

Зимние гости

Зимою снежной,
(погладить лоб обеими руками по направлению от середины к вискам волнообразными движениями)



Посмотри,
(нарисовать «очки» вокруг глаз указательными пальцами обеих рук)



Вновь появились снегири.
(погладить щеки по направлению от носа к ушам обеими руками, затем выполнить пальчиковый «душ» по щекам)



А с ними свиристели.
(пальчиковый «душ» по верхней и нижней губе)



Посуда для Бабы Яги

У бабулечки Ягули
(погладить лоб обеими руками от середины к вискам по спирали)

Сковородки и кастрюли
(нарисовать «очки» вокруг глаз)

Сами жарят,
(погладить щеки по кругу)



Сами варят,
(пальчиковый «душ» по кругу на щеках)

Сами столик накрывают.
(обхватить подбородок указательными и большими пальцами, и погладить от центра к ушам)

Осень



Туча в небе появилась,
(поглаживание лба пальцами обеих рук от середины к вискам)

Тень на землю опустилась.
(поглаживание вокруг глаз указательными пальцами)

Разбежаться надо нам
(поглаживание от носа по щекам по направлению к ушам)



Очень быстро по домам.
(поглаживание от крыльев носа по носогубным складкам к углам губ)

Как из бочки хлынул дождь.
(спиралевидное растирание лба от середины к вискам)

Сразу лужи - не пройдешь.
(круговое растирание щек по направлению от носа к ушам)

К нам в окошко постучал
(пальчиковый «душ» над верхней и под нижней губами)

И внезапно перестал.
(прерывистое надавливание по краю ушных раковин от мочек вверх)



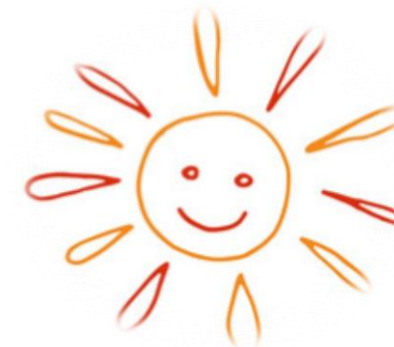
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№5 «ТЕРЕМОК»

г. КОВДОР

Самомассаж лица и шеи

Составила
учитель-логопед
Уварова Э.Д.

2023 г.






Что такое самомассаж? ? ?

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Также для детей самомассаж — это и профилактика простудных заболеваний.

Целью такого массажа является прежде всего стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса артикуляционной мускулатуры.

Выполнение



 Длительность одного самомассажа для детей дошкольного возраста составляет не больше 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3–4 раза.

Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребенок должен вымыть руки и лицо.

Массаж сопровождаем показом и одновременно произносим потешки, сопровождающие движение.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа.



1. «Молодец я».

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.
*Молодец я, молодец!
Съел всю кашу наконец!*

2. «Наденем шапочку».

Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.
*Мы на горку забрались,
А потом скатились вниз.*



3. «Пальцевой душ».

Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.



4. «Очки».

Указательным пальцем провести легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.



5. «Нарисуем усы». Движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.



6. «Веселый клоун».

Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.



7. «Погладим подбородок».

Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.



8. «Умоемся».

Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.



9. «Нарисуем кружочки».

Круговые движения кончиками пальцев по щекам.



10. «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».