

И.Г. Выгодская

**Устранение заикания у дошкольников в
игре**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032
ББК 51.204.0
И11

И11 **И.Г. Выгодская**
Устранение заикания у дошкольников в игре / И.Г. Выгодская – М.: Книга по Требованию, 2023. – 176 с.

ISBN 978-5-458-29203-0

В пособии содержится игровой материал для формирования у заикающихся дошкольников навыков свободной плавной речи (речевые упражнения, инсценированные сказки, сюжетно-ролевые игры). В книге приводится также система упражнений, которая снимает мышечное напряжение и создает условия для нормальной речевой деятельности ребенка. Пособие может быть использовано логопедами, а также воспитателями детских садов и родителями.

ISBN 978-5-458-29203-0

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

ленными. Все это успокаивает детей, способствует упорядочению и раскованности речи.

Разделы седьмой — «Инсценировки» — и восьмой — «Сюжетно-ролевые игры» — посвящены играм-драматизациям, в которых используется способность детей к творческому перевоплощению для закрепления навыка правильной речи и приобретения свободы речевого общения. В инсценировках дети — «артисты» учатся непринужденно говорить и действовать, исполняя выученные роли. В сюжетно-ролевых играх при разыгрывании различных моделей жизненных ситуаций (например, «В магазине», «В парикмахерской», «День рождения» и т. д.) у детей возникает естественная потребность в инициативной речи. Становясь «взрослыми» во время игры, они обретают уверенность речевого общения.

В разделе девятом — «Заключительные занятия» — даны советы по организации и проведению детских праздников. Задача логопеда не только исправить речь заикающегося, но и подготовить его психологически к общению в любых условиях. Своеобразным экзаменом для ребят являются выступления на детских праздниках, где присутствуют гости: другие дети, родители, обслуживающий персонал и т. д.

В этом разделе даны описания нескольких заключительных занятий. Конкретные условия продиктуют логопедам выбор темы и распределение ролей участников таких занятий.

Не в каждой семье умеют систематически, целенаправленно заниматься с детьми, особенно с теми, у которых ослаблена нервная система и имеются речевые дефекты. Логопед старается помочь родителям создавать в семье необходимый для ребенка общий и речевой режим; научить взрослых правильно вести себя во время приступов заикания у детей; обучить родителей технике речи (взрослые должны помнить, что их речь — образец для ребенка). Для успешного перевоспитания речи не только на занятиях, но и в быту надо создать радостную и ненапряженную обстановку, пронизанную элементами игры. Необходимо, чтобы родители не просто механически выполняли задания логопеда, но и понимали истинные цели каждого упражнения-игры.

В приложении содержатся развернутые схемы каждого этапа логопедической работы. Эти схемы показывают, как логопед и родители могут использовать предлагаемый материал для организации щадящего режима, проведения занятий по релаксации и речевых игр для устранения заикания. В приложении включены также методические указания и примерные планы занятий каждого этапа.

Материал, предложенный в книге, специалисты могут использовать в удобной для них последовательности и нужном объеме в зависимости от профиля группы.

Книга предназначена логопедам, работающим с заикающимися дошкольниками, а также родителям для проведения домашних занятий с детьми того же возраста. Многие предлагаемые игры могут быть использованы на занятиях с заикающимися младшими школьниками.

I. РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (РЕЛАКСАЦИЯ)

Многолетний опыт логопедов различных практических учреждений показал, что при коррекции заикания недостаточно только логопедических приемов — необходимо комплексное воздействие на психику и речевую деятельность ребенка. Частью этого комплекса являются особые упражнения, позволяющие успокаивать заикающихся и снимать характерное для них чрезмерное мышечное и эмоциональное напряжение.

Наблюдая ребенка во время приступа заикания, можно видеть, как напрягаются мышцы его губ, языка, шеи. Напряжение возникает также в органах голосообразования и дыхания. Усиленные попытки ребенка преодолеть это состояние лишь приводят к напряжению новых групп мышц (всего лица, корпуса, рук, ног). Все это усугубляет заикание, так как напряженные мышцы «непослушны», плохо управляемы. Для того чтобы появилась возможность свободно и точно управлять ими (т. е. говорить без запинок), необходимо расслабить мышцы, снять их напряжение.

Большинству заикающихся вообще свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные, стрессовые ситуации становятся избыточными для их слабой нервной системы, вызывают и усиливают волнение, ухудшают речь. Подобные состояния наблюдаются и у незаикающихся людей: в особенно ответственные жизненные моменты при сильном нервном напряжении у них появляется скованность в различных группах мышц, что мешает легко говорить и двигаться. Из этого следует, что мышечная и эмоциональная раскованность — это главное условие для естественной речи и правильных телодвижений. К этому выводу пришли специалисты по актерскому мастерству, спорту, хореографии и т. д.

Расслабляющие упражнения для мышц широко применяются учителями начальной школы на уроках (физкультминутки, упражнения для пальцев рук при письме и т. д.).

Многие логопеды, работая с заикающимися детьми, пользовались упражнениями, которые помогали расслабить мышцы рук, ног, лица (Е. Ф. Рау, В. И. Рождественская, М. И. Мерлис, Л. М. Винокурова, Н. П. Мировская, Т. Н. Рязанова и др.). В детских логопедических учреждениях проводится логоритмика (с музыкальным сопровождением или просто под счет, под бубен и т. д.). В ее задачи входит освобождение заикающихся от напряженности мышц. В 1967 году

научными сотрудниками Н. А. Власовой и В. С. Кочергиной составлено «Методическое письмо», рекомендуемое проводить релаксацию с заикающимися детьми дошкольного возраста.

Однако до настоящего времени нет подробного описания специального комплекса расслабляющих упражнений, которые могли бы проводиться в любых условиях логопедами, врачами, воспитателями и родителями заикающихся детей.

Почему расслабление так необходимо при исправлении речи заикающихся? Известно, что многие заикающиеся говорят свободно, когда они спокойны. А состояние спокойствия в большей мере обеспечивается общим мышечным расслаблением. Когда человек возбужден, его мышцы чрезмерно напрягаются. Например, в гневе люди могут сжимать кулаки; раздражаясь, быстро постукивать ногой или невольно ломают подвернувшийся предмет. От напряженных мышц в центральную нервную систему постоянно идут мощные нервные импульсы, которые и держат в возбуждении отдельные участки мозга. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя. Поэтому заикающимся детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием, и обучить их некоторым приемам расслабления.

В предлагаемом комплексе расслабляющих упражнений использована общепринятая методика мышечной релаксации профессора Джекобсона, который предложил обучать расслаблению с помощью предварительных упражнений для напряжения определенных мышц.

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди всех остальных начинается с расслабления наиболее знакомых, крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем объяснить, как неприятно состояние напряженности, например, как неудобно длительное время находиться с напряженными, крепко сжатыми в кулак пальцами. И наоборот, подчеркнуть, как свободно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены, пальцы расслабились, отдыхают. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют по нашему желанию любое действие.

В дальнейшем при выполнении каждого упражнения следует постоянно подчеркивать, как приятно состояние ненапряженности, спокойствия. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным.

Обучая детей расслаблению, необходимо самим показывать соответствующие движения и так разъяснять их, чтобы у каждого ребенка сложилось своеобразное представление о расслабленности данной группы мышц. Например, можно предложить сделать руки «вялыми как кисель», «как лапша». Прежде чем дать указание: «Примите позу покоя», можно обратить внимание детей на различные состояния при выполнении команд: «Смирно!» (все мышцы подобрались, напряглись) и «Вольно!» (все тело немного размякло, расслабилось). Можно сравнить расслабленное тело с тряпичной

куклой. Ощутить расслабление мышц живота поможет сравнение с мячом, из которого вышел воздух, и т. п.

Опыт показал, что предлагаемые расслабляющие упражнения понятны детям и достаточно результативны. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название («Олени», «Кораблик»).

Это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения не просто подражая ведущему, а, перевоплощаясь, входят в заданный образ. Например, так старательно изображают штангиста, поднявшего тяжелую штангу над головой, что испытывают значительное напряжение в мышцах рук. Роняют штангу — опускают вниз расслабленные руки. Фиксируя внимание на расслаблении по контрасту с напряжением, можно будет научить детей более полному расслаблению, а это является главным условием для исправления речи.

У заикающихся детей ослаблена эмоционально-волевая сфера. Они легко возбуждаются, негативируют; им свойственна частая смена настроений, неуверенности в речи, неспособность к длительным волевым усилиям и т. п. Следовательно, при устранении заикания в одинаковой мере необходимо избавление как от мышечной, так и от эмоциональной напряженности.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает при достаточно полном расслаблении мышц. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Успешное овладение детьми мышечным расслаблением покажет, что появляется возможность перейти к целенаправленному внушению, т. е. воздействовать на волю и сознание детей только словом.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты, возникает определенная отключенность от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слов на психику ребенка.

Цель такого внушения — помочь детям 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 в любой ситуации.

Внушение проводится в виде кратких формул рифмованным текстом. Эти особые команды понятны детям, легко запоминаются. Впоследствии многие дети пользуются ими самостоятельно. Для детей сеанс внушения представлен как особая игра — «Волшебный сон».

Важно знать, что метод релаксации¹, по заключению специалистов, является физиологически совершенно безопасным и не дает негативных последствий. Мы убедились, что большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об

¹ В дальнейшем изложении для краткости мы будем пользоваться термином «релаксация» в широком смысле, имея в виду освобождение от мышечного и эмоционального напряжения одновременно.

этом позволяют судить даже внешние признаки достаточного расслабления: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, если их приподнять с колен, у некоторых детей появляется зевота, начинают слипаться глаза и т. д.

Конечно, не все дети овладевают релаксацией сразу. Длительные и повторные занятия дают больший эффект. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводились домашние тренировки. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на задании и успокоиться во время проведения релаксации в первый период (расслабление по контрасту с напряжением, выработка чувства мышцы). Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Лучше спокойно разъяснить, что ощущают все дети, выполняя задание. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются другие дети. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие. Со временем они научатся расслаблению и даже будут сами просить поиграть с ними в «Волшебный сон».

В конце каждого курса логопедических занятий в специальных анкетах родители дают сведения о влиянии релаксации на детей. Анализ 70 произвольно взятых анкет показал, что релаксация в игровой форме доступна и полезна детям. Из 70 детей 47 занимались релаксацией дома регулярно по 2—3 раза в день. Упражнения выполняли охотно. В результате применения релаксации у многих наладился сон, они стали уравновешеннее, спокойнее. Все это способствовало улучшению речи.

Таким образом, комплекс предлагаемых упражнений по релаксации оказывает существенную помощь в логопедической работе с заикающимися детьми.

Конечно, нельзя рассматривать релаксацию только как обособленные упражнения. Она является неотъемлемой частью всего курса занятий по восстановлению речи. На каждом этапе логопедической работы логопед и родители должны создавать спокойное настроение у детей, следить, чтобы не возникало мышечное напряжение в органах дыхания и речи. При возбуждении или волнении можно напомнить детям известные им формулы: «Мы спокойны всегда!»; «Дышится легко!..» Если ребенок капризничает, его следует отвлечь: «Успокойся... расслабься!» — или спокойно, но твердо напомнить: «Рот приоткрывается, все в нем расслабляется... и послушный наш язык быть расслабленным привык». Конкретные обстоятельства подскажут, какие формулы из комплекса следует применить для помощи ребенку. Взрослые всегда должны помнить, что мышечная релаксация и внутреннее спокойствие — необходимые условия для исправления речи.

Методические указания.

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе делится на три этапа:

I этап — мышечная релаксация по контрасту с напряжением;
II этап — мышечная релаксация по представлению. Внушение состояния покоя и расслабленности;

III этап — внушение мышечной и эмоциональной релаксации. Введение формул правильной речи.

Для облегчения работы по предлагаемой методике даются подробные планы занятий по релаксации. Материал планируется из расчета трех занятий в неделю в течение трех месяцев.

При длительном пребывании детей в логопедическом учреждении каждый этап релаксации может удлиняться, так как некоторые дети медленно приобретают навыки расслабления. Одно какое-либо упражнение для мышечного расслабления выполняется на трех — пяти занятиях. Количество занятий по каждому этапу может меняться по усмотрению логопеда. По мере необходимости и в зависимости от конкретных потребностей ведущий может добавить новые краткие формулы внушения для детей всей группы или для индивидуального внушения во время домашних тренировок.

Релаксацию логопед проводит в течение 10 минут в начале каждого занятия. Дома рекомендуется вызывать релаксацию на первом этапе в положении сидя, а на втором и третьем — в положении лежа. Для более полного ощущения мышечной свободы необходимо надевать детям гимнастическую обувь и тренировочные костюмы или освободить все имеющиеся застёжки. (Подробно см. в описании каждого занятия по релаксации.)

На I этапе логопед объясняет детям, что такое поза покоя. Предлагает им сесть, слегка сдвинувшись вперед на сиденье стульчика, спиной опереться о спинку. Руки свободно положить на колени ладонями вниз. Ноги расставить, немного выдвинуть вперед, чтобы образовался тупой угол по отношению к полу. Плечи мягко опустить. Постепенно эта поза покоя и расслабления входит в привычку и помогает детям быстрее сосредоточиваться, переходя от подвижной игры к речевым занятиям. Объяснение цели новой игры детям дается в краткой стихотворной беседе (см. описание первого занятия). В дальнейшем все стихи, в которых дается описание необходимых действий, читает взрослый (логопед, родители, воспитатель). Дети их не повторяют вслух и специально не заучивают.

Логопед показывает и подробно объясняет каждое упражнение для мышечного расслабления по контрасту с напряжением. Переход к следующему упражнению возможен, если большинство детей в группе достаточно хорошо выполняют предыдущие. Дети, которые медленно поддаются расслаблению, смогут постепенно освоить все упражнения, так как каждое занятие начинается с повторения. По мере усвоения отдельных упражнений в целях экономии времени рифмованный текст для повторных упражнений можно сократить или заменить краткими командами. Интонация и медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии.

Когда дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, корпуса, шеи

и живота, можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата (**II этап**). Занятие по релаксации на этом этапе делится на две части.

Первая часть — это расслабление конечностей, мышц шеи и живота по указанию логопеда на основе прошлого опыта детей. Сопоставление с напряжением данных мышц уже не проводится. Стихотворные тексты не читаются. Новые упражнения для расслабления речевого аппарата даются по контрасту с напряжением и сопровождаются рифмованными текстами.

Вторая часть — это внушение, закрепляющее ощущение расслабленности и спокойствия. Дети принимают позу покоя. Глаза предлагается закрыть, чтобы больше сосредоточить внимание на словах ведущего, чтобы исключить отвлекающие зрительные восприятия и усилить ощущение расслабленности и покоя. Очень важна интонация, с которой логопед произносит формулы внушения (т. е. специально составленный рифмованный текст). Голос должен быть тихим, успокаивающим; речь — четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения в фразах. На каждом сеансе релаксации отдельные формулы внушения следует повторять по 2—4 раза, изменяя логическое ударение. Внушение происходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей. Во время внушения необходимо внимательно следить за позой детей. Можно тихо пройти вдоль ряда сидящих, приподнять слишком опущенную голову или сползшую с колен руку ребенка и т. д. Иногда следует погладить руку ребенка от плеча к пальцам, фиксируя ощущение расслабленности. Последние фразы (выведение из состояния релаксации) произносятся громко, бодро и чуть быстрее. Практика показала: чтобы дети не возбуждались, выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно! Раньше времени глаза открывать нельзя!»

Родителям дается задание провести внушение днем, так же как и на логопедическом занятии, т. е. дети сидят в позе покоя с закрытыми глазами. Вечером перед сном внушение проводится в спокойной обстановке. Освещение притушено. Дети лежат на спине с закрытыми глазами. Их руки слегка согнуты в локтях, располагаются вдоль туловища ладонями вниз, ноги свободно вытянуты. Взрослый садится рядом. Спокойно, медленно, тихим голосом произносит соответствующие формулы, выдерживая паузы. Для усиления эффекта расслабления можно легко поглаживать грудь и руки ребенка (от плеча вниз), чуть касаясь их пальцами. Желательно, чтобы во время вечернего сеанса релаксации состояние покоя и расслабленности переходило в естественный сон. Наблюдая за ребенком, родители должны еще больше замедлять темп речи, еще длительнее делать паузы, тише говорить, как бы имитируя наступление сна. Последние фразы внушения будут звучать не так, как днем: вместо «Мы спокойно отдыхали...» произносится «Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем...» На этом внушение заканчивается. К концу

II этапа полезно вызывать образное представление о расслабленности и спокойствии. Для этого перед внушением логопед предлагает детям вспомнить, как они отдыхали, загорали на берегу реки, на траве в летний день, когда грело ласковое солнышко, что они при этом чувствовали (приятное тепло, общую расслабленность, ощущение покоя).

Чтобы усилить у детей состояние релаксации, в сеанс внушения вводятся сравнения типа «Будто мы лежим на травке...» (см. с. 36.).

Когда ведущий убедился, что у детей на занятиях вызывается состояние успокоенности и наступает мышечное расслабление, можно перейти к III этапу. Теперь расслабление по контрасту с напряжением полностью исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Кроме известных уже детям формул, вводятся новые, направленные на коррекцию речи. Они даются для того, чтобы еще прочнее закрепить навык естественной речи, внушить уверенность и спокойствие при речевом общении. Голос ведущего должен звучать императивно. Воспринимая речевые формулы в состоянии релаксации, дети хорошо усваивают их. В дальнейшем многие из них часто сами вспоминают эти формулы в подходящей ситуации и таким образом настраиваются на правильную речь. Иногда взрослым достаточно произнести одну из речевых формул, чтобы напомнить детям о спокойной речи («Говорим неторопливо, очень четко и красиво»).

Предложенные в книге иллюстрации показывают позы, при которых вызывается напряжение различных групп мышц.

Напряжение сменяется естественным расслаблением, которое возникает при возвращении в исходное положение (см. рис. 1).

О СОВМЕСТНОЙ РАБОТЕ ЛОГОПЕДА С РОДИТЕЛЯМИ

Успешно обучать детей релаксации можно лишь при совместной работе логопеда и родителей, которые проводят домашние тренировки. Желательно, чтобы родители всех детей присутствовали на занятиях в логопедическом кабинете и сами обучались расслаблению. С ребенком дома всегда занимается один и тот же человек. Только при регулярном проведении релаксации дети смогут полнее почувствовать ее благотворное воздействие на речь и нервную систему. Домашние задания следует выполнять в одно и то же время 2—3 раза в день перед речевыми тренировками. Родителям рекомендуется расслабляющие упражнения выполнять вместе с детьми: также сидеть в позе покоя, добиваться расслабления.

Следует подражать логопеду в манере говорить четко, неторопливо, особенно точно передавать правильную интонацию во время сеанса внушения. Для большей силы воздействия отдельные фразы из рифмованного текста рекомендуется повторять по 2—4 раза, каждый раз изменяя логическое ударение.

Домашнее задание, как правило, выполняется по указанию ло-

гопеда. Однако родители могут при этом проявить собственную инициативу, варьируя, например, образные сравнения, чтобы выявить нужное состояние релаксации.

Выработанные у детей навыки релаксации помогут создать благоприятные условия для нормализации речи. Так, если ребенок затрудняется при разговоре, родители простым напоминанием: «Расслабься... Не напрягайся...» — подскажут ему способ избавления от трудностей.

I ЭТАП. МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ ПО КОНТРАСТУ С НАПРЯЖЕНИЕМ

Беседа с родителями

Во вступительной беседе с родителями логопед разъясняет необходимость и цель проведения расслабляющих упражнений при исправлении речи заикающихся. Используется материал, изложенный во «Вступлении» к этому разделу. В очень сокращенном виде беседа для родителей может быть такой: ...Сегодня начинается новый вид работы — **релаксация**. Это слово означает снятие напряжения, т. е. расслабление. Мы знаем, что при заикании часто появляется сильное напряжение в органах речи. Дети не могут сами избавиться от этого напряжения, нервничают, и заикание усиливается. Чтобы дети могли свободно говорить, необходимо научить их преодолевать избыточное **мышечное** напряжение. Кроме того, часто возникает напряжение **эмоциональное**, когда ребенок чем-то сильно взволнован, возбужден или, наоборот, угнетен. Напряженное состояние его нервной системы тоже препятствует свободной речи. Упражнения по релаксации помогут создавать у детей спокойное настроение, расслабленное состояние мускулатуры, что необходимо для исправления речи.

Сначала вызывается расслабление рук, так как из своего жизненного опыта дети хорошо знают мышцы рук и им легче ощущать это расслабление. Еще больше поможет сопоставление напряженности мышц рук с их расслаблением. На этом контрасте построено обучение расслаблению мышц рук, ног, затем туловища, шеи, мышц живота и речевого аппарата. Так воспитывается чувство мышцы, необходимое для целенаправленного расслабления.

Многие дети легко возбудимы, двигательно беспокойны, их внимание истощимо. Чтобы учиться расслаблению, они должны уметь сосредоточивать внимание на предлагаемых упражнениях. Поэтому занятия по релаксации всегда начинаются с формулы общего покоя, которая будет одинаковой на первых пятнадцати занятиях. Каждое занятие длится 10 минут. Присутствующим взрослым предлагается сесть в соответствующую позу и выполнять упражнения вместе с детьми.

Занятия 1, 2, 3. Расслабление мышц рук

Л о г о п е д. Ребята, сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку. Руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. (Ло-



Рис. 1

гопед показывает и помогает детям принять позу покоя, рис. 1.)
Внимание!

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать¹.

¹ Стихи для занятий по релаксации здесь и далее написаны М. Лаписовой.