

*Сборник самомассажа с речевым
сопровождением*

*Для использования педагогами и
родителями в работе с детьми.*

*Автор: Учитель-логопед
высшей квалификационной категории,
Мурзова Оксана Николаевна*

«Точилка»

Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу (карандаш) другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

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

«Пила»

Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

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

Массаж спины «Дождик»

Дети встают друг за другом.
Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам.
(легкие хлопки ладошками по спине)
Гром! Гром, как из пушки
Нынче праздник у лягушек.
(поколачивание кулачками)
Град! Град! Сыплет град!
Все под крышами сидят.
(постукивание пальчиками)
Только мой братишка в луже
(поглаживание спины ладошками).

«Свинки»

Как на пишущей машинке, Две хорошенькие свинки.
Все постукивают, Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки- Хрюки- Хрюки - Хрюк!
(Дети встают друг за другом в круг, похлопывают ладонями по спинке впереди стоящего ребенка. Поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.)

Массаж биологически активных зон
«НЕБОЛЕЙКА».

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.
(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
(Указательными пальцами растирают крылья носа).
Лоб мы тоже разотрём,
Ладоньку держим козырьком.
(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки ты умело.
(Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами).
Знаем, знаем – да-да-да! –
Нам простуда не страшна!
(Потирают ладони друг о друга).

Фрукты

Как у нашей Зины Фрукты в корзине.
Этот пальчик-апельсин. Он конечно не один
Этот пальчик - слива, Вкусная, красивая.
Этот пальчик - абрикос Высоко на ветке рос.
Этот пальчик-груша Просит "Ну-ка скушай"
Этот пальчик-ананас. Фрукт для вас и для нас!

Колючки

Даем ребенку колючий мяч или круглую щетку для волос. Ребенок катает мяч или щетку между ладонями, приговаривая:
У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник!

Гладила мама-ежиха ежат:
«Что за пригожие детки лежат!»

Где хозяин?

Стенка, стенка, потолок, электрический звонок
Хозяин дома? Дома.
Гармонь готова? Готова.
А можно поиграть? Да, да, да.

Орех

Ребенок катает грецкий орех между ладонями (по кругу), приговаривая:
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

Луна

Два грецких ореха или маленьких каучуковых мячика ребенок держит в одной руке и вращает их одним вокруг другого (по типу китайских шаров).
Вокруг Земли Луна летает,
А вот зачем – сама не знает.

Котёнок – глупыш

Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно, на ударные слоги стихи). После 1-го двустушиья – смена рук:

Кусается сильно котенок-глупыш,
Он думает: это не палец, амышь (смена рук).
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться – скажу тебе «Кыш!»

Тесто

Насыпаем в кастрюлю 1-1,5 килограмма гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и делает движение, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая:

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

Зоопарк

Для выполнения данного упражнения можно взять решетку для раковины (обычно она клетчатая по строению) или расчертить в клетку 2 x 2 см лист бумаги.

Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, на каждый ударный слог стиха делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками.

В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд –
Медвежат, волчат, бобрят.

Клюв

Собираем спички (счетные палочки) одними и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними – до мизинцев (подушечками). На каждую стихотворную строчку – по одному движению (взятию спички):

Клювов длиннее
Не видывал я,
Чем клювы у аиста
И журавля.

Птицы

Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку:

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы –
Зимуют у нас эти чудные птицы.
И чтоб они жили по-прежнему с нами,
Мы будем кормить их, конечно же, сами.

То же самое ребенок может проделать другой рукой, двумя руками одновременно, двумя руками попеременно, большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем.

Зимние забавы

Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них «как ноги». Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной поры!

Прятки

Кусочек полиэтилена размером примерно 1,5-2 детские ладони ребенок собирает (комкает) пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена торчать из кулачка не должны. Сначала ребенок может помогать себе другой рукой, но потом он выполняет это упражнение только одной рукой.

Назови месяцы (бусы)

Берем веревку (толщина – с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года (по порядку). Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

Пчелы

Берем пельменницу или рисуем соты на бумаге. Пельменницу переворачиваем поверхностью, похожей на соты, вверх, и пальцы ребенка (указательный и средний) «ходят» - «летают» по сотам на ударные слоги:

Пальцы, как пчелы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли меда все нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?