# Рекомендации для родителей при задержке развития

* **Вызывайте у ребенка потребность эмоционального общения с другими людьми, проявляйте радость от общения с ним.**
* **Дозируйте общение с ребенком, чтобы он не уставал.**
* **Не оставляйте ребенка надолго наедине.**
* **Помогайте ребенку найти друзей.**
* **Внушайте ребенку уверенность в себе, научите использовать свои возможности.**
* **Помогите ребенку освоить бытовые навыки и навыки самообслуживания.**
* **Старайтесь заинтересовать ребенка игрушками и научите играть в ролевые игры.**
* **Не говорить в присутствии ребенка о раздражающих Вас его поступках.**
* **Дозируйте новую информацию для ребенка в разумных пределах.**
* **Старайтесь сделать совместную с ребенком деятельность целенаправленной.**
* **Не смейтесь над неправильным произношением слов и не передразнивайте ребенка.**

**Рекомендуются игры и гимнастика для снятия эмоционального напряжения.**

**Гимнастика для снятия эмоционального напряжения**

**Эту гимнастику можно проводить как вдвоем с ребенком, так и в группе из нескольких детей. Участники стоят друг напротив друга, или в круге. Дети выполняют движения, повторяя за взрослым:**

* **Вы - проснувшиеся котята. Потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки;**
* **А сейчас вы - крадущиеся в джунглях тигры. Идем на носочках бесшумно, осторожно;**
* **А теперь вы - осенние листочки. Покачаемся на ветру легко, воздушно: руки разведены в стороны, выполняются легкие покачивания из стороны в сторону;**
* **Подул ветер и оторвал листочки — полетели легко, плавно: выполняется бег на носках по кругу и легкое покачивание кистями разведенных в сторону рук;**
* **Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарики — подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку: руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носках;**
* **Попрыгаем, как зайцы, чтобы стать ловкими и сильными: выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены;**
* **Теперь мы - маятники — тяже¬лые, громоздкие. Покачаемся из стороны в сторону: ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола;**
* **Сейчас мы – пилоты. Заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем: выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны;**
* **Течет прозрачная вода — мягко, плавно: выполняются «волны» поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, «волны» впереди себя;**
* **А теперь идем через чащу резко, четко — дети маршируют с высоким подниманием колен и размашистыми движениями рук;**
* **Превращаемся в тряпичную куклу — дети поднимают руки через стороны вверх. Последовательно расслабляют кисти рук, сгибают руки в локтях, свободно опускают руки вдоль корпуса, опускают голову. Затем наклоняют корпус, колени чуть согнуты;**
* **Летаем, как бабочки, — легко, изящно: на носках кружимся;**
* **А теперь отдыхаем — дети стоят без движений, взявшись за руки, глаза закрыты;**
* **Покапаем, как мелкий и частый дождик — быстро, легко выполняется бег на носках;**
* **Полетаем, как озорной воробей — мелкие и частые взмахи рук, легкий бег на носках;**
* **А теперь полетаем, как орлы, — неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена, выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками, бег по кругу в умеренном темпе;**
* **Походим, как старая бабушка: спина согнута, одна рука на пояснице, другая опирается на воображаемую палку - неторопливая походка;**
* **Попрыгаем, как веселый клоун, задорно, радостно — дети, двигаясь по кругу, выполняют подскоки;**
* **Осторожно подкрадемся, как кошка к птичке: идем на носочках бесшумно, вкрадчиво, мягко;**
* **Пощупаем ножкой кочки на болоте — аккуратно, осторожно: руки на поясе, выполняется приставной шаг;**
* **Полетаем, как Баба-Яга на метле, лихо, быстро — дети бегают по комнате, придерживаясь за воображаемую метлу.**
* **Радостно побежим навстречу маме — дети быстро подбегают к ведущему.**

**Игры на снятие эмоционального напряжения**

**Игры,  направленные на снятие агрессии, помогают детям выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.**

**Дети  выполняют определенные упражнения для того, чтобы утомить мышцы; а утомленные мышцы автоматически, без сознательных усилий, сами собой расслабляются. Остаётся лишь внимательно наблюдать за процессом расслабления. Эти игры можно проводить в качестве физ. минутки на занятии, во время свободной  деятельности детей, в перерывах между занятиями или вечером.**

**Воробьиные драки**

**Цель: снятие физической агрессии.**

**Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры. «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.**

**Минута шалости**

**Цель: психологическая разгрузка.**

**Ведущий по сигналу (удар в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.**

**Жужа**

**Цель: снятие общей коллективной агрессии.**

**Ведущий выбирает «Жужжу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить Жужжу, кривляясь перед ней.**

**Жужжа, жужжа, выходи,**

**Жужжа, Жужжа, догони!**

**«Жужжа» смотрит из окошка своего домика (со стула), показывает кулаки, топает ногами от злости, а когда дети заходят на «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «жужжа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен к «Жуже»).**

**Обзывалки**

**Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.**

**Дети передают по кругу мяч, при этом называя друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например «А ты морковка». В заключительном круге упражнения  участники обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты моя радость!»**

**Рисуем стихотворение**

**Цель: снятие агрессивности, развитие выразительных движений.**

**Педагог предлагает детям инсценировать стихотворение. Он читает и повторяет, дети инсценируют.**

**Есть во дворе у нас мальчик Иван.**

**Он – ужасный хулиган!**

**Дразнит кошек и собак,**

**Не уймется он никак.**

**Ваня дерется со всеми подряд,**

**Встрече с ним никто не рад,**

**Скоро останется Ваня один,**

**Мы с ним дружить совсем не хотим!**

**Тучки**

**Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения.**

**Из бархатной бумаги синего цвета вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.**

**Хороводная игра «Зайка»**

**Цель: снятие мышечного напряжения.**

**Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:**

**Зайка, зайка! Что с тобой?**

**Ты сидишь совсем больной.**

**Ты вставай, вставай, скачи!**

**Вот морковку получи! (2 раза)**

**Получи и попляши!**

**Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.**

**Ласковый мелок**

**Цель: Развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины.**

**Проведение: Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.**

**Мыльные пузыри**

**Цель: развитие воображения, выразительности движений, снятие напряжения.**

**Описание игры: Воспитатель или ребенок имитирует выдувание мыльных пузырей, а остальные дети изображают полет этих пузырей. Дети свободно двигаются. После команды «Лопнули!» дети ложатся на пол.**

**Ласковый ветерок**

**Цель: снятие напряжения в области мышц лица.**

**Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».**