**И****ГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ И НЕ ТОЛЬКО**

***рекомендации педагога-психолога родителям***

**Психогимнастика**

1. 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.
2. «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 съежились 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. Закрыть 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 *(сердитесь)* - 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, 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.