***Кинезотерапия***

***Тренируем ритмичные движения разных конечностей:***

* совершаем длительные прогулки на свежем воздухе;
* занимаемся ритмикой и аэробикой;
* учим ребенка ездить на велосипеде и регулярно совершаем велосипедные прогулки всей семьей;
* совершаем вместе с ребенком утренние пробежки;
* регулярно посещаем вместе с ребенком занятия по лечебной физкультуре;
* разучиваем вместе с ребенком простые стихи и декламируем их во время прогулок.

***Развитие мышц речевого аппарата (неспецифическое)***

***Что нужно делать:***

* жевать мясо, (а не только сосиски и котлеты);
* жевать сырые овощи (редис, морковь, репа, брюква, турнепс);
* лизать языком с блюдца варенье, сметану, йогурт – для распластывания языка;
* чистить зубы (и десны) – это приучает к инородному телу во рту, снижая степень проявления рвотного рефлекса;
* полоскать рот;
* жевать боковыми зубами;
* сосать сухарики из хлеба, булки (слегка соленые);
* лизать эскимо.

***Что делать на самоизоляции?***

***Чтобы самоизоляция не прошла даром, а подготовило вашего ребенка к занятиям, предлагаю вам потренировать дыхание и мелкую моторику некоторыми из описанных способов.***

***Дыхание.***

***Тренируем силу и длительность выдоха.***

* Обдувать одуванчики несколькими короткими, а потом одним долгим выдохом.
* Пускать мыльные пузыри через соломинку (разводить детский шампунь).
* Надувать воздушные шарики.
* Стараться надувать надувные игрушки, круги, мячи.
* Учиться плавать, выдыхая в воду, нырять.
* Играть на музыкальных игрушках: дудках, трубах, флейтах, губных гармошках.
* Дуть на детские флюгера.

***Развитие мелкой моторики***

 ***Научите ребенка за время в самоизоляции:***

* самообслуживанию (застегивать молнии, пуговицы, завязывать, шнуровать шнурки);
* выкладывать рисунки из камней, шишек, спичек, круп;
* играть с глиной, мокрым песком;
* играть с мячами и мячиками (бросать, ловить, бить в цель);
* бросать и ловить летающие тарелочки.

***В холодные дни можно:***

* собирать мозаики, конструкторы, пазлы;
* перебирать крупы (фасоль, горох, гречка);
* раскрашивать раскраски цветными карандашами;
* складывать простые игрушки из бумаги (оригами);
* вышивать (крупным крестиком), плести из бисера;
* завинчивать гайки (игрушечные и настоящие);
* лепить из пластилина, пластика, теста;
* играть с пальчиками (народные игры типа «Сорока»)