

## ***Картотека упражнений при мышечном напряжении***

### ***Мышечные ощущения.***

Мы знаем, что любое физическое движение человека связана с работой мышц. Речь связана с работой мышц речевого аппарата. Мышечные ощущения играют большую роль в процессе овладения речью. Мышцы лица и рук всегда совершают движения, соответствующие речи. Организм человека работает как единый механизм, в котором все взаимосвязано. Во время речи в действие включается большое количество мышц речевого аппарата. И хотя мышцы эти часто невелики по размеру, и движения их малозаметны, все они тесно связаны между собой. Перенапряжение любой группы мышц приводит к возникновению мышечного зажима. Речевой аппарат становится малоподвижным и непослушным.

### ***Занимательные упражнения на освобождение мышц.***

#### ***Упражнение №1 «Неожиданное известие»***

Приподнимите брови, напрягая мышцы лба, широко раскройте глаза (3-4 секунды), затем расслабьте мышцы, опустите веки.

#### ***Упражнение №2 «Из темноты на свет»***

Крепко зажмурьте глаза, словно вышли в солнечную погоду из темной комнаты (3-4 сек). Расслабьте веки.

#### ***Упражнение №3 «Не хочу кашу»***

Крепко сожмите челюсти и губы, словно капризный ребенок, который не желает есть кашу (3-4 сек). Расслабьте мышцы лица. Потом повторите упражнение.

#### ***Упражнение №4 «Крепкая опора»***

Напрягая язык, крепко прижмите его к небу. Через 3-4 сек расслабьте язык и челюсти.

#### ***Упражнение №5 «Штангист»***

Станьте прямо, поднимите руки перед собой. Сожмите пальцы в кулаки и напрягите мышцы рук. Через 3-4 сек расслабьте мышцы. Руки свободно падают вниз.

#### ***Упражнение №6 «Саженец»***

Представьте, что вы – маленькое молодое деревце-саженец, которое посадили в землю. Стойте ровно, подняв вверх руки-веточки. Ощутите как плотно прилегает земля к корням и стволу саженца (ноги и туловище напряжены). Только веточки (голова и обе руки) тянутся к солнышку и свободно поворачиваются вслед за ним.

#### ***Упражнение №7 «Марионетка»***

Марионетка – это деревянная кукла. К голове, рукам и ногам у вас привязаны шелковые нитки, которые заставляют выполнять то или иное движение руками, ногами или головой. Ваши мышцы то напрягаются (ниточки натягиваются), то полностью расслабляются.

### *Упражнение №8 «Подсолнушек»*

Представьте, что вы вдруг превратились в подсолнух. Позвоночник – это крепкий стебель подсолнуха, он не дает ему согнуться или наклониться. Стойте ровно, но не напрягайтесь. Руки- листья и голова подсолнушка могут свободно двигаться и поворачиваться то вправо, то влево «за солнышком».

### *Упражнение №9 «С колышком»*

Представьте, что у вас на плечах лежит колышек. Походите с воображаемым колышком по комнате. Поворачивайтесь в разные стороны, но не забывайте о нем. Повторите упражнение несколько раз: то снимайте, то снова «надевайте» свое тело на колышек.

### ***Упражнения со звуками***

#### *Упражнение №1 «Устал»*

Исходное положение: ноги шире плеч, руки опущены. При вдохе встаньте на носки, поднимая руки вверх в стороны. На выдохе резко наклонитесь в перед со словом «ух». Не разгибаясь, еще трижды наклонитесь, выдохнув остальной воздух: «ух.ух,ух».

#### *Упражнение №2 «Больной»*

Освободив мышцы шеи. Сделайте вдох. На выдохе голова расслабленно «перекатывается» со звуком (с), (ж), (н).

#### *Упражнение №3 «Слабость»*

Сделав вдох, выполняйте на выдохе свободное вращение корпусом с одновременным произношением звуков (с), (ш),(ж),(ф), (н),(м) по очереди. С помощью данных упражнений и игр можно научиться контролировать свои мышечные ощущения. Выполняя упражнения, постепенно овладевайте умением освободить мышцы от лишнего напряжения, преодолевать «мышечные зажимы».