**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 5 «Теремок» Корочанского района Белгородской области»**

**Консультация для родителей и педагогов**

# ***«Дыхательные и расслабляющие упражнения для детей с лёгкой и средней степенью ДЦП»***

Подготовила: Скиданова А. В.

2019 год

# **Дыхательные и расслабляющие упражнения для детей с лёгкой и средней степенью ДЦП**

Одними из основных задач в развитии **детей с легкой и средней степенью ДЦП являются**:

• снижение мышечного напряжения и эмоциональной зажатости у них;

• увеличение объема активных движений у данных **детей**;

• развитие и укрепление голоса;

• повышение у них самоконтроля и уровня произвольности.

Для этого с детьми данной категории проводятся **дыхательные и расслабляющие упражнения**.

Продолжительность **дыхательных упражнений** не должна превышать 3-5 минут. При повышенном тонусе работу с детьми следует начинать с **расслабляющих дыхательных**, физических **упражнений и расслабляющего массажа**, при пониженном следует активизировать мышечный тонус.

**Упражнение***«Футбол»*.

Ребенку предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и перемещать его струей воздуха по поверхности стола в течение 1-2 минут. При совместном выполнении данного **упражнения** возможно введение соревновательного элемента: выигрывает тот, кто первым загнал мяч *«в ворота»*.

**Упражнение***«Мыльные пузыри»*.

С помощью одноразовых трубочек ребенку предлагается выдувать мыльные пузыри в течение 1-2 минут. При совместном выполнении данного **упражнения** возможно введение соревновательного элемента: выигрывает тот, чей пузырь окажется большего размера, дольше других не лопается и т. д.

**Упражнение***«Знакомство»*.

Ребенку дается инструкция: «Сядь на коврик. Сделай глубокий вдох, руки при этом медленно подними через стороны вверх, соедини ладони и задержи **дыхание**. Выдохни медленно через рот, наклоняясь вперед и опуская руки вниз; положи ладони на пол. А теперь сделай глубокий вдох через рот, подними руки и задержи **дыхание**. **Выдыхая**, опусти руки вниз и, наклоняясь вперед, произнеси на выдохе свое имя». **Упражнение выполняется 1 раз**. Возможно усложнение **упражнения**: ребенку предлагается произнести на выдохе свои имя и фамилию.

**Упражнение***«Сосед»*.

Данное **упражнение** лучше проводить с несколькими детьми. Им дается инструкция: «Сядьте на пол. Поднимите вверх правую руку. Опустите ее на плечо своему соседу справа. Вспомните, как его зовут. Сделайте глубокий вдох через нос, поднимите руки через стороны вверх. Наклонившись вправо, выдохните, произнеся на выдохе имя соседа». **Упражнение** выполняется по кругу вначале по часовой стрелке, а затем против.

**Упражнение***«Свеча»*.

Ребенку дается инструкция: «Сделай глубокий вдох через нос, вытяни руки над головой, ладони сомкни, потянись всем телом вверх, *«задуй свечу»* — выдохни с силой через рот, наклонившись вперед, резко опусти руки перед собой, ладонями коснись пола». **Упражнение** выполняется 1-3 раза.

**Упражнения для расслабления кистей рук**

1. Плавные потряхивания рук ребенка *(взрослый поочередно потряхивает правую и левую руки ребенка от плеча)*.

2. Имитационные движения для кистей рук:

- *«стряхивание»* воды;

- *«полоскание белья»*;

- *«поглаживание кошки»*.

3. Массаж и пассивные **упражнения** для кистей и пальцев рук:

- поглаживающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- разминающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- поглаживание и похлопывание предплечья тыльной стороной кисти;

- поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

- движения супинации *(подъем рук раскрытой ладонью вверх)* — пронации *(опускание рук раскрытой ладонью вниз)*;

- поочередное сгибание пальцев рук;

- щеточный массаж кистей и пальцев рук *(используются щетки разной****степени жесткости****)* и т. д.

Активизирующие пассивноактивные и активные **упражнения** при сниженном мышечном тонусе.

Рекомендуется использовать следующие **упражнения**:

• массаж кистей и пальцев рук жесткой щеткой;

• сжимание резиновых и пластиковых мячиков с шипами;

• катание ладонями рук по поверхности стола мячиков с шипами;

• поочередное сжимание мягкого поролонового мячика большими и указательными пальцами рук (большими и **средними**, большими и безымянными, большими и мизинцами);

• прокатывание пружинного металлического колечка для Су-Джока поочередно по каждому пальцу от кончика к основанию и обратно;

• рисование геометрических фигур поочередно каждым пальцем по листу наждачной бумаги различной толщины;

• замешивание крутого соленого теста, разминание его ладонями и поочередно каждым пальцем, лепка объемных геометрических фигур по образцу и словесной инструкции.

Все описанные **упражнения** могут быть использованы родителями, а также включены в работу учителя-логопеда, учителя-дефектолога учреждений, оказывающих помощь детям с ДЦП.