

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Зыковский детский сад»

Мастер-класс для педагогов

**«Использование релаксационных упражнений в работе с
детьми с ОВЗ»**

подготовила учитель-логопед

Машкова М. В.

(декабрь 2019)

Цель: знакомство педагогов с приемами мышечного расслабления – релаксации.

Ход:

1. Теоретическая часть

Во взрослой среде мы очень часто слышим фразы: «Как же я устала», «Скорей бы выходные/отпуск», «Наконец-то пятница» и т. п. Конечно, все это связано с современным ритмом жизни, стремлением все успеть и большой загруженностью взрослых. Но, не все задумываются, что современные дошкольники загружены не меньше взрослых. Они получают большой объем информации в детском саду, дополнительно многие посещают различные кружки, а вечером, если время и остается, то расходуется на повторение стихотворений, запоминание ролей и изготовление поделок (а если это подготовительная группа – столь любимую родителями подготовку к школе). Вследствие чего, в течение дня, ребенок затрачивает огромное количество сил и энергии. Но порой нагрузки на протяжении недели не уменьшаются, а только увеличиваются, и к концу недели ребенок получает нервно-эмоциональное перенапряжение. Если ребенок не получает перерыва, то в ближайшее время это нервное перенапряжение выльется в стресс.

В сравнении с нормотипичными детьми, дети с ограниченными возможностями здоровья, затрачивают в течение дня в два раза больше сил и энергии. Соответственно риск возникновения стресса в два раза больше. Почему так происходит?

Одна из основных причин – нарушение тонуса у детей с ОВЗ. При гипотонусе мышцы вялые, рыхлые, слабые, ребенку очень сложно их активизировать, при гипертонусе все наоборот – мышцы постоянно находятся в скованном, напряженном, «зажатом» состоянии, расслабить ребенку их очень тяжело, а зачастую невозможно. В том и другом случае выполнение каждодневных действий, происходящих в детском саду (физические упражнения, задания на мелкую моторику и т. п.), становится затруднительным для ребенка. Но, педагоги настаивают, родители требуют, и ребенок, пересилив себя, старается выполнить все, что от него хотят. В результате чего, организм ребенка постоянно испытывает перенапряжение, зачастую выливающееся в стресс.

Вторая причина – тяжелые нарушения речи у детей. Любой ребенок, даже с самой невнятной речью, пытается общаться. Но, зачастую, он сталкивается с непониманием, в результате которого, ему приходится неоднократно повторять свое высказывание. Чаще всего, даже в этом случае он остается непонятым. Как результат - ребенок начинает злиться, нервничать, психовать, и в конце совсем уходит от разговора. В данном случае мы опять имеем дело со стрессом: он старался, активизировал все свои силы и возможности, чтобы его поняли, испытывая при этом нервное перенапряжение, но результата так и не получил.

В любом случае, возникновение нервного перенапряжения (а тем более стресса) у ребенка с ОВЗ, очень усложняет логопедическую работу, а у нормотипичного ребенка может увеличить период онтогенетического появления тех или иных звуков. Поэтому наша с вами задача поддерживать

сбалансированность положительных и отрицательных эмоций у детей. Один из несложных приёмов, для формирования эмоциональной стабильности ребенка — это релаксация.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием эмоционального напряжения. Релаксация может быть как непроизвольной, так и произвольной. Мы будем говорить о произвольной релаксации. Она может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя, а может быть частичной, когда мы расслабляем отдельные части тела с помощью специальных упражнений.

Базовая методика релаксации была разработана еще в 1929 г. американским врачом Эдмундом Джекобсоном, сохранив актуальность и в наше время. Суть методики заключается в обучении мышечному расслаблению по контрасту с напряжением. Например, дети смогут почувствовать расслабление мышц рук только тогда, когда вначале им предлагается с силой сжать кулаки и длительно подержать их в этом состоянии. А затем расслабиться и дать прочувствовать разницу. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – длительным. Напряжение производится на вдохе, с задержкой и максимальным напряжением мышц в конечной точке движения на 2-3 секунды. Расслабление возникает при возвращении в исходное положение в фазе длинного медленного выдоха.

Упражнения на релаксацию можно проводить в процессе организованной образовательной деятельности и в режимные моменты в форме небольшой игры. Каждое упражнение представляет собой рифмованный текст, понятный детям и легко запоминающийся (подобно привычным физминуткам). Начинаем упражнения с мышц плечевого пояса, так как из своего жизненного опыта дети хорошо знают мышцы рук и им легче ощущать их расслабление. Далее подключаем мышцы шеи, ног, корпуса и речевого аппарата.

2. Практическая часть

Перед тем как приступить к выполнению релаксационных упражнений необходимо принять позу покоя. Нужно сесть, слегка сдвинувшись вперед на сиденье стульчика, спиной опереться о спинку. Руки свободно положить на колени ладонями вниз. Ноги расставить, немного выдвинуть вперед, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу. Плечи мягко опустить.

Упражнение на расслабление мышц рук и корпуса «Драка»

Все играли и дружили, и вдруг игру не поделили.

Напряглись, взглянули грозно. Лоб нахмурили серьезно.

Кулачки покрепче сжали, локотки к себе прижали.

Все уже пошли в атаку. Вот сейчас начнётся драка.

(Делают глубокой вдох, на задержке дыхания, хмурят лоб.

Пальцы рук фиксируют в кулачках. Прижимают локти к туловищу.)

Нет, друзья, не будем драться, кулачки должны разжаться.

Улыбнулись мы друг другу, как приятно видеть друга.

(На выдохе руки и лицо расслабляются.)

Упражнение на расслабление мышц шеи «Любопытная Варвара»

(Исходное положение – стоя)

Любопытная Варвара смотрит влево...смотрит вправо...

А потом опять вперед тут немного отдохнет.

(Поднимаем голову в верх)

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

(Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди)

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Упражнение на расслабление мышц ног «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.

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

(Приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу)

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

(Ноги напряжены)

Крепче, крепче нажимай,

Нет пружинок – отдыхай!

Упражнение на расслабление всего организма «Снежная баба»

Участники представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Участники изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

Мышечная релаксация позволяет привести в эмоциональное равновесие напряженное сознание. Результаты регулярно проводимой мышечной и эмоциональной релаксации повышают эффективность коррекционной работы логопеда с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Это обеспечивает высокую работоспособность, хорошее настроение, внутреннее спокойствие и уверенность.