

Игры и упражнения для детей с ТМНР для снятия эмоционального напряжения

Игра "Волшебный платочек"

На столе лежит платок в развернутом виде. Ребенок кладет руку на середину платка ладонькой вниз, все пальчики раздвинуты. На слова педагога «дружно пальчики сведите и платок в ладонь возьмите». Ребенок сдвигает пальцы, захватывает платок между пальцами. То же самое проделывается другой рукой.

Игра «Змейка»

Руки, согнутые в локтях стоят на столе. На слова педагога «змейка быстрая ползет, поиграть ребят зовет» - дети направляют платочек между мизинцем и безымянным пальцем, заводят платок между безымянным и средним, далее протягивают между средним и указательным. Заканчивается протягивание между указательным и большим пальцами, «змейка» ползет справа налево и обратно, начиная свой путь между большим и указательным пальцем и т.д. Направление движения «змейки» будет зависеть от той руки, двигательная функция которой наиболее сохранена.

Игра «Комочек»

Платочек в развернутом виде лежит на столе. Ладонь руки кладется на угол платка. На слова педагога «комкать, комкать, комкать, мять, наши ручки не унять» – ребенок начинает комкать платок так, чтобы он весь оказался в кулаке.

Игра "Ловкие ручки"

Возьмите в руки губку и такую же дайте ребенку читая стишок, показывайте, что вы делаете: «Эта ручка — правая» (сожмите губку правой рукой), «Эта ручка — левая» (переложите губку в левую руку и сожмите), «Я на губку нажимаю» (перекладывайте губку из руки в руку, сжимая ее), «Я зарядку делаю». Предложите ребенку самому повторить ваши действия. Если он ошибется, поправьте.

Игра "Кулак и ладонь"

В этой малоподвижной игре можно участвовать в положении сидя или лежа. Для начала всем участникам необходимо сжать левую ручку в кулак и развернуть его к правой, пальцы которой должны в вытянутом состоянии упереться в него. Потом, наоборот, кисть правой руки сжимается в кулак, а пальчики левой в вытянутом состоянии касаются его. Это упражнение нужно проделывать быстро и четко. Таким образом очень хорошо разрабатываются суставы.

Игра "Прокати мяч с горки"

Для того, чтобы заняться этой подвижной игрой, нужно скатывать мячик по наклонной плоскости. При этом, один участник должен бросать его сверху, а другой – ловить этот предмет снизу. После таких бросков игроков нужно менять местами. Эта малоподвижная игра хорошо влияет на координацию движений и подвижность суставов.

Игра «Сбей кеглю»

Перед каждым участником на расстоянии 2—3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Игра «Горячий мяч»

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Игра «Веселый мяч»

Инструкция. Играют 4-5 человек в исходном положении сидя по-турецки в кругу. Дети перекатывают фитбол от одного к другому в произвольном направлении