|  |  |
| --- | --- |
| **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 пальца  Правая 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 ушек  Нужно 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 сгребают  Все плохие мысли  Ушки 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 мы  Щечки поднимаем,  А потом от носа вниз к губам стекаем.  Губки пожуем мы, шарики надуем  И 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 ладоней  Проводят ладонями по лицу сверху вниз  Граблеобразные движения  от середины лба к вискам  Растирание ушных раковин  Загибание ушных раковин, оттягивание их  Пальцы «перебегают» на щечки  Круговыми движениями разминаем щеки  Большой и указательный палец разминают верхнюю, а затем нижнюю губу  Вытягивание обеих губ вперед  Средние пальцы по очереди поднимают то правый, то левый угол рта  Спиралевидные движения от носа к углам рта  Покусывание верхней и нижней губы, надуть щеки  Указательные пальцы поглаживают губы  Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком  Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком  Щипаем подбородок от челюсти к ушам  Поглаживание шеи всей ладонью к ключице | | **Самомассаж мышц головы, шеи, туловища, рук, ушей, лица.**  **«КОТИК»**  Растирание рук  Любит котик умываться, Вместе с нами закаляться,  Лапку правую вперед, он немножечко потрет.  А потом наоборот, лапку левую потрет.  Растирание груди  Грудку тоже моет чисто, быстро-быстро, быстро-быстро,  Будет грудка чистой, чистой, а не как у трубочиста.  Растирание шеи  Котик грудку помыл, к шейке котик приступил,  Тер он шейку лапками, лапками-царапками.  Растирание ушей  Котик шею вымыл тоже. Ну, а уши? Не похоже!  Уши тоже надо мыть, а не с грязными ходить.  Растирание носа  Котик-котик, все помыл? Носик вымыть не забыл?  Носик мой, носик мой, будет чистый носик твой.  Растирание лба  Лобик тоже не забудь, мой его не как-нибудь,  Потери его немножко, котик лапкой, ты ладошкой. |
| **САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ.**  **НАСЕКОМЫЕ**  Неуклюжие жуки  Топчут наши лепестки.  (постукивать по лицу подушечками пальцев)  А прожорливые мошки  Объедают понемножку.  (пощипывание)  Мухи возле нас снуют,  Больно крылышками бьют!  (похлопывание)  Паутиной, как веревкой,  Нас паук опутал ловко.  (вертикальные и горизонтальные линии)  Вот как нас обидели  Разные вредители!  Но хозяюшка - пчела  Вредных мошек прогнала!  (разглаживание)  И за это пчелке в дар  Отдадим 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 бугорок  Под названьем «козелок».  Напротив ушко мы помнем  И 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 верхушке  Дорожка идет,  По этой дорожке  Наш пальчик пройдет.  Погладим ее мы,  Чтоб гладкой была…  И дальше продолжилась  Наша 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 траву  И 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 вправо  Не 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 открываем  Так 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 вдали  Глазки 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 зевали  Глаза по кругу побежали.  Остановка, и опять  В 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 закалялись  Нужно 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 подержу  В 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. |