

**2.Регуляция эмоционального и мышечного состояния (снятие мышечного и эмоционального напряжения). Обучение навыкам релаксации, формулам внушения состояния расслабления.**

Обучение навыкам релаксации начинается с упражнений, которые позволяют ребенку почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Проще ощутить напряжение мышц в руках и ногах, поэтому детям предлагается перед расслаблением сильно и кратковременно сжать кисти рук в кулак, напрячь мышцы ног и т. д. Такие упражнения даются в следующей последовательности: для мышц рук, ног, всего туловища, затем для верхнего плечевого пояса и шеи, артикуляционного аппарата.

***Комплексная релаксационная гимнастика (для отдельных групп мышц)***

**Кулачки Сидя.** Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать покрепче пальцы в кулак, подержать несколько секунд. Затем распрямить пальцы рук и спокойно положить на колени.

В кулачок ладонь сожми,

Кулачками постучи.

Сейчас, девочки и мальчики,

Отдыхать будут ваши пальчики.

**Замок Стоя.** Ноги врозь, руки опущены, пальцы переплетены в замок. Руки с переплетенными пальцами поднять и занести за голову, напрячься и после чтения последних строчек стихотворения логопедом резко опустить руки с одновременным расслаблением.

Ай люли, ай люли!

Наши руки мы сплели.

Мы их подняли повыше,

Получилась красота!

Получились не простые,

Золотые ворота.

**Сосулька Стоя.** Представить, что «сосулька висит», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело. После слов логопеда «солнце взойдет и гвоздь упадет», опустить руки, расслабляя их.

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

**Листья Стоя.** Представить, что «листья растут», тянуть руки вверх с напряжением. После слов логопеда «А осенью опадают» сбросить руки вниз, встряхнуть расслабленными руками.

Летом вырастают,

А осенью опадают.

**Часики Стоя.** Ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так:

Влево, вправо,

Влево, вправо.

**Дождь Сидя.** Голову поднять и тянуть шею вверх. Мышцы шеи напряжены. Такое положение сохранять во время чтения всей загадки. Затем голову опустить вниз и расслабить мышцы шеи.

Поглядите, поглядите —

Потянулись с неба нити !

Эта тоненькая нить

Землю с небом хочет сшить.

**Орех Сидя.** Сжать зубы и губы. Челюсти напряжены. Представить как сжимается и разгрызается крепкий орех. После слов логопеда «А попал под молоток...» расслабить мышцы челюсти, приоткрыть рот, разомкнуть зубы, приоткрыть губы.

Круглый, зрелый, загорелый

Попадался на зубок.

Попадался на зубок,

Расколотся все не мог,

А попал под молоток,

Хрустнул раз — и треснул бок.

В тех случаях, когда у ребенка возникает чувство раздражения и он начинает хуже говорить, следует отказаться от таких упражнений.

После выполнения упражнений вводится «формула внушения расслабления» на начальном этапе: *Мы успокаиваемся. Мы отдыхаем. Глаза закрыты. Во всем теле приятное тепло. Руки усталые, расслабленные отдыхают.. Ноги усталые, расслабленные отдыхают. Хорошо, приятно отдыхать. Приятно чувствовать расслабленность. Все тело: ноги, руки, спина, шея теплые, расслабленные.* Во время расслабления, возможно, погладить каждого ребенка по спине. Каждое предложение формулы повторяется 2 раза. Важное значение имеет интонация и голос: мягкий и спокойный. Такое упражнение — первая ступень аутогенной тренировки, поэтому на фоне расслабления вводится «формула правильной речи». «Мы говорим неторопливо и спокойно». Такие формулы могут быть даны и в стихотворной форме (И. Г. Выгодская и др., 1993). Произнесение их логопедом должно происходить достаточно громким голосом, уверенной интонацией и с соблюдением всех речевых правил.

*Комплексы расслабляющих упражнений* даны в методиках **И. Г. Выгодской, Е. Л.**

**Пеллингер, Л. П. Успенской** (1995); **Л. И. Беяковой, Е. А. Дьяковой** (1998). *Этюды на расслабление мышц* под музыкальное сопровождение предложены **М. И. Чистяковой** (1995).