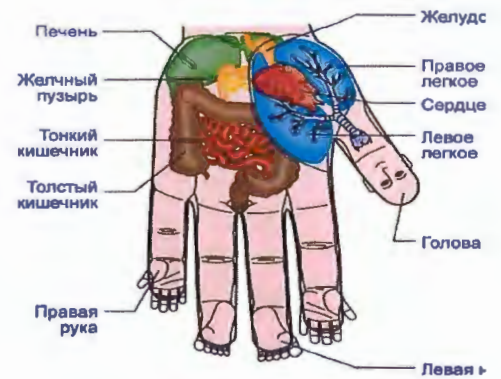


**НЕ ЦИРКАЧ И НЕ АРТИСТ –  
САМ СЕБЕ Я МАССАЖИСТ!**



**Самомассаж лица и шеи** готовит:

- ✓ мышцы к артикуляционной гимнастике,
- ✓ вызывает прилив крови к ним,
- ✓ помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими,
- ✓ делает мимику выразительнее.

*Такой самомассаж желательно проводить перед каждым занятием по артикуляционной гимнастике (3-5 минут).*

**Общие правила:**

- 1) Перед занятием ребёнок всегда должен мыть руки;
- 2) Движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объёме;
- 3) Стихотворение ведёт за собой сами движения и их порядок;
- 4) Удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причём ребёнок должен успеть повторить эти движения несколько раз;
- 5) Ритм стиха задаёт ритм массажных движений;
- 6) Темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребёнок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.





**Самомассаж** - одно из средств профилактики простудных заболеваний, а также коррекции речи.

**Несложные приемы:** поглаживание, растирание, надавливание, пощипывание, сгибание-разгибание пальцев в сочетании с литературным текстом помогают нам с ребятами освоить технику самомассажа.

Взяв на себя роль врача-массажиста, каждое утро "Дружные ребята" упражняются в проведении этой "медицинской процедуры". Предлагаем и Вам **"вызвать на дом" массажиста**, т.е. попросить ребят, чтобы они провели с Вами сеанс массажа дома.

### **НЕБОЛЕЙКА**

**Чтобы горло не болело  
Мы его погладим смело**

*(поглаживают шею ладонями сверху вниз)*

**Чтоб не кашлять, не чихать  
Надо носик растирать**

*(указательными пальцами растирают крылья носа)*

**Лоб мы тоже разотрем**

**Ладонки держим "козырьком"**

*(приложить ко лбу ладони "козырьком" и растирать его движениями в стороны)*

**"Вилку" пальчиками сделай  
Массажируй уши смело**

*(раздвинуть указательный и средний пальцы и массажировать ушную зону)*

**Знаем, знаем да-да-да,  
Нам простуда не страшна!**

*(потираем ладонки друг о друга).*







● **РУЧКИ РАСТИРАЕМ** (потирание ладоней) И **РАЗОГРЕВАЕМ** (хлопки)

● И **ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ** (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),

● **УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО** (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

● **ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ** (нагибание ушных раковин вперёд),

● **ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ** (оттягивание вниз за мочки),

● **А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ** (пальцы перебегают на щёки).

● **ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ** (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями).

● **ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ** (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)

● **ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ, ШАРИКИ НАДУЕМ** (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)

● И **ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО ПОТАНЦУЕМ** (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу).

● **ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК И ЕГО ЩИПАЕМ** (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам),

● **А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТУКАЕМ** (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).







### Самомассаж мышц головы и шеи

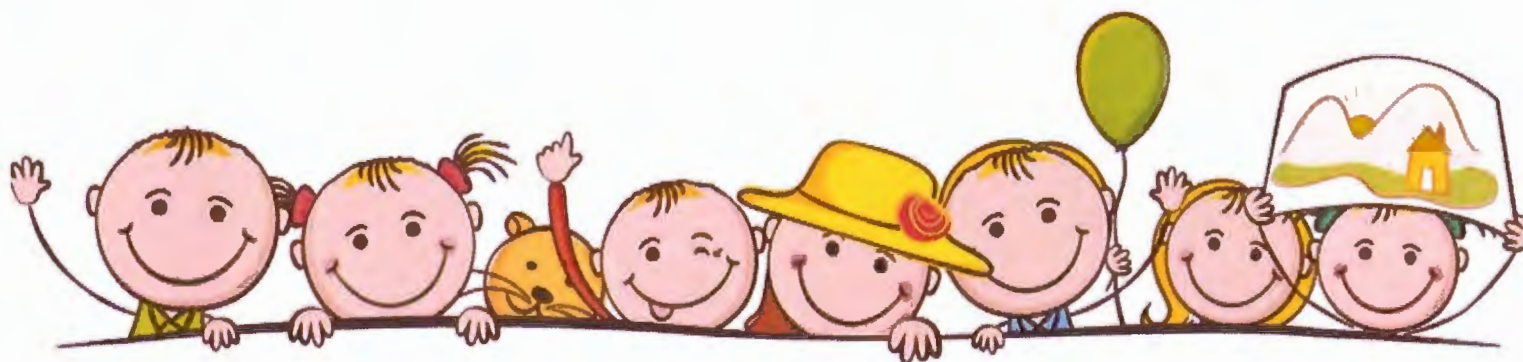
1. **«Я хороший».** Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.
2. **«Наденем шапочку».** 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.
3. **«Рисуем елочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. **«Пальцевый душ».** Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
5. **«Наденем очки».** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.
6. **«Глазки спят».** Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 — 5 с.





### Самомассаж мышц языка

1. «**Поглаживание языка губами**». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
2. «**Пошлепывание языка губами**». Проводя язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «ня-ня-ня», точно так же убирать язык внутрь рта.
3. «**Поглаживание языка зубами**». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
4. «**Покусывание языка зубами**». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.



### Самомассаж ушных раковин

1. «**Погрели ушки**». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
2. «**Потянули за ушки**». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 — 5 раз.
3. «**Послушаем тишину**». Накрывать ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2 — 3 с.

### Самомассаж пальчиков.

*Чем сильнее наши пальчики, тем лучше речь. Научите ребенка выполнять эти упражнения самостоятельно, выучите с ним стихи. Малышам рассказывайте стихи вы, ласково и с выражением и сами выполняйте массаж.*

### **"Ищет птичка".**

*Поочередное соединение всех пальцев с большим пальцем (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим пальцем в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.*

Ищет птичка и в траве,  
И на ветках, и в листве,  
Смена рук.  
И среди больших лугов  
Мух, червей, слепней, жуков!

### **Играйте!**

*И Ваши дочки-сыночки  
научатся всем языковым  
премудростям играючи...*

**Удачи!**