Игры и упражнения для работы родителей с детьми в рамках программы «Нейропсихологическая профилактика и коррекция психологического развития дошкольников по методу замещающего онтогенеза в условиях инклюзивного образования» на I-ом этапе реализации программы

Механическая гимнастика для тела	Механическая гимнастика для тела (тонизации, вибрации, растяжки, напряжения и расслабления) выполняется с разными частями тела ребенка (спина, руки, ноги). **Цель** — «насытить» тело различными сенсорными ощущениями, оптимизировать тонус разных групп мышц для того, чтобы лучше чувствовать свои части тела, называть их и в дальнейшем более качественно управлять ими (то есть быть более ловким, пластичным, подвижным, скоординированным и т. д.). Данные упражнения с ребенком желательно выполнять вдвоем (мама и папа). Тонизацию тела важно начинать и заканчивать с приятных ощущений (поглаживаний). Целесообразно расширять репертуар ощущений в середине цикла упражнения, например: «постучалки», хлопки, нажимы, тыкалки пальцами, вибрации и т. д.). **Простая тонизация.** ИП — лежа на спине/животе, руки вдоль тела, ноги прямые. **«Погладилки».** ИП — ребенок лежит ровно на спине. Взрослый проглаживает своими ладонями тело ребенка от макушки до кончиков пальцев на ногах. То же — лежа на животе. **«Постучалки».** ИП — лежа на спине. Взрослый слегка простукивает тело ребенка своими пальцами. То же — лежа на животе. **Сложный вид тонизации.** ИП — лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги прямые. — Взрослый захватывает правую руку ребенка своими ладонями и делает нажимы (захваты) по всей поверхности руки, то есть от плеча до кончиков пальцев. То же с левой рукой; с двумя руками одновременно; с двумя

	руками поочередно на счет: раз, два **(обязательно!).** Взрослый захватывает правую ногу ребенка своими ладонями и делает нажимы (захваты) по всей поверхности ноги, то есть от бедра до кончиков пальцев. То же с левой ногой; с двумя ногами одновременно; с двумя ногами поочередно на счет: раз, два. **Вибрации** — следующий вид работы с телом. Вибрации выполняются всегда лежа на животе в медленном, слабом, щадящем режиме не более 2— 3 раз. Взрослый кладет свою ладонь на спину ребенку (можно начинать с копчика, затем перейти на середину спины и, в конце, на верхний плечевой пояс) и начинает выполнять ладонью легкие вибрационные движения (вперед-назад, влево-вправо). Вибрации можно выполнять отдельно для рук и для ног, вибрируя в верхней, нижней части руки и ноги, а также в области локтевого и коленного суставов. Например: ИП — лежа на животе, руки и ноги слегка расставлены в стороны. 1.Взрослый берет правую кисть руки ребенка и слегка ее встряхивает либо кладет свою руку на правую руку ребенка и вибрирует ее. 2.То же с левой рукой; с двумя руками одновременно; с двумя руками поочередно на счет: раз, два. 3.Взрослый берет правую стопу ноги ребенка и слегка ее встряхивает либо кладет свою руку на правую ногу ребенка и вибрирует ее. 4.То же с левой ногой; с двумя ногами одновременно; с двумя ногами поочередно на счет; раз, два. **Упражнения на напряжение и расслабление**. Давать в одном варианте не более 5 раз. Этот вид задания не изменяется на протяжении всех этапов коррекции. **Например**: ИП лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки лежат на полу и слегка расставлены в стороны. Взрослый приводит согнутые в коленях ноги к животу и немного надавливает на живот. Ребенок должен оттолкнуть ноги, преодолевая легкое сопротивление со стороны взрослого. **Игра «Камень-вата»**

	ИП - лежа на спине, руки прижаты к груди. Ребенок напрягается всем телом, сгибает спину, втягивает живот, приводит руки к груди, ноги — к животу, то есть принимает «позу эмбриона» **(превратился в камень).** Это напряженное положение удерживается несколько секунд, потом происходит расслабление, ребенок возвращается в исходное положение (**превратился в вату**). **Растяжки.** Заканчивать механическую гимнастику для тела желательно растяжками. Цель растяжки — расслабить и почувствовать свое тело. Упражнение выполняется по 3 раза. Например: ИП — лежа на спине, руки вытянуты вверх, ноги лежат прямо. 1.Взрослый берет ребенка за правую руку (можно за запястье или за пальцы — как бы рукопожатие), встряхивает ее 3 раза, затем слегка тянет ее вверх (то есть на себя) 3 раза. 2.Взрослый берет ребенка за левую руку, встряхивает ее, затем слегка тянет ее вверх; затем — обе его руки, встряхивает и тянет их вверх. 3.Взрослый берет правую ногу ребенка под пяточку, встряхивает ее и тянет вниз (то есть на себя); затем то же — с левой его ногой. 4.Взрослый берет обе ноги ребенка под пяточки, встряхивает их и тянет вниз.
Артикуляционная гимнастика	**Игры для челюсти, язычка, губ и щек** **«Кусачки».** Ребенку дают мягкий кусок хлеба или твердое печенье и просят быстро покусать зубами, а затем губами. **«Тьфу».** На тарелке лежат крошки. Ребенок губами берет с тарелки крошку, удерживает ее между губ и сплевывает обратно — тьфу. **«Хомячок».** Ребенок набирает в рот воды так, чтобы обе щеки надулись. Затем кулачками бьет по щекам и с силой выпускает струю воды в раковину. Можно набрать немного воды в рот и гонять ее из одной щеки в другую. **Игра «Зубная фея»**. Чистим зубной щеткой зубы, язык и щеки. **Игра «Облизывание тарелок».** Намазываем гладкую поверхность тарелки вареньем, творогом, манной кашей, сгущенным молоком или другим продуктом, который не

	противопоказан конкретному ребенку. Берем тарелку двумя руками и начинаем ее облизывать широким языком, приговаривая при этом: «Аааах» или «Ааа». **Игра «Ах, как вкусно!».** Посыпаем липкую тарелку мелкими крошками хлеба, сухарей, печенья, леденцов, сахара, а затем облизываем шершавую поверхность тарелки широким языком, не забывая при этом медленно и плавно вокализировать: «Ааа, ааам, ааах, как вкусно!» **Игры для формирования воздушной струи** **«Подними мишку».** Ребенок лежит на спине, игрушечный мишка сидит у него на животе. Ребенок делает вдох носом так, чтобы надулся животик и поднял мишку вверх. Затем делается выдох через открытый рот, животик сдувается, мишка опускается. **Ребёнок должен овладеть этим видом диафрагмального дыхания**. **Игра «Зеркало**». Ребенок сидит у зеркала, делает вдох носом, а выдох через широко открытый рот. В результате зеркало запотевает, и на нем можно рисовать пальцем. Можно делать выдох через губы, сложенные трубочкой. Если это не получается, то лучше всего взять в рот трубочку для коктейля и делать выдох через нее. **Игра «Давай высморкаемся».** Ребенок делает вдох носом, а затем выдох так же носом, а взрослый в момент выдоха, как бы высмаркивает его, то есть ритмично зажимает-разжимает ноздри. **Игра «Мыльные пузыри».** Если у ребенка не получается выдувать мыльные пузыри, сложенными в трубочку губами, поможет трубочка для коктейля. Ребенок зажимает трубочку между губами и дует в нее так, чтобы воздушная струя попадала на мыльное кольцо, ручку которого держит взрослый. Ребенку остается только постепенно выработать силу воздушной струи.