

Использование игр и игровых упражнений в
работе с детьми старшего дошкольного возраста с
проблемами в эмоциональной сфере

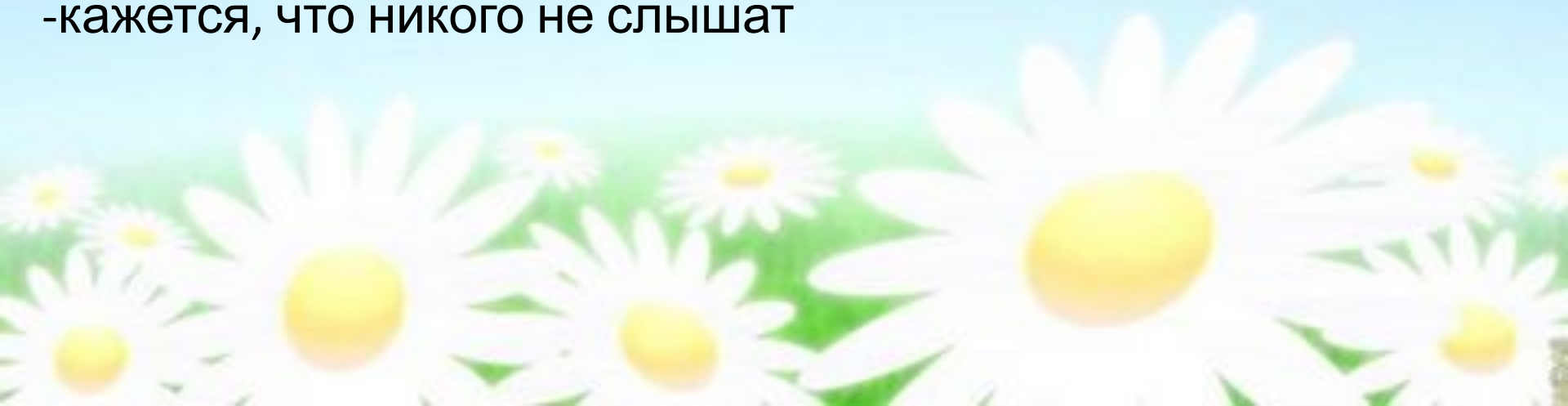


Выполнила: логопед МБДОУ №90 Белова М.П.

Дети с нарушениями в эмоциональной сфере в практике логопедической работы в последнее время встречаются довольно часто.

Уже на первых занятиях дети с нарушениями в эмоциональной сфере тяжело подчиняются инструкции:

- Не могут сосредоточиться на задании и до конца выполнить его,
- постоянно совершают нецеленаправленные движения,
- импульсивны,
- эмоционально неустойчивы.
- кажется, что никого не слышат



Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма.



Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:

"Задуй свечу". Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у".

"Ленивая кошечка". Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".



Каша - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово "пых". Повторить не менее 6 раз.

Покатай карандаш - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

Греем руки - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки

«Бегемотик»

Вдох и выдох производится через нос:

Упражнение может сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

«Шарик» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 - 5 медленно выдохнуть.

«Хомячок»

Предложите ребенку пройти несколько шагов (6-7), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Упражнение «Шарик»



Упражнения на расслабление мышц лица:

"Рот на замочке". Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох как сложно удержаться, ничего не рассказав (4—5 сек).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

«Злюка успокоилась»

- *Напрячь челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычать что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:*
- ***А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь. Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю (рычать).***
- ***Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело, Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться, Может, даже и зевнуть***
- *(широко открыв рот, зевнуть).*

Упражнения на расслабление мышц рук:

"Лимон". Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку:

*- Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.*

Я его слегка сжимаю —

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку

расслабляю.

"Вибрация".

Какой сегодня чудный
день!

Прогоним мы тоску и
лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и
бодры.

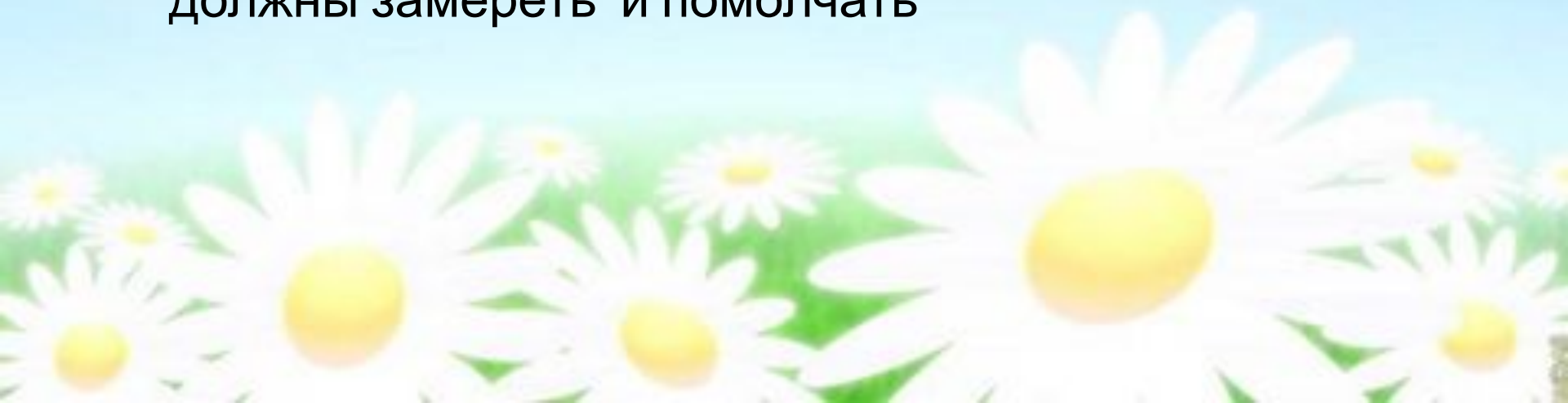
Упражнения на расслабление мышц ног:

"Палуба". Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

*- Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
а другую расслабляем.*

Игра –Физкультминутка «Кричалки-шепталки-молчалки».

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу волевой регуляции. Это – сигналы. Когда взрослый поднимает красную круг – «кричалку» можно бегать, кричать, поговорить; зеленый круг– «шепталка» – можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчанка» – синий круг – дети должны замереть и помолчать



Упражнения на расслабление всего организма:



«Снеговик».

Дети представляют, что каждый из них снеговик. У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. Далее дети изображают, как тает снеговик. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

"Замедленное движение".

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

***Все умеют танцевать,
прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
очень легкая, простая.
Замедляется движенье,
исчезает напряженье.
И становится понятно —
расслабление приятно!***



Вывод:

Применение таких игровых упражнений повышает *эффективность и качество логопедической работы*, а также активно участвует в комплексной коррекции для детей с нарушениями в эмоциональной сфере.

