***Релаксация для детей с тяжелыми нарушениями речи***

Консультация для родителей

В первую очередь хотелось бы отметить важное влияние музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может ока­зывать различное воздействие — тонизирующее, стимулирующее, укрепляю­щее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому про­думанное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффектив­ность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тони­зирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета.

При выполнении специальных упражнений на релаксацию, а также в нача­ле, середине или конце занятия, когда необходимо сбросить накопившееся напряжение и восстановить силы, рекомендуется: принять удобную позу, рас­слабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая соответствующую музыку и вызывая в воображении (визуализируя, представляя) нужные цвета или образы.

Релаксация может проводиться как в начале или середине занятия, так и в конце — с целью интеграции приобретенного в ходе занятия опыта. Интегра­ция в теле — релаксация, самонаблюдение, вспоминание событий и ощуще­ний — является частью единого процесса. За ней следуют интеграция в рисунке (невербальный компонент) и в обсуждении (вербальный компонент). Эти три составляющие создают необходимые условия для осознания ребенком ощуще­ний и навыков, усвоенных в ходе занятия.

**1.** Поставить ноги шире плеч, немного согнуть их в коленях, носки слегка развернуть внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, макси­мально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова соответственно занимает свободное, произвольное положе­ние, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Приведем несколько возможных *сценариев для релаксации* продолжитель­ностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принима­ет одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, дела­ет 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

**2.** «На пляже». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удоб­но ли вам? Попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максималь­но удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте предста­вить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваем­ся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

**3.** «Волшебный самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, чтобы вер­нуться в состояние «здесь и сейчас» и подготовиться, мобилизоваться для даль­нейшей работы, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательно пять упражнений, каждое из которых занимает около 30 с:

• сделать 3—5 циклов глубокого дыхания;

• потянуться всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;

• поднять одно колено, перекинуть его через другую ногу и постараться достать им до пола. Плечи при этом должны оставаться на полу. Повторить движения несколько раз в каждую сторону;

• потереть ладонь о ладонь и подошву о подошву;

• подтянуть колени к груди и обхватить их руками. Прокатиться несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как «корзиночка» («качалка»), или перекатываясь, как «бревнышко». Само по себе это одно из лучших упражне­ний для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и доста­точно мягкой поверхности.