

# **«ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ЛЕТОМ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ»**

Автор: Полякова Елена Игоревна

Должность: Учитель-логопед

Наименование учреждения: МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №25»

Населенный пункт: Удмуртская Республика, город Глазов

## **1. Название технологии – игровой самомассаж**

## **2. Название островка здоровья – «Самомассаж – здоровью помощник наш»**

## **3. Презентация островка здоровья**

Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Мы ходили, мы играли,

Наши ноженьки устали.

Сядем мы, отдохнём

И массаж сейчас начнём –

Для себя любимых,

Добрых и красивых!

Делать будем всё старательно,

Это нужно обязательно,

И полезно, и приятно

Это всем давно понятно.

**4. Символ места - «радужная лесенка» – на территории участка деревянная лесенка, сделанная из деревянных цилиндров, которые вкопаны в землю на разную высоту и выкрашены в цвета радуги. На каждой ступеньке ёмкость с различными предметами для самомассажа: шишки, камни, мячики, цилиндры и т.д. , лесенка –«ёмкость» с наполнителями для ходьбы босиком (шишки, опил, камни, песок), «ребристая» лесенка для массажа стоп.**

## **5. Мини-проект «Игровой самомассаж»**

Срок реализации: март 2019 – октябрь 2019 г.

Вид проекта: индивидуально - подгрупповой

Участники проекта: дети, воспитатели, родители

## **Актуальность проекта**

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования особое внимание обращается на разностороннее развитие детей с ограниченными возможностями здоровья (в нашей профессиональной деятельности - это дошкольники с общим недоразвитием речи) с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, подготовке к жизни в социуме.

На первое место ставится задача охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия. Требованиями, предъявляемыми ФГОС к содержанию работы по физическому развитию, является:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (бег, ходьба, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Также одной из главных задач, которую определяет «Примерная образовательная программа «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой) является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек (правильного питания, потребности в физической активности).

В МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 25» в группе № 1 для детей с тяжелыми нарушениями речи получают помочь дети с общим недоразвитием речи.

Известно, что у дошкольников с ОНР часто нарушено развитие не только артикуляционной, мимиической, но мелкой моторики рук и общих двигательных возможностей тела. Для данных детей особенно актуальна деятельность, способствующая развитию двигательных возможностей артикуляционного аппарата, рук и всего организма. Рекомендуется активизировать речевое развитие детей с ОНР посредством тренировки оральной мускулатуры, движений пальцев рук и общей моторики.

Современное общество, родители стимулируют работников дошкольного образования к поиску новых решений проблем сохранения и повышение уровня здоровья детей и своевременной коррекции имеющихся особенностей в развитии детей с ОНР.

Мы сделали предположение, что эффективным, оказывающим комплексное воздействие и доступным методом коррекции и профилактики многих нарушений, сопровождающих общее недоразвитие речи, может стать использование такого нетрадиционного метода логопедического воздействия, как самомассаж.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией. Приёмы самомассажа ребёнку показывает взрослый. При самомассаже задействованы пальцы и ладони, а также другие части тела в зависимости от вида самомассажа. Происходит мощное воздействие на тактильные рецепторы рук и той области, которая массируется руками или другими средствами.

Применение самомассажа способствует формированию у детей кинестетической и кинетической основы движений, увеличению сенсорной чувствительности (способности к восприятию формы, поверхности массируемой области), развитию общей артикуляционной и ручной умелости, мелкой моторики, синхронизации работы обеих рук, что играет положительную роль в развитии речи.

### **Цель проекта:**

Повышение эффективности коррекционно-логопедического воздействия в летний период на детей с общим недоразвитием речи путем привлечения дошкольников к использованию

приемов самомассажа различных областей тела для улучшения развития их артикуляционной, мелкой, общей моторики и укрепления психического и физического здоровья в целом.

### **Задачи проекта:**

1. Повысить эффективность коррекционно-логопедической работы.
2. Улучшить психофизическое состояние детей с общим недоразвитием речи.
3. Обучить детей элементарным приемам самомассажа различных областей тела.
4. Познакомить (расширить представления) дошкольников с разнообразными средствами и способами проведения самомассажа.
5. Стимулировать у воспитанников творческое отношение к осуществлению самомассажа.
6. Активизировать взаимодействие с родителями по теме проекта.
7. Организовать взаимодействие с педагогами группы по теме проекта.

### **Формы работы:**

С детьми: беседы, показ, объяснение, игра, самостоятельная деятельность детей и совместная с педагогом

С родителями: анкетирование, консультационный материал, индивидуальные беседы, оформление папок - передвижек

### **Этапы работы:**

#### **1. Подготовительный - организационный (апрель – май 2019 г.)**

1. Информационный и рекламный блоки.
2. Проведение опроса - анкетирование.
3. Подбор методической литературы, создание картотеки по самомассажу для всех возрастных групп.

#### **2. Реализационный этап (июнь- август 2019 г)**

1. Создание предметно — развивающей среды: оформление уголка самомассажа
2. Изготовление картотеки
3. Консультации для педагогов.

#### **4. Заключительный (сентябрь – октябрь 2019 г.)**

1. Анализ итогов работы по проекту.
2. Презентация результатов работы по проекту «Игровой самомассаж летом с детьми дошкольного возраста с ТНР»

### **Срок реализации проекта: 6 месяцев**

**Участники проекта:** дети дошкольного возраста, дети, имеющие общее недоразвитие речи 2 -3 уровня, воспитатели группы, родители.

### **Необходимые условия реализации проекта:**

1. Наличие педагогических кадров, готовых к реализации инновационной деятельности.
2. Разработка консультативно-методического и информационного обеспечения проекта.
3. Наличие активной поддержки со стороны родителей действий педагогов.

## **Предполагаемые результаты реализации проекта:**

ики проекта	лагаемый результат
Дети	1. Высокая мотивированность детей к деятельности, направленной на улучшение их речевых возможностей. 2. Улучшение речевого развития дошкольников. 3.Улучшение эмоционально-психологического и физического состояния воспитанников. 3.Успешное овладение детьми приемами самомассажа. 4.Проявление у дошкольников самостоятельности и творческой активности в использовании полученных знаний и умений в области проведения различных видов самомассажа с использованием разнообразных вспомогательных средств.
Воспитатели	1.Освоение педагогами новых форм образовательной совместной деятельности с детьми и родителями. 2. Сохранение у сотрудников положительного и творческого отношения к педагогической деятельности. 3.Разработка методического материала по организации образовательной и совместной деятельности и совместной деятельности с детьми и родителями 4.Улучшение психологического и физического состояния здоровья педагогов в процессе обучения детей приемам самомассажа.
Родители	1. Повышение у родителей интереса и активности к совместному с образовательным учреждением воспитанию и развитию детей. 2.Развитие педагогической компетентности родителей. 3.Улучшение психологического и физического состояния здоровья родителей в процессе совместного проведения самомассажей в домашних условиях со всеми членами семьи. 4. Улучшение микроклимата в семьях.

### **Приложения:**

1. Приемы игрового массажа и самомассажа лица, шеи и головы.
3. Приемы игрового массажа и самомассажа рук.
4. Приемы игрового массажа и самомассажа спины и грудной клетки.
5. Приемы игрового массажа и самомассажа стоп.
7. Консультация «Игровой самомассаж»
8. Консультация «Роль самомассажа для укрепления мышц кистей и пальцев рук».
9. Консультация «Массаж карандашами»
10. Консультация «Самомассаж пальцев рук».
11. Консультация «Игры в сухом бассейне».

### **Литература:**

1. Белая Н.А., Петров И.Б. Лечебный оздоровительный массаж. М.: — Т-Око, 1994. – 270с.
2. Дубровский В.Н., Дубровская Н.М. Практическое пособие по массажу. М.: — Шаг, 1993. – 448с., ил.
3. Дьякова Е. А. Логопедический массаж: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: – Академия, 2005. – 96 с., ил.

4. Киров Г.А., Назаренко Г.Ф. Массаж. М.: 1992. – 92с., ил.
5. Османова Г. А. , Позднякова Л. А. «Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений» Издательство «КАРО» г. Санкт – Петербург, 2013 год

## **ПРИЕМЫ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА ЛИЦА, ШЕИ И ГОЛОВЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

### **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,  
Кулаком по губе покалачиваем.  
За другую губу заворачиваем  
И другим кулаком 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 кулаком*  
  
*Язык за нижней губой, стучим кулаком*  
  
*Щипаем подбородок от челюсти к ушам*  
*Поглаживание шеи всей ладонью к ключице*

### **ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ГОЛОВЫ**

Дунул ветер на березку, -  
Разлохматил ей прическу.  
Ветер очень торопился,  
Улетел, не извинился.

*Легкое зигзагообразное поглаживание волосистой поверхности головы в направлении от макушки к ушам.*

### **САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВРЕМЕНА ГОДА»**

Если солнце жарко греет,  
Если легкий ветер веет,  
Стало сухо и тепло –  
Это лето пришло.  
Если дождь стучит по крыше,  
Листья падают не слышно,

*Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.*

*Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку*

Птицам улетать пора –  
Это осень к нам пришла.  
Если выюга кружит, злиться,

Всюду белый снег кружиться,  
В снежных шапках все дома, -  
Это к нам пришла зима.  
Если тает снег и лед,  
  
Звонкий ручеек течет,  
Распускается листва -  
Это к нам пришла весна

*Круговые движения в области лба, щек, подбородка*

*Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.*

#### **САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО»**

Лето, лето, лето! Летом много света.  
Солнце светит ярко, стало очень жарко.  
Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты?  
Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.  
В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок,  
Стал волною он играть, нашу лодочку качать.  
Подари нам, лето, солнечного света,  
Теплую погоду, дальние походы.  
Лето, лето, лето! Солнышком согреты  
И деревья, и кусты, и душистые цветы.

*Поглаживающие движения*  
*Постукивающие движения*  
*Волнообразные движения*  
*Зигзагообразные движения*  
*Поглаживающие движения*

#### **САМОМАССАЖ ЛИЦА**

Здесь живет Хмурилка,  
Здесь живет Дразнилка,  
Здесь живет Смешилка,  
Здесь живет Страшилка.  
Это носик Бибка!  
А где твоя улыбка?

*Потереть брови*  
*Потереть нос*  
*Потереть уголки губ*  
*Потереть щеки*  
*Потереть крылья носа*  
*Прислонить пальцами уголки губ*

#### **САМОМАССАЖ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ**

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.
2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

#### **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 секунд.
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 верхней 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, смешая 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 лицико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**ПРИЕМЫ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА РУК  
С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

**САМОМАССАЖ РУК**

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу,  
Поздороваюсь с ним сильно

*Растирание ладоней;  
Захватить пальчик у основания и  
выкручивающим  
движением дойти до ногтевой фаланги;*

И вытягивать начну.  
После руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Выпущу я пальчики,  
Пусть бегут как зайчики.

«Моют» рук;  
Пальцы в «замок»;  
*Пальцы расцепить и перебирать ими;*

#### МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ «ОВОЩИ»

*На каждый слог - разминание одной фаланги, от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.*

Вырос у нас чесночек,  
Перец, томат, кабачок,  
Тыква, капуста, картошка,  
Лук и немного горошка.  
Овощи мы собирали,  
Ими друзей угостили,  
Квасили, ели, солили,  
С дачи домой увозили.  
Прощай же на год,  
Наш друг – огород!

*Мизинец левой руки.*  
*Безымянный левой руки.*  
*Средний левой руки.*  
*Указательный левой руки.*  
*Указательный правой руки.*  
*Средний правой руки.*  
*Безымянный правой руки.*  
*Мизинец правой руки.*  
*Большой левой руки.*  
*Большой правой руки*

#### САМОМАССАЖ РУК «ПАУК»

Диво дивное – паук,  
руки  
Восемь ног и восемь рук.  
Если надо наутек,  
Выручают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг –  
Выручают восемь рук.

*Греблеобразноекруговое растирание ладони одной рукой*  
*Подушечками пальцев другой руки.*

#### САМОМАССАЖ РУК «ТЕПЛЫЕ РУКИ»

Чьи руки зимою всех горячей?  
Они не у тех кто сидел у печей,  
А только у тех, а только у тех,  
*ладонь другой*  
Кто крепко сжимал обжигающий снег,  
И крепости строил на снежной горе,  
И снежную бабу лепил во дворе.

*Прямолинейное растирание ладоней*  
*Крепко и ритмично сжимают одну*

#### САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ «ДОЖДИК»

Кто там топает по крыше?  
Кап-кап-кап-кап.  
Чьи шаги всю ночь я слышу?  
Кап-кап-кап-кап.  
Я усну теперь едва ли.  
Кап-кап-кап-кап.

*Пунктирование пальцами одной руки всей поверхности ладони другой руки.*

Может дождик подковали?  
Кап-кап-кап-кап.

#### САМОМАССАЖ «НАМЫЛИВАНИЕ» РУК

Не секрет для нас с тобой, *Разминание рук, как будто моем их.*  
Каждый знает это –  
Руки мой перед едой  
И после туалета.

#### САМОМАССАЖ РУК «ПИЛА»

Пилит, пилит пила,  
И жужжит, как пчела,  
И визжит, и поет,  
Соням спать не дает.  
Принялась она за дело,  
Завизжала и запела.  
Ела, ела дуб, дуб,  
Поломала зуб, зуб.

*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.*

#### САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ЩЕТКОЙ ДЛЯ ВОЛОС

*На каждый ударный слог осуществляется поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения – к себе.*  
Гладила мама-ежиха ежат:  
«Что за пригожие детки лежат!»

#### САМОМАССАЖ «ЩЕЛЧКИ»

*Ладонь прижата к столу, пальцы разведены, другая рука поднимает пальцы по одному, затем опускает и он со стуком падает на стол.*  
Поднял ушки бурундук.  
Он в лесу услышал звук:  
- Это что за громкий стук,  
Тук да тук, тук да тук?  
- А пойдем, - сказал барсук, -  
Сам увидишь этот трюк:  
Это дятел сел на сук,  
И без крыльев, и без рук  
Ищет он, где спрятан жук, -  
Вот и слышен перестук!

#### САМОМАССАЖ ПРИЩЕПКАМИ

*Бельевой прищепкой на ударные слоги стихотворения поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. (Проверить на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими).*  
Кусается сильно котенок – глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышь.

- Но я же играю с тобою, малыш!
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш!».

#### **САМОМАССАЖ РУК «ТЕСТО» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУХОГО БАССЕЙНА**

*Ребенок запускает руки в «сухой бассейн» и имитирует замешивание теста, приговаривая:*

Мы тесто месили, мы тесто месили:  
Нас тщательно все помесить попросили.  
Но сколько ни месим и сколько ни мнем,  
Комочки опять и опять достаем.

#### **САМОМАССАЖ «ЁЖИК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СУ-ДЖОК ШАРИКОВ**

*Движения соответствуют тексту.*

Я мячом круги катаю,  
Взад – вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.

#### **САМОМАССАЖ РУК «ШИШКА»**

Сосновую шишку возьму я в ладошку,  
В ладошке ее покатаю немножко.  
Кручу и катаю, катаю - кручу,  
Ладошки и пальчики ей щекочу.  
Я шишкой своей проведу по ладошке,  
И сразу на ней появились дорожки.  
Я шишку легонько сжимаю, сжимаю –  
рукой,  
Так пальчики я свои разминаю!

*Катаем шишику между ладоней.*

*Проводим шишикой вдоль ладони.*

*Аккуратно сжимаем шишику одной  
а затем другой.*

#### **САМОМАССАЖ РУК «ГУСИ» С ПРИЩЕПКАМИ**

Гуси, гуси! Га-га-га!  
Есть хотите? Да-да-да!  
Так летите же домой.  
Серый волк под горой - не пускает нас домой.

*Щипцеобразное разминание (продольное)*

*мышечного валика локтевого края ладони.*

#### **САМОМАССАЖ РУК**

Свистели метели, летели снега.  
Стелила постели большая пурга,  
Стелила постели морозам она,  
*сустава*  
И было метелям совсем не до сна.  
Мы утром в окошковзглянули на сад -  
Сугробы в саду, как подушки, лежат.

*Спиралевидное поглаживание*

*ладонной поверхностью  
от кончиков пальцев до лучезапястного*

## **ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ РУК И НОГ**

Я в ладоши хлопаю  
И ногами топаю.  
Ручки разотру и тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки,  
Утюжки – недотрежки.  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали по дорожке.

*Хлопают в ладоши*  
*Топают ногами*  
*Растирают руки*  
*Гладят руки от кисти к плечевому суставу*

*Гладят ноги от стопы к бедру*

## **САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ**

Я катаю мой орех,  
Чтобы стал круглее всех.

#### **САМОМАССАЖ РУК ШИПОВАННЫМ МЯЧИКОМ (ШАРИКОМ СУ - ДЖОК)**

Эта ручка – правая	<i>Шарик на правой ладони</i>
Это ручка – левая	<i>Шарик на левой ладони</i>
Я на мячик нажимаю	<i>Зажать шарик между ладонями</i>
И зарядку делаю:	
Будет сильной правая	<i>Сжать в правом кулаке</i>
Будет сильной левая	<i>Сжать в левом кулаке</i>
Будут ручки у меня – ловкие, умелые.	<i>Катать мячик между ладонями</i>

# **Игровой самомассаж конструктором ЛЕГО с элементами пальчиковой гимнастики**

1, 2, 3, 4, 5!

В конструктор будем мы играть!  
В конструктор будем мы играть  
Своим ручкам помогать!

(*Все движения выполняем в соответствии с текстом*)

Конструктор в руки мы возьмём  
На руку левую кладём,  
Правой ручкой накрываем  
И ладошками катаем.  
Сейчас руки поменяем,  
Точно также покатаем.  
В ручку правую возьмём  
И сильней его сожмём!  
Руку быстро разжимаем,  
На "пианино" поиграем.  
В ручку левую возьмём  
И сильней его сожмём!  
Руку быстро разжимаем,  
На "пианино" поиграем.  
Мы конструктор убираем  
Быстро пальчики считаем!

- Загибают пальчики на обеих руках  
- Разгибают пальчики на обеих руках  
- Кулакок-ладошка поочерёдно  
- Кулакок-ладошка поочерёдно

- Прокатывание конструктора  
между ладонями

- Меняем положение рук

- Сжимаем конструктор в правой руке

- Имитируем игру на пианино  
- Сильно сжимаем в левой руке

- Имитируем игру на пианино  
- Убираем на край стола

На левой ручке посчитаем,  
Пальцы быстро загибаем.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
На правой ручке посчитаем,  
Пальцы быстро загибаем.  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Пальчики свои встряхнём,  
Заниматься мы начнём!

- Загибаем пальцы на правой руке  
- Загибаем пальцы на левой руке  
- Встряхиваем кисти обеих рук  
- Продолжаем занятие

### **Самомассаж ладоней ёжиком или колючими резиновыми шариками**

(Выполняем движения с ёжиком в соответствии с текстом)

Наш волшебный мудрый ёжик - (прокатываем по левой руке)  
Не нашёл в лесу дорожек. - (прокатываем по правой руке)  
Ежик колет нам ладошки, - (катаем между ладоней вертикально)  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть - (катаем между ладоней горизонтально)  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики, - (катаем между ладоней по кругу,  
Умными — девочки, мальчики. правая рука вверху)  
Ежик нам ладошки колет, - (катаем между ладоней по кругу,  
Руки нам готовит к школе. левая рука вверху)  
Уходи, колючий ёж, - (убирают ёжика на край стола)  
В тёмный лес, где ты живёшь!  
Ёж ушёл ук себе домой - (пальчики "шагают" по столу)  
Отдохнём и мы с тобой!

(Дети закрывают глаза и отыкают, положив голову на стол, а в это время ёжик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, итд., главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка... (зависит от фантазии и возможностей взрослых).

### **Самомассаж колючим шариком «Су-джок»**

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, - (любуемся шариком на левой ладошке)  
Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)  
Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)  
И ладошки согревать.  
Раз катаем, два катаем- (катаем шарик вертикально)  
И ладошки согреваем.  
Раз катаем, два катаем- (катаем шарик горизонтально)  
И ладошки согреваем.  
Катаем, катаем, катаем - (катаем шарик вертикально)  
Сильней на шарик нажимаем.  
Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)  
Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В ручку правую возьмём,  
В кулачок его сожмём.  
Раз сжимаем, два сжимаем  
Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В ручку левую возьмём,  
В кулачок его сожмём.  
Раз сжимаем, два сжимаем  
Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол  
И посмотрим на ладошки,  
И похлопаем немножко,  
Потрясём свои ладошки.  
Мы немного отдохнём,  
Заниматься мы начнём.

(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, грецкий орех и тд., главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка... (зависит от фантазии и возможностей взрослых).

### **Самомассаж канцелярскими скрепками**

1, 2, 3, 4, 5! - (загибаем пальчики на обеих руках одновременно)  
Скрепкой будем мы играть!- (сгибаем-разгибаю пальчики на обеих руках)  
Скрепкой будем мы играть!- (кулачки-ладошки ударяем  
Своим ручкам помогать. друг о друга поочерёдно)

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

Эту скрепочку возьму,  
Большой пальчик надавлю,  
Кругом скрепку поверну  
И ещё раз надавлю  
Указательный поймаю,  
Точно также поиграю.  
Средний пальчик я поймаю,  
Точно также поиграю.  
Безымянный я поймаю,  
Точно также поиграю.  
И мизинец я поймаю,  
Точно также поиграю.  
В серединочке ладошки  
Нарисую я горошки!

Сейчас руку поменяю  
Большой пальчик я поймаю.  
Кругом скрепку поверну  
И ещё раз надавлю.

(Аналогично делаем массаж на левой руке)

Свою скрепочку возьмём,

На край стола мы уберём!  
Пальчики свои встряхнём,-( интенсивно трясём ладошки)  
И немного отдохнём! - (ложимся на ладошки, закрываем глаза, отдыхаем)  
(Заниматься мы начнём!-в зависимости от ситуации)

### **Самомассаж шишками сосны, кедра, елис элементами пальчиковой гимнастики**

Мишка по лесу ходил, -(Пальчики шагают по столу)  
Много шишек находил,  
Много шишек находил, -(Удары кулаки-ладошки поочерёдно)  
В детский сад нам приносил.  
(Жене шишику подарил!  
- вариант для домашнего ребёнка)  
Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибают пальчики на обеих руках)  
Будем с шишкой мы играть! -(Разгибают пальчики на обеих руках)  
Будем с шишкой мы играть, -(Прокатывание шишки между ладонями)  
Между ручками катать!  
В ручку правую возьмём -(Сильно сжимаем шишику в правой руке)  
И сильней её сожмём!  
Руку быстро разжимаем,  
На столе её катаем.  
В ручку левую возьмём -(Сильно сжимаем шишику в левой руке)  
И сильней её сожмём!  
Руку быстро разжимаем, -(Катаем шишику по столу)  
На столе её катаем.  
Мы закончили катать, -(Убираем шишику на край стола)  
Будем пальчики считать!  
На одной руке считаем,  
Пальцы быстро загибаем.  
Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибаем пальцы на правой руке)  
На другой руке считаем,  
Пальцы быстро загибаем.  
Раз, два, три, четыре, пять! -(Загибаем пальцы на левой руке)  
А сейчас соединяем  
И ещё раз посчитаем.  
Раз, два, три, четыре, пять! -(Пальчики обеих рук здороваются)  
Пальцы мы не потеряли,  
Очень весело играли.  
Пальчики свои встряхнём, -(Встряхиваем кисти обеих рук)  
Заниматься мы начнём! -(Продолжаем занятие)

### **ПРИЕМЫ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА СТОП С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ**

#### **САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ НОГ**

Пальчики на ножках  
Как на ладошках.

*Выкручивание каждого пальца на ноге*

Я их смело покручу  
И шагать начну.  
Разведу вперед – назад  
И сожму руками.  
Здравствуйте, пальчики!  
Гномики лесные.  
Здравствуйте, пальчики!  
Игрушки заводные.

*Один пальчик тянут руками на себя, другой – от себя  
Сжимание ладонями пальцев ног, всех одновременно  
и поочередно каждый палец*

#### ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ РУК И НОГ

Я в ладоши хлопаю  
И ногами топаю.  
Ручки разотру и тепло сохраню.  
Ладошки, ладошки,  
Утюжки – недотрежки.  
Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше.  
Вы погладьте ножки,  
Чтобы бегали по дорожке.

*Хлопают в ладоши  
Топают ногами  
Растирают руки  
Гладят руки от кисти к плечевому суставу  
Гладят ноги от стопы к бедру*

#### САМОМАССАЖ НОГ

Трем рукой – мочалочкой  
Пятки и носочки  
Вверх – вниз, вверх – вниз.  
Ножку до коленочки –  
Мы помоем чистенько –  
Вверх – вниз, вверх – вниз.  
А бедро разотрем  
И гулять пойдем  
Вверх – вниз, вверх – вниз.

*Растиранie ступней  
Растиранie голени  
Растиранie бедра*

#### САМОМАССАЖ СТОП МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ ИЛИ РОЛИКАМИ

Ходит ежик вдоль дорожек по лесу, по лесу.  
*ступням*  
И колючками своими колется, колется.  
А я ежику-ежу, ту тропинку покажу,  
Где катают мышки маленькие шишки.

*Катать мячик или ролик по*

#### ПРИЕМЫ ИГРОВОГО МАССАЖА И САМОМАССАЖА СПИНЫ И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ

##### МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК»

*Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения.  
Педагог стоит за последним ребенком. После выполнения дети поворачиваются на 180 градусов и выполняют массаж снова.*

Дождик бегает по крыше -  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше -  
Бом! Бом! Бом!  
- Дома, дома посидите, -  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не вы выходите,-  
Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте -  
Бом! Бом! Бом!  
А уйду – тогда гуляйте ...  
Бом! Бом! Бом!

*Похлопывание по спине всей ладонью*

*Постукивание по спине подушечками пальцев*

*Постукивание по спине кулаками*

*Ребро ладони растирают поверхность спины*

*Кладут ладони на плечи и разминают их*

*Легкое поглаживание спины сверху вниз*

#### САМОМАССАЖ СПИНЫ «РЕЛЬСЫ»

Рельсы-рельсы,  
Шпалы-шпалы  
Ехал поезд запоздалый.  
Из последнего вагона  
*области*  
Вдруг посыпался горох.  
Пришли гуси –  
пощипали-пощипали,  
Пришли куры –  
поклевали-поклевали,  
Пришел слон –  
потоптал-потоптал,  
Пришел дворник – все подмел,  
Поставил стол,  
Поставил стул,  
И начал печатать письмо.

*граблевидные движения вдоль спины ребенка*

*граблевидные движения поперек спины*

*щекочущие движения*

*поколачивание подушечками пальцев копчиковой*

*точечный массаж по всей спине*

*щипцеобразные движения*

*точечный массаж*

*поколачивание кулаком или тыльной стороной ладони*

*поглаживающие движения по всей поверхности спины*

*поколачивание кулаком*

*поколачивание кулаком, но уже с меньшим давлением*

*точечный массаж*

#### САМОМАССАЖ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Я мочалочку возьму  
*сторону*  
И ключицу разотру,  
И кругами, и кругами  
Грудь массирую руками.  
А потом, а потом  
Пальчики бегут кругом.  
А потом, а потом  
Кулочки бегут кругом.

*Растирание грудной клетки: правой рукой левую*

*левой рукой - правую*

*Поколачивание груди подушечками пальцев*

*Легкое поколачивание груди кулаками*

#### ИГРОВОЙ МАССАЖ «ЧЕРЕПАХА»

Шла купаться черепаха  
И кусала всех со страха:

*Пощипывающие движения всей поверхности спины одного ребенка другим.*

Кусь – кусь – кусь, кусь – кусь – кусь,  
Ниикого я не боюсь.  
Ууууууу!

*Ребенок поворачивается и пугает партнера.*

#### ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ СПИНЫ «ИНСТРУМЕНТЫ»

Мы пилим-пилим доску  
для нового стола.  
Стальные зубы остры,  
легко идет пила.  
Дзынь –да, дзынь – да, дзынь – ды, дзань.  
Скользит, скользит послушно  
Рубанок вдоль доски.  
И станет она гладкой,  
Приятной для руки.  
Вжих – да, вжих – да, вжих – да, вжих.  
А ну-ка веселее  
Ударим молотком.  
Покрепче, посильнее  
Мы гвоздки забьем.  
Тук – да, тук – да, тук – да, тук.

#### Массаж спины

Встать друг за другом «паровозиком».

Дятел жил в дупле пустом,  
Дубдолбил, как долотом.  
(Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)  
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!  
Долбит дятел крепкий сук.  
(ПОКОЛАЧИВАЮТ ПАЛЬЦАМИ)  
КЛЮВОМ, КЛЮВОМ ОН СТУЧИТ,  
ДЯТЕЛ СТВОЛ УЖЕ ДОЛБИТ.  
( ПОСТУКИВАЮТ КУЛАЧКАМИ)  
ДЯТЕЛ В ДУБ ВСЁ ТУК ДА ТУК...  
ДУБ СКРИПИТ.: "ЧТО ТАМ ЗА СТУК?"  
( Постукивают рёбрами ладоней)  
Дятел клювом постучал,  
Постучал и замолчал,  
Потому что он устал.  
(Поглаживают ладонями)