

Самомассаж лица и рук.

Учитель-логопед: Грязина К.В.

Самомассаж - нетрадиционное, но эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.

С а м о м а с с а ж у ш е й

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.

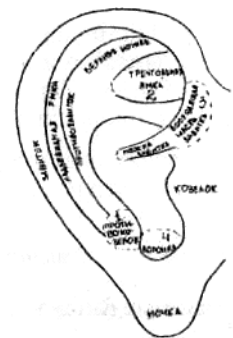


Рис. Зоны ушной раковины
1 — противокозелок;
2 — треугольная ямка;
3 — зона перехода ножки завитка восходящую часть;
4 — самая глубокая часть раковины (воронка).

С а м о м а с с а ж л и ц а



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.



А теперь по кругу щечки
Дружно разотрем:
Так забывчивым мишуткам
Память разовьем.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для щечек
Нужно делать всем!



На подбородке круг черчу:
Мишке я помочь хочу
Четко, быстро говорить,
Звуки все произносить.

Чтобы думали получше
Озорные мишки,
Мы погладим лобики
Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!

Взявшись за
середину ушной
раковины (а не за
мочки!), оттягивать
ее вперед, а затем
назад, считая
медленно до 10.
Делать 1 раз.

Указательным и
средним пальцами
рук одновременно
интенсивно
«рисовать» круги на
щеках. Делать 1
мин.

Теми же двумя
пальцами «ри-
совать» круги на
подбородке, считая
до 30. Потом —
круги на лбу, также
считая до 30. Делать
по 1 разу.



Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрой,
Мы волшебные очки
Нарисуем поскорей.

Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж такой
Нужно делать всем!

Точка 1

Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.

Раз, два, три — скажу, четыре

Точка 2

Пять, и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для носа
Нужно делать всем!

Мы подушечками пальцев
В точки попадем:

Точка 3

Так курносому мишутке
Носик разомнем.

Раз, два, три — скажу, четыре
Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Точка 4

Нужно делать всем.
Мы подушечками пальцев
В точки попадем:
Так курносому мишутке
Носик разомнем.



Массировать двумя
пальцами верхние и
нижние веки, не за-
крывая глаз. Делать 1
мин.

Массаж носа.

Подушечками ука-
зательных пальцев
обеих рук нажимать на
обозначенные точки.
На каждую точку
необходимо нажать и
держат, не отпуская,
на счет до 20. Делать
по 1 разу.

С а м о м а с с а ж р у к

1. «Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мерзнут ручки – ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.



2. «Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, п

Мы постряпаем ватрушки,
Будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем,
Будем маме помогать.



3. «Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вс
одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2
раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.



4. «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим»
руки.

Пилим, пилим мы бревно –
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.



5. «Надеваем браслеты» - одной рукой изобража
круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его
влево-вправо.

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.



6. «Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о
горячо.

Мы как древние индейцы
Добываем огонек:
Сильно палочку покрутим –
И огонь себе добудем.



7. «Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные
пальцы по очереди (с указательного по мизинец)

Ну-ка, братцы, кто сильнее?
Кто из вас поздоровее?
Все вы, братцы, молодцы,
Просто чудо-удальцы!



8. «Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз

Ножик должен острым быть.

Будем мы его точить,

Чтобы чистил нам морковку

И картошку на готовку.



одной

9. «Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисует

Длинную и крепкую.

Мы сперва ее растянем,

А затем обратно стянем.



10. «Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья о

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

«Га-га-га, га-га-га!

Очень вкусная трава!»



ле

11. «Человечки» - указательным и средними движения вдоль предплечью (человечки – «маршир

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке.

