



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №13

# **АУТОТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО НОРМАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗАИКАЮЩИХСЯ ДОШКОЛЬНИКОВ С СДВГ В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ НАД РЕЧЬЮ**

**ПОДГОТОВИЛА:**

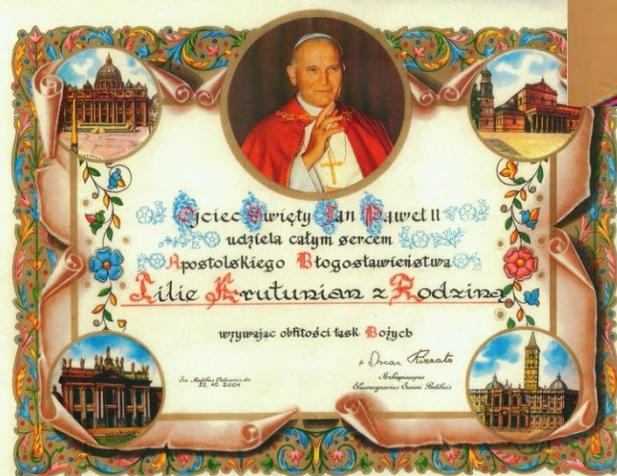
**Шуракова А.Л.**

**Учитель-логопед**

**Рыбинск, 2016**

# Методика Л.З. Арутюнян – это «Чудо труда»

/Папа Римский  
Иоанн Павел II/





**МКБ-10**  
международный  
классификатор  
болезней



**Эмоциональные расстройства и расстройства  
поведения, начинающиеся обычно в детском и  
подростковом возрасте**

Заикание

Гиперактивность

Энурез

Тики

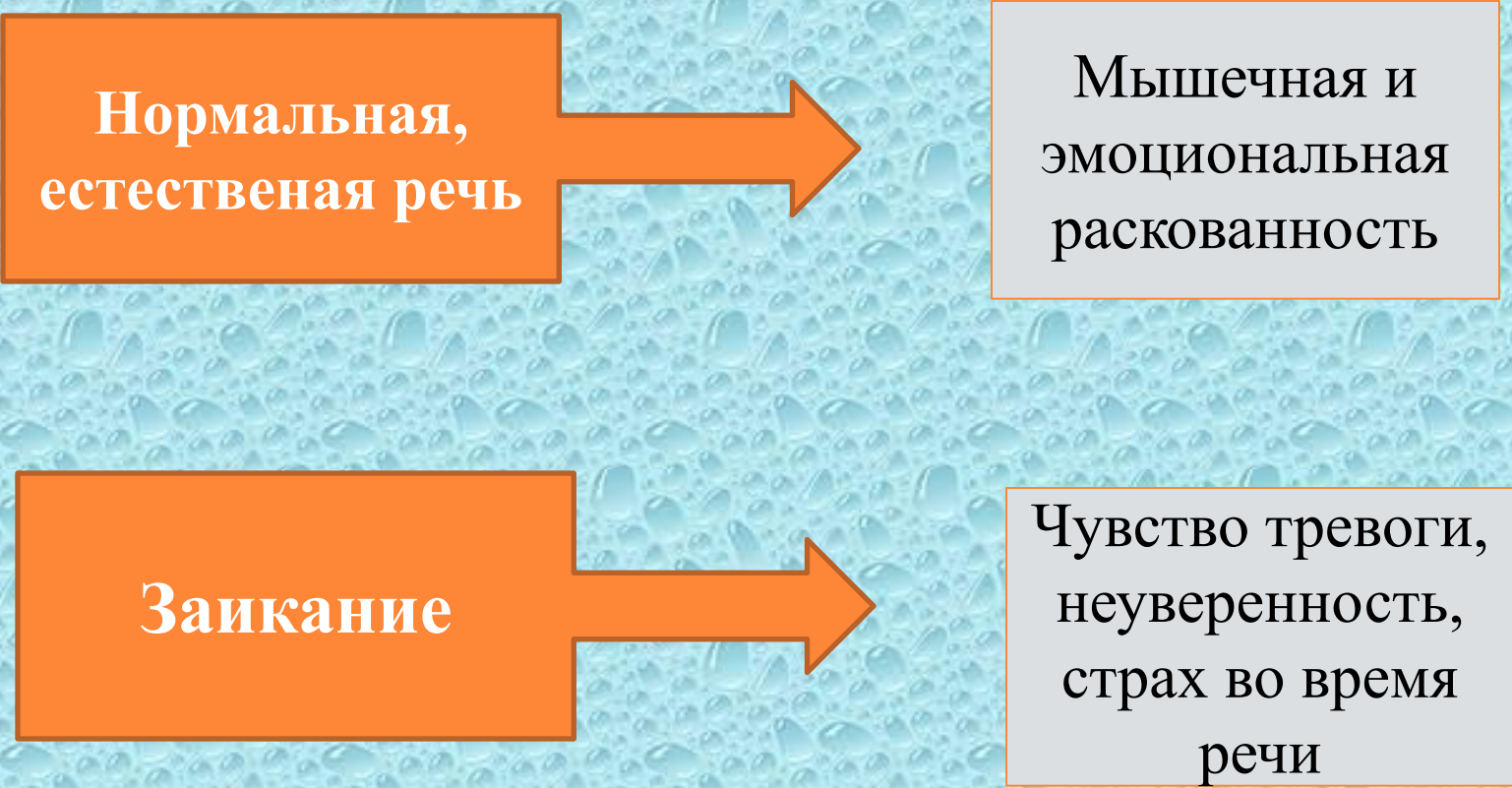


Заикание

Гиперактивно  
сть



**Нормальная,  
естественная речь**



```
graph LR; A[Нормальная, естественная речь] --> B[Мышечная и эмоциональная раскованность]; C[Заикание] --> D[Чувство тревоги, неуверенность, страх во время речи];
```

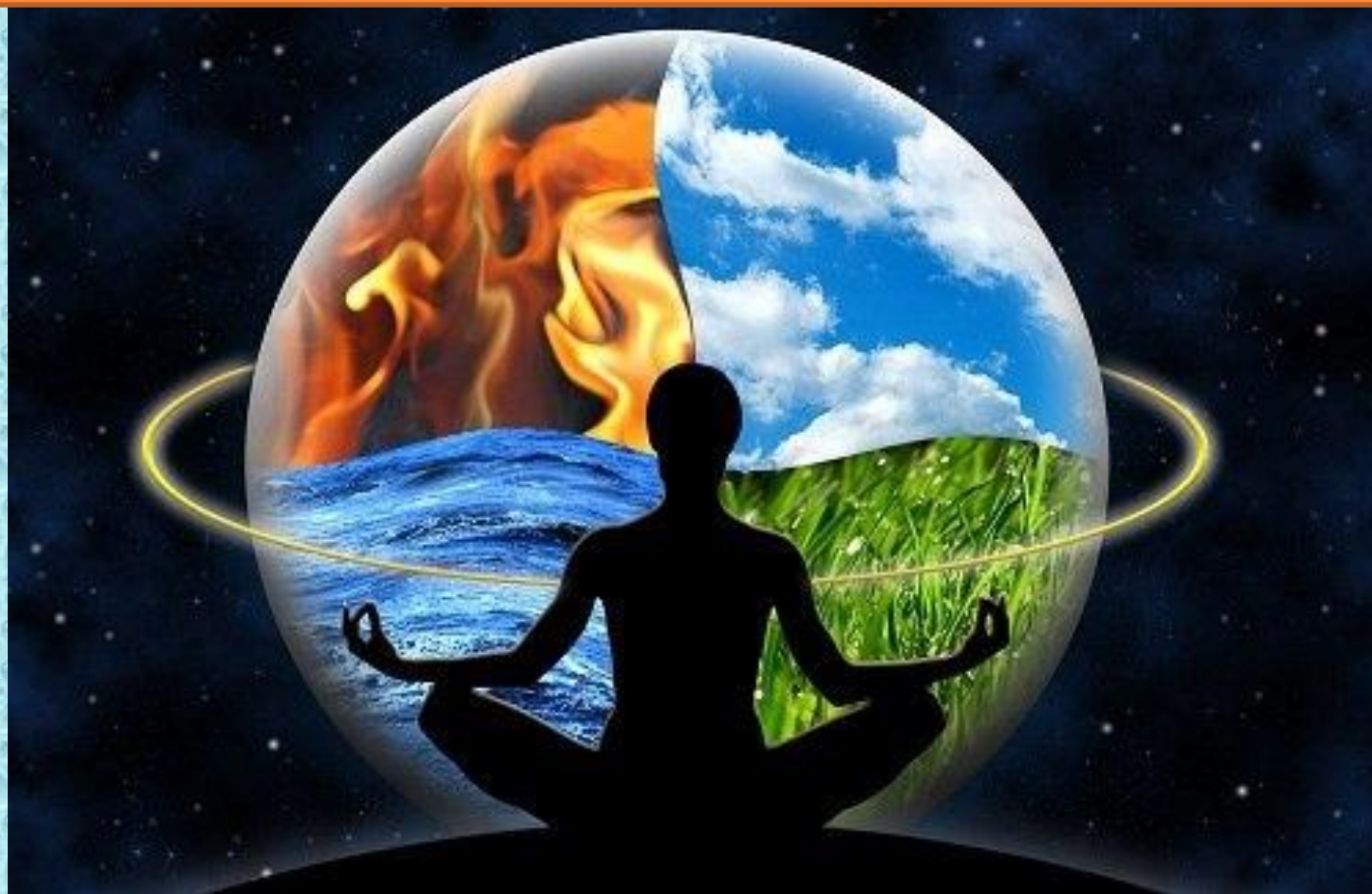
Мышечная и  
эмоциональная  
раскованность

**Заикание**

Чувство тревоги,  
неуверенность,  
страх во время  
речи



# Релаксация — мышечное освобождение



**Аутогенная тренировка** - психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стрессов.



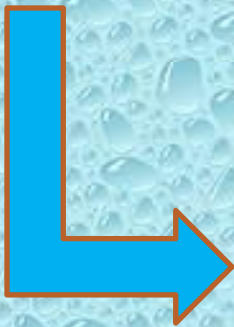


# Этапы обучения

Разучивание поз  
аутогенной  
тренировки

Освоение  
сокращенного  
варианта  
аутотренинга

Освоение формул  
самовнушения и  
команды выхода





# 1. Разучивание поз аутогенной тренировки.

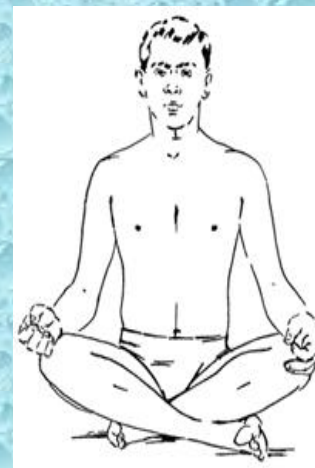
Поза кучера



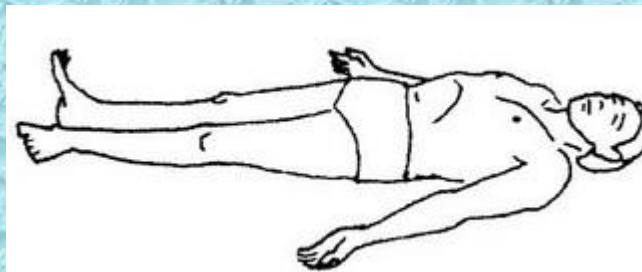
Пассивная  
поза



Поза лотоса



Поза  
лёжа



## 2. Освоение формул самовнушения и команд выхода.

- Принятие соответствующей позы;
- Произнесение формул самовнушения;
- Гипноидное состояние или расслабление;
- Команды выхода.



## Обучение приемам самовнушения. 6 серий занятий.

1. Обучение расслаблению мышц конечностей и тела.
2. Направление внимания ребенка к ощущениям тепла в нужной области или во всем теле.
3. Освоение упражнений, помогающих нормализовать работу сердца.
4. Освоение упражнений, помогающих нормализовать дыхание.
5. Обучение детей концентрироваться на ощущении тепла в солнечном сплетении.
6. Обучение детей концентрироваться на ощущении прохлады лба.





### 3. Освоение сокращенного варианта аутотренинга.

Краткая формула самовнушения

Покой-тяжесть-тепло. Сердце и  
дыхание спокойные. Живот теплый.  
Лоб прохладный. Руки напряжены.  
Дыхание глубокое. Открыть глаза.



# Занимательный аутотренинг

Игры и упражнения занимательного аутотренинга очень веселые.

Использование их рекомендовано после того, как дети освоят основные приемы аутогенной тренировки.



Во время  
совместной  
деятельности  
логопеда с детьми



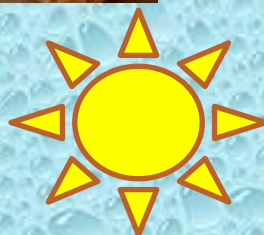
Во время  
индивидуальной  
работы с ребенком



Как специальное  
коррекционное  
средство



# Условия, необходимые для реализации аутогенной тренировки







**Спасибо за  
внимание!!**

