



## ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТНР

### Психогимнастика

Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.



«Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание - вдох без выдоха (3-5

минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

3. «Холодно - жарко». Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

### Дыхательная гимнастика

Цель - научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (*боковые его части*) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (*при этом закрыта левая*). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м - м - м -м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
4. Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г - м - м - м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.
5. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

### «Полет самолета»

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет - звук направляется к голове, при посадке - звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

### Мимические упражнения.

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.
- Цель этих упражнений - усилить мышечное чувство лица.



В процессе занятий родители могут видоизменять те или иные упражнения, добавлять свои собственные, вносить элементы игры. С этой целью, в качестве примера, можно воспользоваться и ролевой гимнастики В. Леви, например:

Посидеть как: пчела на цветке, побитая собака, невеста на свадьбе, наездник на лошади,

Походить как: младенец,

старичок, лев, горилла, артист на сцене и т. д.

Улыбнуться как: кот на солнышке, собака своему хозяину, само солнышко и т. д.

Попрыгать как: кузнечик, козел, кенгуру и т. д.