

ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И НЕ ТОЛЬКО

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.

«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.

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.

Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м - м - м -м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Закрывать правую ноздрю и протяжно тянуть «г - м - м - м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортаннолегочный 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

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

Нахмуриться (сердиться) - расслабить брови.

Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки (лень, хочется подремать).

Расширить ноздри (вдыхаем - запах; выдыхаем страстно) - расслабление.

Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки (ложная тревога).

Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться

Оскалить зубы - расслабить щеки и рот.

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, преступник на скамье подсудимых и т. д.

Походить как: младенец, глубокий старик, лев, пьяный, 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.