**ПРОГРАММА**

*«РЕЛАКС или волшебный сон»*

*для младших школьников.*

Подготовила:

учитель-логопед

Черепкова Д.А

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

***Актуальность программы.***

Для детей с общим недоразвитием речи характерен пониженный уровень основных свойств внимания, памяти и запоминания. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедлением развития локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Вследствие всего выше перечисленного у детей с общим недоразвитием речи, отмечается более быстрое наступление утомления, снижение работоспособности, чем у сверстников без речевой патологии. Поэтому считаю, что для коррекции детей с ОНР недостаточно только логопедических приемов – необходимо комплексное воздействие на психику и речевую деятельность ребёнка. Частью этого комплекса являются особые, релаксирующие упражнения, позволяющие снизить мышечное и эмоциональное напряжение.

***Цель******программы* -** помочь обучающимся избавиться от эмоционального напряжения: вызвать спокойствие, уравновешенность, уверенность в своей речи, а также закрепить в сознании детей необходимость пользования мышечной релаксацией и техникой правильной речи при общении. Цель конкретизируется в следующих

***задачах:***

* Укрепление нервной системы, улучшения психического и физического здоровья;
* Приобретение уверенности в себе;
* Гармонизация левого и правого полушария и тем самым достижения гармоничного взаимодействия сознания и подсознания;
* Повышения работоспособности;
* Достижение творческого вдохновения.

Программа составлена с учётом возрастных особенностей развития детей младшего школьного возраста, уровня их знаний и умений;

Для работы в группах, с использованием данной программы, необходимо предварительное обследование детей, с целью выявления ребят с повышенным эмоциональным напряжением и изменением мышечного тонуса. Эмоциональное напряжение с помощью специально подобранных методик определяет психолог, а для определения мышечного тонуса привлекается невропатолог.

Оптимизация тонуса, является одним из важных в коррекционной работе. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности детей и негативно сказывается на общем ходе его развития.

Наличие гипотонуса обычно связано со снижением психической и двигательной активности ребёнка, оно сочетается с замедленной переключаемостью нервных процессов, эмоциональной вялостью, низкой мотивацией, и слабостью волевых усилий.

Наличие гипертонуса проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной лабильности, нарушении сна. Для таких детей характерно отставание в формировании произвольного внимания, дифференцированных двигательных и психических реакций, что придаёт психомоторному развитию своеобразную неравномерность.

На занятиях обучающимся необходимо дать почувствовать его собственный тонус, одновременно обучая возможным приёмам релаксии.

Для реализации поставленных целей используется интегрированный подход, включающий в себя методы поведенческой и игровой терапии, музыкотерапии, дыхательные упражнения, упражнения на мышечное расслабление и упражнения для снятия эмоционального напряжения.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале каждого занятия (общее время релаксации – не более 10 минут, три занятия в неделю, в течение трёх месяцев)

Занятия проводятся в кабинете

***Предполагаемые результаты:***

1. При регулярном выполнении упражнений у детей должно сложиться ощущение цельности, ясности и надёжности собственного тела, как необходимых контактов физического и эмоционального благополучия.
2. Благодаря освоению навыков психосаморегуляции снизится двигательная активность у гиперактивных и тревожных детей во время учебного процесса.
3. Благодаря работе мышц, прослушиванию музыки, овладению дыхательными упражнениями обеспечивается активная разрядка эмоций.
4. В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, что помогает избавиться от эмоционального напряжения: вызвать спокойствие, уравновешенность, уверенность в своей речи, а так же закрепить в сознании детей необходимость пользования мышечной релаксацией и техникой правильной речи при общении в любой ситуации.

***Этапы работы по программе:***

Процесс обучения детей релаксации по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1-й этап – мышечная релаксация по контрасту с напряжением;

2-й этап – мышечная релаксация по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3-й этап – внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На **первом этапе** логопед объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать проявлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи и живота.

На **втором этапе** можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия. Голос педагога должен быть негромким, успокаивающим; речь – чёткой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Чётко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которые он добивается у детей.

На **третьем этапе** расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется внимание технике в речи («Звук ударный выделяем, чётко паузы соблюдаем. Всегда ясно говорим, никогда мы не спешим»).

***Эффективность занятий*** определяется по следующим показателям:

\*соблюдение речевых установок, которые обеспечивают правильность речи, спокойствие при общении, уверенность в возможности всегда говорить красиво;

\*общее оздоровление и укрепление организма, развитие двигательных навыков, развитие сознательного управления движениями, формирование правильной осанки, развитие нервной системы (быстрота реакций, координации движений и др,), развитие организованности, дисциплины;

\*совершенствование мелкой моторики (движения пальцев становятся более точными, ловкими, произвольными, согласованными));

\*совершенствование сенсорных представлений;

\*развитие произвольного внимания, памяти, речи, мыслительных способностей.

***Описание основных упражнений***

**Как принять позу покоя:**

Логопед: На наших занятиях мы будем учиться экономно, расходовать свои силы. Силы нужны человеку , чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!

Сядем ближе к краю стула, обопрёмся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя.

***Упражнения для расслабления рук – 1, 2, 3 занятие***

Все умеют танцевать, Но не все пока умеют

Прыгать, бегать, рисовать, расслабляться, отдыхать.

Формула общего покоя произносится логопедом тихим голосом в замедленном темпе, с длительными паузами.

Есть у нас игра такая- Исчезает напряженье…

Очень лёгкая простая: И становится понятно:

Замедляется движенье, Расслабление - приятно!

***Упражнение «Кулачки».***

Логопед: Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Чтобы косточки побелели. Вот так напряглись кисти рук! Сильное напряжение! Нам неприятно так сидеть. Руки устали. Перестаньте сжимать пальцы, распрямите их. Вот и расслабились руки. Отдыхают. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало. (Упражнение выполняется три раза). А теперь слушайте и делайте как я. Спокойно вдох – выдох, ещё раз: вдох – выдох.

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряженьем,

Пальчики прижаты.

Большой палец прижимаем к остальным.

Пальчики сильней сжимаем –

Отпускаем, разжимаем.

Легко приподнять и уронить расслабленную кисть каждого ребёнка.

Знайте девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

***Упражнение «Олени».***

Представим себе, что мы олени. ( Поднимает над головой скрещенные руки с широко расставленными пальцами). Вот такие рога у оленя! И вы поднимите так руки. Напрягите руки. (Показывает напряжение, с силой раздвигая пальцы.) Руки стали твёрдыми, как рога у оленя. (Логопед проверяет степень напряжённости мышц каждого ребёнка.) Нам трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки. Уроните на колени. (Руки уже не скрещивают.) Расслабились руки. Отдыхают. Слушайте и делайте, как я. Вдох-выдох! (Два раза.)

Посмотрите: мы - олени, Руки снова на колени,

Рвётся ветер нам навстречу! А теперь – немного лени…

Ветер стих, Руки не напряжены

Расправим плечи И рассла-а-бле-ны…

Логопед лёгким движением пальцев проводит по руке каждого ребёнка от плеча до кончиков пальцев.

Знайте, девочки и мальчики:

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко… ровно… глубоко….

- Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, научились внимательно слушать, и, главное, вы почувствовали, как приятно, когда руки не напряжены. Вы поняли, как их расслабить, сделать мягкими, послушными!

***Расслабление мышц ног – 4, 5, 6 занятие.***

Логопед: Дети примите позу покоя. Руки – на коленях. Успокоились. Слушайте и делайте, как я (Повторяют упражнения «Кулачки», «Олени» под команду и показ логопеда,) Сжали кулачки, посильнее, чтобы косточки побелели, -\_разжали, расслабились. Теперь подняли руки над головой, рога как у оленей, - опустили, расслабились. Также на последующих занятиях логопед повторяет с детьми предыдущие упражнения со стихами или без них, по окончании повторных упражнений логопед обращает внимание детей на приятные ощущения от расслабленности мышц, например: «Руки свободные, ненапряженные, хорошо!» На усмотрение логопеда повторение может быть закончено или словами логопеда, или стихами. Например:

Руки не напряжены Наши руки так стараются,

И рассла-а-бле-ны Пусть и ноги расслабляются…

***Упражнение «Загораем».***

Логопед. Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим… Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим… держим… напрягаем…

Загорели! Опускаем!

(Ноги резко опустить на пол, руки – на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и рассла-а-блены.

***Упражнение «Пружинка».***

Логопед. Представьте себе, что мы поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки ног так. Что стопы отрываются от пола и поднимаются к верху, а пятки продолжают упираться в пол. (Логопед показывает движения.) Снова прижмём стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! Как приятно! Отдыхаем… Слушайте и делайте , как я. Вдох – выдох! (Два раза.)

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Дети приподнимают носки, пятки в этот момент прижаты к полу

Ты носочки опускай, Крепче, крепче нажимай,

На пружинки нажимай, Нет пружинок – отдыхай!

(Упражнение повторяется три раза.)

Руки не напряжены, -Знайте, девочки и мальчики:

Ноги не напряжены Отдыхают ваши пальчики!

И рассла-а-бле-ны… Дышится легко… ровно… глубоко…

- Вот и закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, поняли. Как расслабить свои ноги.

***Расслабление мышц рук, ног и корпуса –7, 8, 9 занятие.***

Логопед. Дети начинаем игру. Руки положите на колени, успокоились. (Дети принимают позу покоя.) Слушайте и делайте, как я. (Делается формула общего покоя, повторяются все упражнения предыдущих занятий.)

***Упражнение «Штанга».***

Логопед. Будем заниматься спортом. Встаньте! Представим, что поднимаем тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены. Тяжело! Подержали штангу… Устали руки и бросили штангу. (Руки резко опускаются и свободно повисают вдоль туловища.) Руки расслабились, не напряжены, отдыхают. Легко дышится! Слушайте и делайте, как я. Спокойно вдохнуть – выдохнуть!..

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом. (Наклониться вперёд)

Штангу с пола поднимаем… (распрямились.)

Крепко держим…

Логопед прикасается к мышцам плеча и предплечья детей, обращает их внимание на напряжение и последующее расслабление.

- И бросаем! (Упражнение повторяем три раза.)

Наши мышцы не устали –

И ещё послушней стали !

Нам становится приятно:

Расслабление – приятно.

***Упражнение «Кораблик».***

Логопед. Представьте себе, что мы на кораблике. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу к полу, тело наклонится влево, правая нога расслабится. Слушайте и делайте, как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!

Упражнение выполняется сначала для правой ноги, потом для левой. Логопед обращает внимание детей на напряжённое и расслабленное состояние мышц ног.

- А теперь сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени…

Напряженье улетело, и расслабилось всё тело…

Наши мышцы не устали и ещё послушней стали.

Дышится легко… ровно… глубоко…

- Наша игра закончилась. Вы немного отдохнули, успокоились. Поняли, как можно расслабить руки, ноги и всё тело.

***Расслабление мышц живота – 10,11,12 занятие.***

Логопед. Начинаем игру. Руки положите на колени, успокойтесь. (Даётся формула общего покоя, и после неё повторяются кратко по три раза упражнения для расслабления рук, ног и корпуса.)

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело.

***Упражнение «Шарик».***

Логопед. Начинаем новое упражнение. Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. (Дети кладут ладонь на область диафрагмы.) Надуваем живот так, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем. (Делаем вдох.)

Шарик лопнул –выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко… ровно… глубоко

(Повторить три раза)

- Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки и ноги вам легко и приятно дышится.

***Расслабление мышц шеи – 13, 14, 15 занятие.***

Логопед. Дети! Начнём игру. Принять позу покоя. Слушайте и делайте, как я. (Даётся формула общего покоя, а затем повторяются кратко упражнения для расслабления мышц живота.)

***Упражнение «Варвара».***

Логопед. Поверните голову до упора влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите прямо, мышцы расслаблены. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара, смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперёд, тут немного отдохнёт.

Шея не напряжена и рассла-а- бле-на.

(Движения повторяются по два раза в каждую сторону.)

-Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно! Выпрямились! Легко стало, свободно дышится. Слушайте и делайте, как я.

А Варвара смотрит вверх! Расслабление приятно!

Выше всех, всё дальше вверх! Шея не напряжена

Возвращается обратно - И рассла- а бле-на…

А сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи сзади. Стали твёрдые. Выпрямились. Шея расслаблена. Приятно! Хорошо дышится. Слушайте и делайте, как я.

А теперь посмотрит вниз- Расслабление приятно!

Мышцы шеи напряглись! Шея не напряжена,

Возвращается обратно - И рассла- а- бле-на..

-Закончилась наша игра. Вы немного отдохнули, успокоились. Расслабились ваши руки, ноги, шея. Руки и ноги стали послушными. Вам легко и приятно дышится.

**2 этап. Мышечная релаксация по представлению. Внушение состояния покоя и расслабленности**

***Расслабление мышц речевого аппарата (губ, нижней челюсти) – 16,17, 18 занятие.***

***1 часть***

Логопед. Дети начинаем игру. Сядьте в позу покоя. (Делается формула общего покоя.) Слушайте и делайте, как я: вдох-выдох!.. Руки, ноги ненапряжённые, расслабленны. Всё тело расслаблено. (Повторяются упражнения для расслабления мышц шеи.)

***Упражнение «Лягушки».***

Логопед. Внимательно смотрите, как я буду делать следующее упражнение. (Логопед показывает движение губ, соответствующее артикуляции звука **и.** Фиксирует внимание детей на напряжении и расслаблении губ.) А теперь слушайте и делайте, как я.

Вот понравится лягушкам: Потяну - перестану.

Тянем губы прямо к ушкам! И нисколько не устану!

Губы не напряжены

И рассла-а-бле-ны…

***Упражнение «Орешек».***

Зубы крепче мы сожмём, Губы чуть приоткрываются,

а потом их разожмём всё приятно расслабляется

***Упражнение «Горка».***

Кончик языка внизу, Я растаять ей велю –

Язык горкой подниму напряженья не люблю.

Спинка языка тотчас Язык на место возвращается

Станет горочкой у нас! И приятно расслабляется.

- Вы учились расслаблению речевого аппарата.

***2 часть***

Логопед. Ребята, оставайтесь в позе покоя. Сейчас когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается новая игра – «Волшебный сон». Вы не заснёте по-настоящему, будете всё слышать, но вы не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и про себя повторяйте мои слова. Шептать не надо. Спокойно отдыхайте, закрыв глазки. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!» Внимание … Наступает «Волшебный сон»… (Тихим голосом, замедленно, с длительными паузами даётся новая формула общего покоя. Отдельные формулы внушения повторяются два-три раза с изменением логического ударения.)

Реснички опускаются… Отдыхают… засыпают… (два раза)

Глазки закрываются… Шея не напряжена

Мы спокойно отдыхаем… (два раза И рассла-а- бле-на…

Сном волшебным засыпаем… Губы чуть приоткрываются…

Дышится легко… ровно… глубоко… Всё чудесно расслабляется. (два раза)

Наши ноги отдыхают… Дышится легко… ровно… глубоко….

Ноги тоже отдыхают…

Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна»:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Громче, быстрее, энергичнее:

Хорошо нам отдыхать! Их повыше поднимаем.

Но пора уже вставать! Потянуться! Улыбнуться!

Крепче кулачки сжимаем, Всем открыть глаза и встать.

Закончилась игра. Вы немного отдохнули, успокоились, расслабились ваши руки, ноги, вс1 тело, а также расслабились губы и нижняя челюсть.

***Расслабление мышц речевого аппарата - 19, 20, 21 занятие.***

***1часть***

Логопед. Дети, начнём игру. Принять позу покоя. Руки, ноги не напряжены. Расслаблены. Всё тело расслаблено. Шея не напряжена. Расслаблена. Дышится легко, ровно, глубоко!. (Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.)

Вытянули губы вперёд – **у**… Расслабились

Растянули губы – **и**… Раслабились.

Сжали зубы…Расслабились. (Три раза.)

Расслабились губы и нижняя челюсть…

***Упражнение «Сердитый язык».***

Логопел. Сегодня будем учиться расслаблять мышцы языка. (Логопед показывает как кончик языка с силой упирается в верхние зубы. Объясняет, что язык при этом напрягается, что это напряжение неприятно.) Опустили язык! Он расслабился, как будто спит… Слушайте и делайте, как я.

С языком случилось что-то:

Он толкает зубы!

Будто хочет их за что-то

Вытолкнуть за губы!

И чудесно расслабляется.

***Упражнение «Хоботок».***

Подражаю я слону:

Губы «хоботком» тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Губы не напряжены

И рассла-а-бле-ны…

**2 часть**

Логопед. Дети, оставайтесь в позе покоя. К нам приходит «Волшебный сон»

( см начало и окончание сеанса в занятии №16; 2 часть)

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают… Засыпают… (Два раза)

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело… (Два раза)

Губы не напряжены,

Приоткрыты и теплы. (Два раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык. (Два раза)

Дышится легко… ровно… глубоко…

- Закончилась игра. Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились.

***Расслабление речевого аппарата. Внушение состояние покоя и расслабленности по представлению – 22,23, 24 занятие.***

**1 часть.**

Логопед. Дети примите позу покоя. Расслаблены наши руки и ноги. Всё тело не напряжено. Расслаблено. (Повторяются упражнения для расслабления губ и нижней челюсти.) Вытягиваем губы («Лягушки») - расслабляемся. Сжимаем крепко зубы («Орешек») – расслабляемся. Упираемся языком в верхние зубы («Сердитый язык») – расслабляется. Упираемся языком в нижние зубы («Горка») – расслабляемся. Расслаблен наш речевой аппарат!

**2 часть**

Логопед. Дети! Вы уже умеете отдыхать. Ваши руки, ноги, речевой аппарат расслабились по вашему желанию. Оставайтесь в позе покоя! Слушайте! Приходит «Волшебный сон»… ( см. занятие 16; 2 часть начало и окончание сеанса «Волшебный сон» )

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело… (Два раза.)

Будто мы лежим на травке …

На зелёной мягкой травке…

Греет солнышко сейчас…

Руки тёплые у нас…

Жарче солнышко сейчас…

Ноги тёплые у нас…

Дышится легко… ровно… глубоко…

Губы тёплые и вялые, Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется… (Два рара)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык! (пауза длительная.)

Нам понятно, что такое

Состояние покоя…

- Закончилась игра. Вы хорошо отдохнули, успокоились и расслабились.

***3 этап. Внушение мышечной и эмоциональной релаксации. Введение формул правильной речи.***

***Формулы правильной речи и уверенного поведения – 25, 26, 27 занятие.***

Логопед. Вы научились говорить легко и красиво. Всегда и везде говорите так, как на занятиях. Примите позу покоя. Наступает «Волшебный сон» (Начало и окончание сеанса релаксации см. занятие №16)

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется…

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!

*Чуть громче, императивно*:

Мы спокойны всегда! Два раза)

Говорим всегда красиво,

Смело и неторопливо! (Два раза)

Вспоминаем обязательно,

Что учили на занятиях! (Два раза)

Каждый день – всегда, везде,

На занятиях, в игре,

Громко, чётко говорим,

Никогда мы не спешим!

*После длительной паузы*, более тихим голосом:

Хорошо нам отдыхать…

Но пора уже вставать!

*Голос звучит громко:*

Веселы, бодры мы снова

И к занятию готовы!

- «Волшебный сон» закончился. Вы хорошо расслабились, отдохнули.

***Формулы правильной речи и уверенного поведения (продолжение) - 28, 29, 30 занятие***

Логопед. Примите позу покоя. Слушайте, запоминайте новые особые команды. Наступает «Волшебный сон» (Начало и окончание сеанса см. занятие №16.)

Напряженье улетело…

И расслаблено всё тело…

Губы чуть приоткрываются…

Всё чудесно расслабляется…

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык!

*Чуть громче:*

Мы спокойны всегда! (Два раза.)

Говорим всегда красиво,

Смело и неторопливо!

Вспоминаем обязательно,

Что учили на занятиях!

Каждый день – всегда, везде.

На занятиях, в игре,

Ясно, чётко говорим,

Потому что не спешим! (Два раза)

**Паузы** мы соблюдаем! (Два раза)

Звук **ударный** выделяем! (Два раза)

И легко нам говорить!

И не хочется спешить!

Так спокойно, так приятно

Говорим – и всем понятно!

*Длительная пауза*. Более тихим голосом:

Хорошо нам отдыхать…

Но пора уже вставать!

*Громче:*

Веселы, бодры мы снова

И к занятию готовы!

- закончился «Волшебный сон». Вы хорошо отдохнули, расслабились.

***Список используемой литературы:***

1. Анциферова Л.И. Личность с позиций динамического подхода М.. 1990

2. Выгодская И.Г и др. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях: Кн. Для логопеда /И.Г. Выгодская, Е.Л.Пеллинир, Л.П. Успенская. 2-е изд., перераб. И доп. М.: Просвещение,1993,223с.

3. Висилюк Ф.Е. Психология переживания. М.. 1984

4. Вейн А.М. Психология сна. Физиология сна. М., 1978.

5. Галицкий А. Щедрый жар. М., 1990.

6. Завьялов В.Ю. «Музыкальная релаксационная терапия», Новосибирск, 1995.

7. Кулаков С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе.-СПб., 1996.

8. Леонова А.Б. и др. Психопрофилактика стрессов. М., 1993.

9. Лендрет Л.Г. Игровая терапия : искусство отношений/ Пер. с анг.-М.,1994.

10. Наенко Н.И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряжённости. Психологические исследования. М., 1970.