|  |  |
| --- | --- |
| **Самомассаж** | **Фрукты** **Самомассаж пальчиков**(соединение пальчиков, начиная с мизинцев, между пальчиками мяч-прыгун).Дети соединяют по одной паре пальцев на каждую стихотворную строку, при этом ладони не касаются друг друга.На базар ходили мы,(мизинцы)Много груш там и хурмы,(безымянные пальцы)Есть лимоны, апельсины,(средние пальцы)Дыни, сливы, мандарины,(указательные пальцы)Но купили мы арбуз –(большие пальцы)Это самый вкусный груз.(пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Грибы*****Самомассаж подушечек пальцев зубными щетками.***На каждую стихотворную строчку дети растирают подушечки одного пальцаПравая рука:**Вылезли на кочке** (мизинец)**Мелкие грибочки**: (безымянный палец)**Грузди и свинушки**, (средний палец)**Рыжики, волнушки**. (указательный палец)**Даже маленький пенек** (большой палец)Левая рука:**Удивленья скрыть не мог**. (растирают большой палец)**Выросли опята**, (указательный палец)**Скользкие маслята**, (средний палец)**Бледные поганки**, (безымянный палец)**Встали на полянке**. (мизинец) | **Овощи*****Самомассаж фаланг пальцев мячиками-ежиками***. На каждый ударный слог - разминание фаланги одного пальца, направление массажных движений - от ногтевой фаланги (подушечки) к основанию пальца.Левая рука:**Вырос у нас чесночок**,(Дети разминают указательный палец)**Перец, томат, кабачок**, (средний палец)**Тыква, капуста, картошка**, (безымянный палец)**Лук и немного горошка**. (мизинец)Правая рука:**Овощи мы собирали**. (разминают мизинец)**Ими друзей угощали**, (безымянный палец)**Квасили, ели, солили**, (средний палец)**С дачи домой увозили**. (указательный палец)**Прощай же на год**,**Наш друг-огород.** |
| **Семья****Самомассаж пальчиков**- массаж «четками» - перебирание бус («четок»), считать количество бус (в прямом и обратном порядке);- воздушными шарами-«шалунами» (наполнители - соль, мука, рис, мелкие камушки) массировать пальчики, приговаривая:И у бабушки есть,И у дедушки есть,И у мамы есть,И у папы есть,И у сына есть,И у дочки есть,Чтобы его узнать –Надо вслух назвать. (Имя.) | **Самомассаж лица**Звучит магнитофонная запись любой бодрой музыки.**Ручки растираем** (Дети потирают ладони).**И разогреваем**, (Хлопают в ладоши.)**И лицо теплом своим****Нежно умываем**. (Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.)**Пальчики сгребают****Все плохие мысли**, (Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.)**Ушки растираем****Сверху вниз мы быстро**. (Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.)**Их вперед сгибаем**, (Сгибают руками ушные раковины вперед.)**Тянем вниз за мочки**, (Оттягивают уши вниз за мочки.)**А потом руками****Трогаем мы щечки**. (Легко похлопывают щеки ладошками.) |
| **Массаж пальцев рук**Можно выполнять совместно с родителями. Дети выполняют массаж пальцев одной руки, а потом родители массируют им пальцы другой руки.**Раз, два, три, четыре, пять** –**Вышли пальцы погулять**.**Этот палец самый толстый**,**Самый сильный и большой**. (Массируется большой палец.)**Этот палец для того**,**Чтоб показывать его**. (Массируется указательный палец.) **Этот палец самый средний****И стоит он в середине**. (Массируется средний палец.)**Этот палец безымянный**,**Избалованный он самый**. (Массируется безымянный палец.)**Этот палец, хоть и мал**,**Очень ловок и удал**. (Массируется мизинец.) | **Игра «Крокодил»**Дети делают друг другу массаж парами.**Крокодил, крокодил**, (Дети гладят друг друга по спине ладошками снизу вверх.)**Ты немного поспешил!** (Стучат пальчиками по спине.)**Уходи скорей домой,** (Стучат кулачками по спине.)**Не хотим играть с тобой!** (Гладят спину, быстро проводя ладошками сверху вниз.) |
| **«Озорные мишки»****Самомассаж лица**Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки!), оттягивать ее вперед, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.Оттяну вперед я ушки,А потом назад.Словно плюшевые мишки,Детки в ряд сидят.Раз, два, три - скажу, четыре,Пять, и шесть, и семь.Не забудь: массаж для ушекНужно делать всем.Оттяну вперед я ушки,А потом назад.Словно плюшевые мишки,Детки в ряд сидят. | **Общий самомассаж мышц головы, шеи, туловища (можно включать как физминутка).**Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп…,Чтобы щёчки не дремали,Мы пощиплем их немножко.Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо…. |
| **САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ручки растираем и разогреваем,И лицо своим теплом мы умываем,Грабельки сгребаютВсе плохие мыслиУшки растираем вверх и вниз мы быстро.Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,А потом уходим пальцами на щечки.Щечки разминаем, чтобы надувались.Губки разминаем, Чтобы улыбались.Мы теперь утятки – клювики потянем,Разомнем их мягко, не задев ногтями.Уголками губ мыЩечки поднимаем, А потом от носа вниз к губам стекаем. Губки пожуем мы, шарики надуемИ губами вправо-влево потанцуем.Мы язык за губу заворачиваем, Кулачком по губе покалачиваем.За другую губу заворачиваем И другим кулачком покалачиваем.Тянем подборок и к ушам щипаем А потом по шейке ручками стекаем., | Растирание ладонейПроводят ладонями по лицу сверху внизГраблеобразные движенияот середины лба к вискамРастирание ушных раковинЗагибание ушных раковин, оттягивание ихПальцы «перебегают» на щечкиКруговыми движениями разминаем щекиБольшой и указательный палец разминают верхнюю, а затем нижнюю губуВытягивание обеих губ впередСредние пальцы по очереди поднимают то правый, то левый угол ртаСпиралевидные движения от носа к углам ртаПокусывание верхней и нижней губы, надуть щекиУказательные пальцы поглаживают губыЯзык за верхней губой, стучим по нему кулачкомЯзык за нижней губой, стучим по нему кулачкомЩипаем подбородок от челюсти к ушамПоглаживание шеи всей ладонью к ключице |

 | **Самомассаж мышц головы, шеи, туловища, рук, ушей, лица.** **«КОТИК»**Растирание рукЛюбит котик умываться, Вместе с нами закаляться,Лапку правую вперед, он немножечко потрет.А потом наоборот, лапку левую потрет.Растирание грудиГрудку тоже моет чисто, быстро-быстро, быстро-быстро,Будет грудка чистой, чистой, а не как у трубочиста.Растирание шеиКотик грудку помыл, к шейке котик приступил,Тер он шейку лапками, лапками-царапками.Растирание ушейКотик шею вымыл тоже. Ну, а уши? Не похоже!Уши тоже надо мыть, а не с грязными ходить.Растирание носаКотик-котик, все помыл? Носик вымыть не забыл?Носик мой, носик мой, будет чистый носик твой.Растирание лбаЛобик тоже не забудь, мой его не как-нибудь,Потери его немножко, котик лапкой, ты ладошкой. |
| **САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ.****НАСЕКОМЫЕ**Неуклюжие жукиТопчут наши лепестки. (постукивать по лицу подушечками пальцев)А прожорливые мошкиОбъедают понемножку. (пощипывание)Мухи возле нас снуют,Больно крылышками бьют! (похлопывание)Паутиной, как веревкой,Нас паук опутал ловко. (вертикальные и горизонтальные линии)Вот как нас обиделиРазные вредители!Но хозяюшка - пчелаВредных мошек прогнала! (разглаживание)И за это пчелке в дарОтдадим мы свой нектар! | **САМОМАССАЖ ЛИЦА** **«ВРЕМЕНА ГОДА»**Если солнце жарко греет,( Поглаживающие движения от середины лба),Если легкий ветер веет, (Поглаживающие движения носа, верхней губы, подбородка к ушам).Стало сухо и тепло –Это лето пришло.Если дождь стучит по крыше,( Постукивающие движения подушечками пальцев)Листья падают не слышно, ( Постукивающие движения по лбу, щекам, подбородку).Птицам улетать пора –Это осень к нам пришла.Если вьюга кружит, злиться,( Круговые движения в области лба, щек, подбородка)Всюду белый снег кружиться,В снежных шапках все дома, -Это к нам пришла зима.Если тает снег и лед,Звонкий ручеек течет,( Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи)Распускается листва – Это к нам пришла весна(Поглаживающие движения ладонями по центральной части лица и шеи) |
| **Самомассаж «Игра с ушками»**Раз, два, три, четыре, пять -Будем с вами мы играть.Есть у ушка бугорокПод названьем «козелок».Напротив ушко мы помнемИ опять считать начнем.Раз, два, три, четыре, пять -Продолжаем мы играть.Сверху в ушке ямка есть,Нужно ямку растереть.Раз, два, три, четыре, пять -Продолжаем мы играть.Из ушка к верхушкеДорожка идет,По этой дорожкеНаш пальчик пройдет.Погладим ее мы,Чтоб гладкой была…И дальше продолжиласьНаша игра.Снизу в ушке ямка есть,Нужно ямку растереть.Раз, два, три, четыре, пять -Продолжаем мы считать.Ушкам отдыхать пора.Вот и кончилась игра.Поглаживание ушных раковин. | **САМОМАССАЖ ЯЗЫКА И ГУБ**Выдвигаю свой язык, чтоб лениться не привык. И от кончика до корня я кусаю все проворней.(Покусывание языка)А теперь уж не зубами – я пошлепаю губами: «У быка губа тупа, па-па-па, па-па-па».( Шлепаем губами по языку) «Горкой» выгну язычок, пожую ему бочок: Левый, правый, оба сразу я жую как по заказу.(Покусывание боковых краев языка)Мой язык совсем не глуп – Ходит кругом возле губ (Язык с внутренней стороны плавно очерчивает круг за губами)За нижнюю губку заложен язык – Из зеркала смотрит мартышкин двойник. (Поместить язык между нижней губой и нижними резцами)За верхнюю губку заложен язык – Бульдог уступать никому не привык.( Поместить язык между верхней губой и верхними резцами)Языком давить стараюсь, в щеку сильно упираюсь. Раздалась моя щека, как мешок у хомяка. (Язык поочередно упирается в щеки) |
| **Классический логопедический массаж лица без учета формы и степени выраженности дефекта.**Лоб:- От середины лба к вискам - От бровей к волосистой части головы Движения поглаживающие, разминающие, вибрационные.Щёки:- От угла рта к вискам по щечной мышце - От скуловой кости вниз на нижнюю челюсть Движения поглаживающие, разминающие, растягивающие. Нос:-Вдоль крыльной части носовой мышцы Поглаживающими, растирающими и вибрационными движениями. Носогубная складка:- От крыльев носа к углам губ Движения поглаживающие. Рот:- От середины верхней губы к углам - От середины нижней губы к углам  Движения поглаживающие, растирающие, вибрационные.  | **Массаж языка** 1. Подергивание языка за кончик (два пальца снизу, большой сверху) . 2. Два указательных пальца под язык, большие сверху. Растягивать язык в стороны, накручивая на указательные пальцы.  3. Среднюю часть языка взять пальцами, приподнять и тянуть вперед.  4. Большой палец сбоку, два других с другой стороны, язык выкручивается на пальцы.  5. Левой рукой держать язык, а правой сжимать язык от кончика к корню.  6. Тоже самое от корня к кончику.  7. Держать кончик большим и указательным пальцами и массировать вверх-вниз с боков.  8. Скользить вниз по бокам языка, не разжимая пальцев.  9. Держать большим и средними пальцами язык с боков, и большим (указательным) нажимать на середину.  10. Сверху два пальца, снизу один. Ставить язык на ребро.  |
| **Самомассаж мышц лица**1. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.3. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.4. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.5. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки Удержать в течение 3 - 5 с.6. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .7. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.8. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.9. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верх ней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.10. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.11. «Расческа». Поглаживание губ зубами. | 12. «Молоточек». Постукивание губ зубами.13. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.14. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.15. «Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.16. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.17. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.18. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.19. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».20. «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.21. «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.22. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку. |
| **ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ****“Весёлая неделька”**Гимнастики для ежедневного проведения:- Всю неделю по - порядку,Глазки делают зарядку.В понедельник, как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на травуИ обратно в высоту.Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).- Во вторник часики глаза,Водят взгляд туда – сюда,Ходят влево, ходят вправоНе устанут никогда.Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).- В среду в жмурки мы играем,Крепко глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять,Будем глазки открывать.Жмуримся и открываемТак игру мы продолжаем.Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)- По четвергам мы смотрим вдаль,На это времени не жаль,Что вблизи и что вдалиГлазки рассмотреть должны.Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации) | - В пятницу мы не зевалиГлаза по кругу побежали.Остановка, и опятьВ другую сторону бежать.Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)- Хоть в субботу выходной,Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки,Чтобы бегали зрачки.Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)- В воскресенье будем спать,А потом пойдём гулять,Чтобы глазки закалялисьНужно воздухом дышать.Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)- Без гимнастики, друзья,Нашим глазкам жить нельзя! |
| **Массаж для нормализации носового дыхания.**Массаж можно проводить с детьми в утренние часы перед завтраком, а также после дневного сна.1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице и сделать вдох. На выдохе постукивать по ноздрям. Повторить 5 раз.2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, легко постукивая по крыльям носа, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.3. Поглаживать нос и его придаточные пазухи – вдох, выдох носом свободный. Повторить 5 раз.4. Сделать «курносый нос», потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный. Повторить 5 раз.5. Закрыть левую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через правую и наоборот. Повторить 5 раз.6. Закрыть левую ноздрю, вдох и выдох через правую и наоборот.  | **Массаж с гранёными карандашами.**«Эстафета».Передача карандаша поочередно, каждому пальцу из одной руки в другую.Карандаш я подержуВ гости к пальчику приду. «Качалочка»Прокатывание карандаша между пальцами.Карандаш не отдыхает Между пальцами гуляет. «Добывание огня»Прокатывание карандаша между ладонями.Карандаш катать я буду,Может быть, огонь добуду. |