы. Красной краской мы нарисуем большие, спелые, сочные и вкусные ягоды земляники.

Полубуйтесь, какая замечательная картина получилась! Мы прощаемся с Королевой красок и благодарим ее. Откройте глаза и расскажите о своей картине.

Дети под тихую музыку описывают свои картины.

3. НА ДНЕ МОРСКОМ.

Звучит аудиозапись «Звуки моря». Дети в удобных позах сидят на ковре.

ПЕДАГОГ. Ребята!, сегодня нас ждет в гости морской царь. Он устраивает бал для всех морских жителей подводного царства. Вы готовы принять его предложение? Закройте, пожалуйста, глаза и слушайте музыку моря и мой голос. Слышите звуки? Это дельфины приплыли за нами, они нас проводят на морское дно.

А сейчас встаньте, глубоко вдохните и представьте себе, что мы, медленно выдыхая, погружаемся на дно моря. Начинаем спокойно и ритмично дышать под водой. От нас поднимаются пузырьки воздуха и вместе с ними уходят неприятные мысли и чувства. Мы видим огромный трон, украшенный кораллами ярко-красного цвета. На троне морской царь, сквозь его длинную

бороду проплывают веселые стайки разноцветных маленьких рыбок. Рядом расположились, русалочки, их наряд прекрасен, а украшения из ракушек восхищают своей красотой и оригинальностью. Вокруг плавают прозрачные медузы, морские звезды нежно и не спеша шевелят своими лучами.

Вразвалочку, медленно входят солидные крабы. Они с достоинством выбирают себе даму для полонеза.

У нас есть необычные гости: причудливые морские коньки. Элегантно выгнув спину, они исполняют мазурку с игривыми молодыми рыбками в разноцветных платицах.

На бал прибыли грозные акулы. Сегодня они в добром расположении духа и никого не трогают. Ребята, ваши руки - это кисти художника, попробуйте нарисовать все, что вы видите, не торопитесь. ..

Дети под музыку руками в воздухе «изображают» свои фантазии.

Наше время истекло, и пора возвращаться. Очень медленно мы всплываем наверх и открываем глаза. Вам понравилось путешествие на морское дно? Что вам больше всего запомнилось? Расскажите о своих ощущениях.

Дети рассказывают.

4. Страна сладостей

Звучит аудиозапись «Хорошее настроение». Дети в удобных позах сидят на ковре.

Педагог. Ребята, вы любите сладости? Я приглашаю вас в Страну сладостей и там вы увидите много необычного и интересного. Вы готовы? Закройте глаза, и слушайте меня внимательно. Обратите внимание на легкие, белые облака. Они воздушные и сделаны из белого, мягкого зефира. Яркое и ласковое солнышко - из желтой пастилы. Оглянитесь вокруг себя. Мы находимся в детском парке. Скамейки сделаны из белого, молочного шоколада, фонтан - из лимонада, зверята по краю бассейна - из мармелада, а маленькие рыбки - из цветного монпансье. Деревья в парке тоже очень вкусные, они – из хвороста, а листики – из крема. Дорожка в парке посыпана арахисом в шоколаде.

Я предлагаю вам пофантазировать. Подумайте и представьте, из чего будет сделан детский городок для малышей?

Ваши руки - кисти художника. Приступайте к работе. У каждого будет свой рисунок...

Дети под музыку руками в воздухе «рисуют» придуманные ими картины.

Ребята, наше путешествие закончилось и нам пора возвращаться в зал.
Откройте глаза и расскажите про свои ощущения.

Дети рассказывают.

Вам понравилась Страна сладостей?

Дети отвечают.

Литература:

1. Брызгунов И.П., Касатикова Е.В. Непоседливый ребенок. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
2. Кошелева А.Д., Алексеева Л.С. Диагностика и коррекция гиперактивности ребенка. – М.: НИИ семьи, 1997
3. Журнал « Воспитатель » № 7 2013 г.