

Рекомендации для родителей — простые игровые формы упражнений, которые реально делать дома.

Дыхание и голос (полезно и для речи, и для пения)

- **Пуускайте мыльные пузыри.** Это не развлечение, а тренировка длительного выдоха: ребёнок учится выпускать воздух плавно и дозированно — то же самое нужно для связного произношения слов и пения.
- **«Вертушка» или «флажок» из бумаги.** Дуть на лёгкую вертушку или полоску бумаги так, чтобы она крутилась/колыхалась. Задача — выдох ровный, не «рывками».
- **«Задуй свечу».** Предложите ребёнку представить, что на ладони — свеча. Пусть дует так, чтобы пламя «клонилось», но не «гасло рывком». Упражнение учит контролировать силу выдоха.
- **Дуть на перышко или ватку.** Держите перышко на расстоянии 20–30 см от лица ребёнка и просите дуть, чтобы оно летело плавно. Хорошо развивает речевое дыхание.

Важно: не делайте много повторов подряд — достаточно 3–5 выдохов за один подход, чтобы не было гипервентиляции. Все дыхательные игры лучше проводить в спокойной обстановке, не сразу после еды и не на бегу.

Речь и ритм (особенно актуально при ТНР)

- **Проговаривайте стихи под хлопки или шаги.** Возьмите короткий детский стих и «простучите» ритм: хлопок на каждый слог или шаг на каждое слово. Это помогает чувствовать структуру слова и фразы.
- **Ритмические считалки с движениями.** Например: шаг — хлопок, шаг — хлопок; или «раз-два-три — поворот». Ритм даёт опору для произношения, особенно если ребёнку трудно удержать фразу целиком.
- **Игра «Эхо».** Вы произносите короткую фразу или 2–3 слога, ребёнок повторяет как «эхо» — чуть тише и точно так же по ритму. Развивает слуховое внимание и чёткость речи.
- **Логоритмические потешки с жестами.** Простые тексты, где каждое слово сопровождается движением (пальцы, руки, повороты головы). Это снимает напряжение и помогает автоматизировать звуки.

Мелкая моторика и внимание

- **Пальчиковые игры под музыку или ритм.** Подойдут любые потешки («Сорока-ворона», «Этот пальчик...»), главное — делать чётко и в ритме. Мелкая моторика напрямую связана с развитием речи.
- **Сортировка мелких предметов под счёт.** Каштаны, бусины, пуговицы: «раз — красный, два — синий». Это тренирует переключаемость внимания и счёт, плюс мелкая моторика.
- **Рисование линий и «дорожек» пальцем по крупе или песку.** Рисуйте простые узоры (волна, зигзаг, круг) пальцем. Полезно для координации и зрительно-моторного контроля.

Движение и осанка (ритмопластика в быту)

- **Ходьба под чёткий ритм.** Включите маршевую или танцевальную мелодию с ясным ритмом и ходите по комнате: шаг на каждый удар. Можно усложнить: 2 шага — поворот, 3 шага — присесть. Это развивает координацию и чувство темпа.
- **«Замри — отомри» под музыку.** Когда музыка играет — двигаемся, когда пауза — замираем в интересной позе. Игра учит слушать и быстро переключаться.
- **Танцы-импровизации.** Дайте ребёнку 1–2 минуты «потанцевать как хочет» под любимую песню. Это снимает мышечное и эмоциональное напряжение, развивает самовыражение.

Эмоциональное состояние и расслабление (музыкотерапия дома)

- **Музыка для разных состояний.** Подберите 2–3 трека: один бодрый (для сборов/активности), один нейтральный (для занятий), один спокойный (для расслабления перед сном). Лучше без агрессивного ритма и очень громких перепадов динамики.
- **Слушание с заданием.** «Пока звучит музыка, посиди спокойно и скажи, что ты чувствуешь: весело, спокойно, хочется двигаться?» Это учит осознавать эмоции и регулировать возбуждение.
- **Ритуал «тихой минуты».** 1–3 минуты посидеть с закрытыми глазами и послушать звуки вокруг (часы, ветер, шаги). Развивает слуховое внимание и саморегуляцию.

Практические советы, как встроить это в день

- **Не нужно «урока».** Лучше 3–4 раза по 3–5 минут в течение дня, чем один длинный блок.

- **Привязывайте к рутине.** Дыхательная игра — во время одевания, пальчиковая потешка — пока ждёте лифт, ходьба под ритм — по дороге в сад.
- **Будьте примером.** Ребёнок быстрее включается, если вы делаете вместе: хлопаете, шагаете, дуете на перышко.
- **Хвалите за старание, а не за результат.** «Ты так ровно дул!», «Ты удержал ритм до конца!» — это поддерживает мотивацию.

Что лучше не делать

- Не заставляйте «петь правильно» или «говорить громко», если ребёнок напряжён: напряжение мешает и голосу, и речи.
- Избегайте громкой музыки с резкими перепадами и очень тяжёлым ритмом — она повышает возбудимость.
- Не делайте дыхательные упражнения при насморке, кашле, ОРВИ и при головокружениях.