

Развитие речи учащихся 1-4 коррекционных классов VII вида.

Речь – это один из видов коммуникативной деятельности человека, которая является основой воспитания и обучения детей. В настоящее время проблема нарушения недостатков речи у школьников является одной из самых актуальных для общеобразовательной школы, поскольку письмо и чтение является средством дальнейшего получения знаний.

Приступив к работе с детьми с ЗПР, я сразу столкнулась с рядом проблем, связанных с особенностями познавательной деятельности и психического развития этих ребят. Важнейшими из этих проблем являются бедный словарный запас, неумение учащимися высказать собственные мысли, нарушение в формировании монологической речи. Это создает определенные трудности не только в обучении, но и в общем развитии таких детей.

Недостатки речи, которые обнаруживаются при обучении ребёнка в школе, могут привести к неуспеваемости, порождают неуверенность в своих силах. Своевременные коррекционные мероприятия могут намного облегчить жизнь маленькому школьнику.

Речевая деятельность детей с ЗПР имеет ряд особенностей:

- бедный словарный запас (особенно активный), понятия сужены, расплывчаты, иногда ошибочны;
- существенные трудности в овладении грамматическим строем речи (особенно в понимании и употреблении логико-грамматических структур);
- своеобразное формирование словообразовательной системы языка;
- позднее овладение способностью осознать речь как особого рода действительность, отличную от предметной;
- нарушение в формировании монологической речи.

Перечисленные особенности речевой деятельности вызывают значительные трудности при обучении и развитии связной речи.

Мои наблюдения показывают, что у детей с ЗПР отсутствуют школьные интересы, они не сразу включаются в работу класса, не отвечают на вопросы учителя, как будто не слышат, о чем идет речь. Если же они включаются в работу, то прекращают ее, как только возникают затруднения. Дети не всегда усваивают программный материал, не могут сосредоточиться на задании. Обстановка класса действует на них возбуждающе, и вместе с ним они быстро утомляются. Они не могут оценить выполненную работу, не обращают внимания на исправленные в тетради учителем ошибки. У них не вырабатывается осознанного отношения к оценке учителя.

Дети с ЗПР испытывают больше затруднений при составлении описательных рассказов репродуктивного и продуктивного вида, чем их нормально развивающиеся сверстники. В описательных изложениях и сочинениях у них нарушается целостность и связность текстового сообщения. Целостность и смысловую организацию текста изложения нарушают изменение порядка слов в предложении и пропуски одной из микротем. Для сочинений более типичными являются нарушения последовательности описания.

При анализе письменных работ выявила неумение школьников с ЗПР выделять структурные компоненты продуктивных и репродуктивных текстов. В работах у таких детей допускаются следующие ошибки композиционной структуры: в большинстве изложений и сочинений отсутствует вводная часть, заключения в работах описательного характера отсутствуют вовсе.

Оценка способов межфразной связи показывает, что значительная часть работ учащихся с ЗПР представляет собой набор предложений, не связанных между собой. Обращает на себя внимание наличие бессмысленных предложений, вербальных штампов, «застрешиваний» на названии какого-либо действия. Наиболее характерным для работ учащихся изучаемой категории являются такие виды связей, как лексический повтор и местоименная замена.

Коррекция речевых нарушений и связанных с ними особенностей развития воспитанника осуществляется в процессе обучения и воспитания на всех уроках, внеклассных и других мероприятиях в условиях соблюдения речевого режима и обеспечивает формирование и полноценное развитие речи детей, устранение у них дефектов устной речи, письма, чтения. Но, ни один из традиционных школьных предметов специально не учит речи.

Поэтому с целью создания оптимальных условий для развития устной речи детей с задержкой психического развития в классах коррекции я предусмотрела дополнительные задания в общем курсе «Русский язык». На основе программы «Русский язык» В. П. Канакина, В.Г. Горецкий.

Цель для себя определила следующую: научить детей речи, развивать коммуникативные умения, научить общаться в разных ситуациях.

Задачи курса:

- 1) Помочь детям осмыслить их речевую практику, чтобы на этой основе овладеть умением общаться. Для этого вводятся элементарные речеведческие понятия о том, для чего нужна речь, что такое текст, разновидность текста.
- 2) Организовать активную речевую деятельность учеников, в которой они постоянно будут применять полученные знания, самостоятельно создавать определённые высказывания, речевые произведения. Дети учатся слушать, говорить, сочинять.
- 3) Культура речевого поведения есть проявление общей культуры человека. Учащиеся приближаются к осознанию важных идей мировоззренческого характера: о связи языка и действительности, языка и мышления, о назначении культуры поведения в жизни. Поэтому особую роль в программе имеет раздел «Культура общения».
- 4) Развивать чувства уместности высказывания, воспитывать внимание к той стороне речи, которая связана с добрым, уважительным отношением к человеку, т.е. формировать вежливую речь.
- 5) Разбудить творческое воображение учащихся.

Методика работы по речевой разминке такова: сначала я показываю, как выполняется задание, затем дети хором, индивидуально или в паре выполняют задание, после чего происходит обсуждение работы. На этом этапе развиваются навыки обоснованной самооценки.

Рассмотрим примерный комплекс упражнений.

Артикуляционная гимнастика

1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.

2. "Болтушка" - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.

3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна".

"Улыбка" - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.

"Трубочка" - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз.

"Рупор" - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.

"Окно" - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.

4. "Щелканье" ("Цоканье") языком - прямые руки подняты вверх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.

5. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила:

рот широко открыт - в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5 раз.

6. "Качели" - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).

7. "Часики" - в младшем возрасте руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - "Дощечка"). В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.

8. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жало" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3 -5 раз.

9. "Ножницы" - выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.

10. "Накажем непослушный язык" - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

11. Ходят по двору подружки – Две болтливые индюшки.

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу, производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавлять голос, пока не послышится: "бл – бл – бл".

12. На нижней губке язычок

Расстелем, как половичок.

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счёт от 1 до 5.

13. Эй, дружок, Антошка!

Сыграй нам на гармошке!

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо открывать рот всё шире все дольше удерживать язык в верхнем положении.

14. Как волшебник, наш Николка -

Лопатку превратил в иголку.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 раз.

15. Поиграть тебе охота?

Загоняем мяч в ворота.

Вытянуть губы трубочкой и длительно подуть на ватный шарик, который лежит на столе. Воротами могут служить два кубика или коробка. Выполнить упражнение 6 – 8 раз.

16. Потолок покрасил гномик,

Приглашает нас в свой домик.

Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Прodelать 10 раз, меняя направления.

17. Шарик лопнул у Танюшки –

Плачет бедная девчушка.

Предложить ребёнку длительно произнести звук "ш". передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.

18. Быстро по реке плывёт

И гудит наш пароход – "ыыыы"!

Приоткрыть рот и длительно произносить звук "ыыыы" – имитация гудка парохода. Обратит внимание ребёнка, что широкий кончик языка прижат к нёбу и не двигается.

19. С братом мы возьмём насос –

Будет праздник для колёс:

Подкачаем шины

Папиной машины.

Предложить ребёнку длительно произнести звук "сссссс..." Обратит внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя холодная.

20. Лопаткой яму я копаю,

Цветы иголкой вышиваю.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 – 8 раз.

21. Ветер дул на одуванчик –

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик. Зафиксированный на ниточке. Выполнять упражнение 4 – 6 раз.

22. Юля бублик быстро съела,

Земляничку захотела.

Округлить губы как при произнесении звука "о", затем имитировать захват губами ягоды земляники.

23. Мурка спинку выгибает,

Глазки щурит и зевает.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижав кончик языка к нижним зубам,

выгнув при этом спинку языка.

24. Киска сердится на Машу:

Хочет рыбку, а не кашу.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижать кончик языка к нижним зубам, при этом спинку языка поднимать и опускать. Выполнить упражнение 3 – 5 раз.

25. Кашку манную мы ели

И добавки захотели.

Хобот вытянул слонёнок,

Плачет великан – ребёнок.

Растянуть губы в улыбке. Произносить "ням – ням – ням" затем вытянуть губы вперед, длительно произнести "уууууууууу" чередовать упр. 4 – 6 раз.

26. Сосёт апельсиновый сок

Из трубочки мамин сынок.

Имитировать высасывание сока через тоненькую трубочку. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

27. Тарелку вылизал щеночек,

Колбаски просит он кусочек.

Вылизывать широким языком блюдце, намазанное вареньем. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

28. Вот грибок на тонкой ножке –

Ты клади его в лукошко.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка – ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек.

29. Ловко кисточкой забор

Красят Петя и Егор.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка

"покрасить" верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.

30. У щенка малютки

Уже большие зубки.

Как покажет их Трезорка,

Сразу в дом бежит Егорка.

Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как надо это сделать, надо про себя произнести звук "и". Удерживать в таком положении губы на счёт от 1 до 5.

31. Широко разинув рот,

Зевает толстый бегемот

А весёлая мартышка,

Губы сжав,

Читает книжку.

Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы. Чередовать упражнения.

32. Смастерим мы дудочку,

Дудочку – погудочку.

Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт от 3 до 5

33. Собираем мы без спешки,

Словно белочка, орешки.

Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко .

34. Наливаем воду в бочку –

Надуваем сильно щёчки.

Рот закрыт, губы плотно сжать, щёки надуть. "Полоскать" рот воздухом.

35. Не нужны сейчас улыбки –

Делай ротик, как у рыбки.

Губы сжаты, щёки втянуты. Упражнение выполнять медленно, чётко.

Мы печём, печём блиночки

И для сына, и для дочки.

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звукосочетание "пя – пя – пя".
Упражнение выполнять в течение 10 – 15 сек.

36. Петя встал сегодня рано

И стучит по барабану.

Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом чётко произносить звук "д – д – д..." – сначала медленно, затем темп увеличить. Упражнение выполнить в течение 10 – 15 сек.

37. На лошадках по дорожке

Скачут Аня и Серёжа.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать. (как лошадка цокает копытами)

38. Тик – так, тик – так – Ходят часики – Вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

39. На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 до 5. поочередно менять положение языка 4 – 5 раз.

Огромную роль в формировании навыка связной речи на уроках оказывают игровые упражнения и задания, которые позволяют избавиться от формалистики, скуки на уроках. Они могут стать мостиками, по которым

дети будут переходить от одного вида деятельности к другому, не переставая при этом быть незаменимыми помощниками в развитии у ребенка умения высказывать свои мысли, правильно выстраивая речь.

Качество и количество словарного запаса ребенка во многом определяют уровень развития речи в целом. Необходимо уделять внимание как пассивному (то есть тем словам, которые хранятся в запасе памяти), так и активному (слова, которые постоянно используются) словарному запасу. Очень важно, чтобы ребенок знал, какие значения есть у слова, умел правильно употреблять его в самостоятельной речи. Игровые упражнения-задания помогают в расширении словарного запаса.

"Игра в слова"

Задание №1. "Назови как можно больше слов, обозначающих фрукты" (овощи, деревья, цветы, диких и домашних животных и птиц, игрушки, инструменты, мебель, профессии и т.п.).

Задание №2. "Сейчас я буду называть тебе слова, а ты будешь мне рассказывать, что этот предмет может делать.

Метель - метет, а гром - ..., ветер - ..., а снег - ..., дождь - ..., а солнце - ...".

При каждом ответе целесообразно спросить: "А что еще делает солнце, оно ведь не только светит?" Пусть ребенок подберет как можно больше слов, обозначающих действие.

Затем можно повторить ту же игру наоборот: "Кто летает? А кто плавает? Кто забивает гвозди? Кто ловит мышей?"

"Признак"

Задание №1. "Скажи, если предмет сделан из железа, то как он называется, какой он?"

железо -

бумага -

дерево -

снег -

пух -

стекло –

Задание №2. "Назови другой предмет, такой же белый, как и снег".

(Такой же узкий, как и лента; такой же быстрый, как и речка; такой же круглый, как и мяч; такой же желтый, как и дыня).

Задание №3. "Сравни:

по вкусу - лимон и мед, лук и яблоко;

по цвету - гвоздику и ромашку, грушу и сливу;

по прочности - веревку и нитку, камень и глину;

по ширине - дорогу и тропинку, речку и ручей;

по высоте - куст и дерево, гору и холм".

"Угадайка"

Задание: "Отгадай загадку:

Летит, пищит,

Ножки длинные тащит,

Случай не упустит -

Сядет и укусит.(Комар)

Круглый, полосатый,

С огорода взятый.

Сахарный и алый стал -

Кушайте, пожалуйста.(Арбуз)

Как ты догадался, о чем идет речь? Попробуй сам описать мне какой-нибудь предмет, а я постараюсь догадаться, кто или что это".

"Слова-приятели" (упражнение на синонимы)

Задание №1.

"Как ты думаешь, как можно по-другому сказать о печальном человеке?" (Грустный)

"Ценный - это какой? Жесткий - это какой?"

Задание №2.

"Каким словом можно заменить слово "конь"? Слово "врач", "чашка", "пища"?"

Задание №3.

"Какое слово лишнее, не подходит к другим словам? Почему?"

Грустный, печальный, унылый, глубокий

Храбрый, звонкий, смелый, отважный

Слабый, ломкий, долгий, хрупкий

Крепкий, далекий, прочный, надежный

Если ребенку непонятно значение какого-либо слова, объясните его.

"Слова-неприятели" (упражнение на антонимы)

Задание: "Скажи наоборот:

холодный, чистый, твердый, толстый;

тупой, мокрый, старший, светлый;

просторный, враг, верх, проиграть;

поднять, день, утро, весна;

зима, завтра, рано, близко;

низко, редко, медленно, радостно;

темно, сел, взял, нашел;

забыл, уронил, насорил, выпрямил.

"Один и много" (изменение слов по числам)

Задание №1.

"Сейчас мы будем играть в такую игру: я назову словом один предмет, а ты назови слово так, чтобы получилось много предметов. Например, я скажу "карандаш", а ты должен сказать "карандаши".

книга, ручка, лампа;

город, стул, ухо;

ребенок, человек, стекло;

имя, весна, друг.

Задание №2.

"А теперь попробуем наоборот. Я буду говорить слово, обозначающее много предметов, а ты - один".

когти, облака, воины, листья;
цветы, пилы, молодцы, стебли.

Упражнение №14. "Уменьшение".

Задание: "Скажи мне, как будет называться маленький предмет? Маленький мяч - это мячик, а маленький стол - ...".

трава, рука, плечо, солнце, банка;
стул, книга, флаг, чашка, шапка.

"Закончи слово".

Задание: "Отгадай, какое слово я хочу сказать? По..." (Подушка)

Слоги, с которых могут начинаться слова: за, ми, му, ло, при, ку, зо, че и т.п.

"Объясни слово".

Задание: "Я хочу выяснить, как много слов ты знаешь. Скажи, что такое велосипед?"

нож, шляпа, мяч, письмо;
зонтик, подушка, гвоздь, осел;
мех, алмаз, соединить, лопата;
меч, неприятность, храбрый, герой;
стихотворение, азартная игра.

Цель этого упражнения - научить ребенка не только узнавать новые слова через объяснение, но и ясно выражать мысль, указывая основной вид использования предмета, описывая его признаки.

Также на занятиях помимо речевых упражнений предусматриваются задания на восстановление психофизических функций. Это упражнения на релаксацию, психогимнастика, игры на развитие мелкой артикуляционной и общей моторики, голосовые и дыхательные упражнения. Задания на развитие познавательных процессов, пространственного и зрительного восприятия.

Релаксационные упражнения позволяют детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.

Упражнения на релаксацию.

Игра «Дождь в лесу».

Дети становятся в круг друг за другом – они «превращаются» в деревья в лесу. Я читаю текст, дети выполняют действия.

« В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся, (дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища).

Дождик стучит всё сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Релаксационные упражнения для мимики лица

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.
2. Нахмуриться (сердиться) — расслабить брови.
3. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).
4. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — расслабление.

5. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).
6. Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.
8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.
9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Упражнение на релаксацию и развитие воображения

«ПОРХАНИЕ БАБОЧКИ»

(Все упражнения на релаксацию выполняются под спокойную расслабляющую музыку.) «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он — бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы почувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения

«ПОЛЕТ ВЫСОКО В НЕБЕ»

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на летнем ароматном лугу. Над вами летнее теплое солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в

воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями.

Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук взмахивающих крыльев, когда они энергично рассекают воздух.

Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это ваши крылья медленно движутся вверх и вниз. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны. Ваши крылья рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот мы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения

«ПЛЫВЕМ В ОБЛАКАХ»

«Займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Вообразите, что вы находитесь на природе, в прекрасном месте. Теплый, тихий день. Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом вы медленно и плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую верхушку облака и мягко утопаете в нем.

Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете. Облако медленно вместе с вами начинает опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец, вы благополучно растянулись на земле, а ваше

облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам, вы улыбаетесь ему. У вас прекрасное настроение. Сохраните его на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения

«ОТДЫХ НА МОРЕ»

«Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь день».

Упражнение на релаксацию и развитие воображения «РАДУГА»

«Сядьте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами радуга. Первый цвет - голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий — желтый. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый — цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать

себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

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".

Упражнения на расслабление мышц шеи

Любопытная Варвара Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет. Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно! Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

Расслабление мышц плечевого пояса

Роняем руки Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются. Пока не

остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ - руки висят, как веревочки.

Трясем кистями Исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясим кистями, как тряпочками.

Стряхиваем воду с пальцев. Исходное положение - руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Поднимаем и опускаем плечи. Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их, в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз)

Твердые мягкие руки. Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы - от плеча до концов пальцев. Затем, не ослабевая рук, ослабевают напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

Мельница. Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Роняем руки. Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются,

последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

Деревянные и тряпичные куклы. Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояния мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то влево, то вправо. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг пояса.

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 движение, исчезает напряжение. И становится понятно – расслабление приятно!

В заключение я хочу отметить, что научить детей с ЗПР связной правильной речи - большой и кропотливый труд. Только повседневная работа над развитием речи даст положительные результаты.

Научиться хорошо и правильно выражать свои мысли в устной и письменной форме, уметь убедительно, ярко говорить и писать необходимо каждому. Поэтому одной из наиболее главных задач на современном этапе обучения учащихся считаю развитие речи.