

Управление образования  
администрации городского округа Солнечногорск  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«ДЕТСКИЙ САД №14»

МО 141570 Солнечногорский район  
пгт. Менделеево,  
ул.Куйбышева, д.14-15

8-495-546-33-87  
8-495-546-36-69  
mend.school.1@mail.ru

# САМОМАССАЖ

## Картотека игровых упражнений



учитель-логопед Смагина Н.Г.  
МБДОУ № 14  
пгт Менделеево

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

- улучшает кровообращение;
- помогает нормализовать работу внутренних органов;
- повышает функциональную деятельность головного мозга,
- тонизирует весь организм;
- является профилактикой простудных заболеваний.

**Задачи** самомассажа:

- воспитывать интерес к оздоровительному массажу;
- обучать элементам массажа;
- закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей;
- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- предотвращать простудные заболевания путем воздействия на активные точки;
- развивать интеллектуальные функции;
- развивать двигательную память;
- воспитывать бережное отношение к своему телу;
- развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие.

**Виды** самомассажа, используемые в логопедической практике:

- самомассаж лицевых мышц;
- самомассаж язычной мускулатуры;
- аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- Самомассаж Су-Джок шарами

**Непременные условия!**

- наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей
- упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка
- рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев
- Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому
- Продолжительность: 5-7 минут

**Приемы** самомассажа

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация

## Самомассаж лицевых мышц, мышц шеи

### «Чтобы не зевать от скуки»

*Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответствующие слова*

Чтобы не зевать от скуки,  
Встали и потерли руки,  
А потом ладошкой в лоб  
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?  
Мы и их похлопать можем.  
Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо  
Переходим на загривок.  
А теперь уже, гляди,  
Добрались и до груди.  
Постучим по ней на славу:  
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,  
И немного по бокам.  
Не скучать и не лениться!  
Перешли на поясницу.  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Хлопаем как можно выше.

### «Утка и кот»

*Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний*

А уточки, а уточки  
Все топают по улочке.  
Идут себе вразвалочку  
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет  
Всех утят с собою,  
А за ними кот идет,  
Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,  
Их поймать мечтает!  
Не смотри ты на утят-  
Не умеешь плавать!

*Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.  
Указательными пальцами растирать  
крылья носа.*

*Пальцами поглаживать лоб от середины  
к вискам.  
Раздвинуть указательный и средний  
пальцы, сделать «вилочку» и массировать  
точки около уха.*

### «Летели утки»

*Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.*

Летели утки  
Над лесной опушкой,

*Слегка касаясь пальцами,  
провести по лбу 6 раз*

Задели ели  
Самую макушку,

*Слегка касаясь пальцами,  
провести по щекам 6 раз*

И долго елка  
Ветками качала...

*Указательными пальцами  
массировать крылья носа  
по кругу от себя*

А не начать ли нам массаж сначала?

*Повторяют все движения*

### «Борода»

*Массаж биологически активных зон*

Да-да-да, да-да-да  
Есть у деда борода.

*Потереть ладони друг о друга.*

Де-де-де, де-де-де  
Есть сединки в бороде.

*Провести руками от затылка до ямки.*

Ду-ду-ду, ду-ду-ду  
Расчеши-ка бороду.

*Большими пальцами провести по шее  
от подбородка.*

Да-да-да, да-да-да  
Надоела борода.

*Сжав кулачки, косточками  
указательных пальцев растереть  
крылья носа.*

Ду-ду-ду, ду-ду-ду  
Сбреем деду бороду.

*Положить три пальца на лоб и  
погладить.*

Ды-ды-ды, ды-ды-ды  
Нету больше бороды.

*Указательный и средний палец  
положить перед и за ухом и  
растереть.*

### «Жарче, дырчатая тучка» (отрывок)

*Дети выполняют самомассаж*

Жарче, дырчатая тучка,  
Поливай водичкой ручки

*Растереть ладошки.*

Плечики и локоточки,  
Пальчики и ноготочки,  
Мой затылочек, височки,  
Подбородочек и щечки!

*Постукивать пальцами по плечам,  
локоткам, кистям, затылку, вискам,  
подбородку, щекам.*

### **«Ириски от киски»**

*Массаж глаз (по китайской медицине)*

В гости к нам явилась киска.  
Всем дает она ириски:

Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.

*Потереть друг о друга средние пальцы рук*

*Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.*

*Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево*

*Хлопки в ладоши  
Постучать подушечками пальцев друг о друга.*

### **«Белый мельник»**

*Массаж лица для профилактики простудных заболеваний*

Белый-белый мельник  
Сел на облака.

Из мешка посыпалась  
Белая мука.

Радуются дети,  
Лепят колобки.

Заплясали санки,  
Лыжи и коньки.

*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*

*Легко постучать пальцами по вискам*

*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.*

*Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.*

### **«Мурка»**

У нашей Мурки шерстка гладкая  
А у деток волосики? Тоже!  
У нашей мурки лапки мягкие.  
А у деток ручки тоже?  
У нашей Мурки ушки красивые.  
А у деток ушки? Тоже!  
У нашей Мурки носик маленький.  
А у деток носик? Тоже!  
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»

*гладят себя по голове*

*поглаживают кисти рук*

*щиплют ушки*

*гладят носик*

*мяукают*

## «Петух»

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок!  
На макушке – гребешок,

*Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.*

А под клювом-то бородка.

*Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу  
Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох*

Очень гордая походка:  
Лапы кверху поднимает,  
Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает,  
Громко на заре поет:

*Наклоны головы вправо-влево*

- Кукареку! Хватит спать!  
Всем давно пора вставать!

*Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову*

## «Лес зеленый»

*Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)*

Теплый ветер гладит лица,  
Лес шумит густой листвой.

*Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза*

Дуб нам хочет поклониться,  
Клен кивает головой.

*От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза*

А кудрявая березка  
Провожает всех ребят.

*Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз*

До свидания, лес зеленый,  
Мы уходим в детский сад!

*Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.*

## «Зима»

Вперед рука, назад рука.  
Разогрели их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
Подойдет ко мне Мороз,  
Тронет руку, тронет нос!  
Я мороза не боюсь,  
С ним я крепко подружусь!  
А мороз сильней-сильней!

Ну-ка, ушки разогрей!

*соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева*

*слегка подергать кончик носа*

*указательным пальцем массировать точку под носом  
указательными пальцами нажимать точки у рта в  
местах соединения губ*

*растирать за ушами: “примазывать уши,  
чтобы не отклеились*

## «Умная головка»

Наша умная головка  
Думала сегодня ловко  
Ушки все слышали  
Глазки посмотрели  
Ручки все исполнили  
А ножки посидели

*погладить себя по голове*

*погладить ушки,*

*погладить веки*

*погладить ладошки,*

*погладить ножки.*

## «Пузырьки»

*Массаж шеи*

Зеленеет лук в воде,  
пузырьки на бороде,

Пузырёчки, пузырьки –  
шалуны, озорники!  
Каждый этот пузырёчек  
очень бороду щекочет.

Если так щекотать,  
всяк захочет хохотать!

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:  
Скоро буду молодой лежать на тарелке.

*Левой рукой обхватить шею с правой  
стороны и потереть её, проводя ладонью к  
основанию горла.*

*Повторить правой рукой*

*Указательным и большим пальцем руки  
оттянуть кожу на шее и отпустить её  
(16 раз)*

*Большим пальцем левой руки обхватить  
шею слева, а остальными пальцами –  
справа, помассировать шею вверх и вниз.*

### **«Ёжик»**

*Массаж головы.*

На комод забрался ёжик.  
У него невидно ножек.  
У него, такого злючки,  
Не причёсаны колючки.

И никак не разберёшь-  
Щётка это или ёж?

*Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу. Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.*

### **«Щечки»**

*Массаж щек*

Наши щёчки не простые  
Наши щёчки золотые

Смышлёные  
Учёные  
Замечательные

*погладить ладонями щёки сверху вниз;  
с некоторым усилием потереть щёки  
круговыми движениями;  
слегка пощипать щёки;  
пальцевой дугой;  
погладить ладонями щёки в направлении  
сверху вниз.*



## **Самомассаж для укрепления губ**

### **«Смешная песенка»**

Указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...»

### **«Индейцы»**

Широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.



### «Помада»

Обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

### «Расчёска»

Слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

### «Прятки»

Втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

Упражнение с *присоской* — при слабых губах.

### Упражнения с бинтом

- 1) Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт, пытаемся вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ.
- 2) Бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно.
- 3) Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого — в правый и т.д.

### Упражнение с пуговицей

2 пуговицы размером 25-30 мм соединить шнуром и расположить на расстоянии 15-18 см. Одну пуговицу ребёнок захватывает губами, другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.



## Самомассаж мышц языка

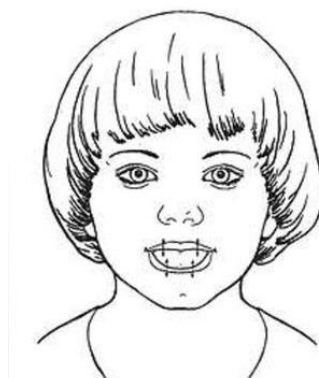
1. Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.
2. Язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами, .....
3. Массаж каштанами — переворачивать во рту каштаны рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.
4. Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её.
5. Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).

### 6. Массаж через салфетку

Массаж грушей, используется для массажирования языка (особенно когда ребёнок смягчает согласные и для профилактики инфантильного глотания, т.е. активизация движений жевательных мышц и стимуляция кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта). Используем детскую спринцовку № 1. Сложить её в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребёнка так, чтобы кончик остался с наружи. Предложить пожевать на большой амплитуде. Усложнение — спринцовку сложить в четыре раза.

### 7. «Причешем язычок»

Ребенок с силой проталкивает язык через сомкнутые зубы.



## Аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)

### «Наши ушки»

*Дети выполняют массаж ушей.*

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза).
2. Прижать руками ушные раковины, затем отпустить.
3. Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза).
4. Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
5. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма).
6. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
7. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
8. Растирание ушей ладонями.



### «Часовой»

*Дети выполняют массаж ушей*

На дальней границе  
И в холод, и в зной,  
В зеленой фуражке  
Стоит часовой.

На дальней границе  
И ночью, и днем  
Он зорко, он зорко  
Следит за врагом.

И если лазутчик  
Захочет пройти,  
Его остановит  
Солдат на пути!

*Загнуть руками уши вперед*

*Потянуть руками мочки ушей в стороны,  
вверх, вниз, опустить.*

*Указательным пальцем помассировать  
ушную раковину.*

## Самомассаж кистей и пальцев рук

### «Гусь»

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев*

Где ладошка? Тут? Тут!  
На ладошке пруд? Пруд!

Палец большой-  
Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.

Полетел гусь в рот,  
А оттуда в живот.

Вот!

*Показывают правую ладошку.  
Гладят левой ладонью правую.*

*Поочередно массируют  
каждый палец.*

*Машут кистями, двумя ладонями,  
прикасаются ко рту, потом к животу*

*Вытягивают ладошки вперед.*

### «Подарок маме»

*Массаж пальцев*

Маме подарок я сделать решила.  
Коробку с катушками тихо открыла.  
Нитки и пяльцы достала я с полки,  
Вдела зеленую нитку в иголку.  
Мамин наперсток - на дочкином пальце.  
Белую ткань я надела на пяльцы.  
Иголкой веду за стежочком стежочек.  
Я вышиваю чудный цветочек:  
Сначала – зеленые стебельки,  
После – веселые лепестки,  
В центре кружка – ярко-желтый кружок.  
Я закрепляю последний стежок.  
Я разминаю уставшие пальцы.  
Я убираю старинные пяльцы.  
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.  
В мамину комнату тихо иду.  
Встану на низкую табуретку  
И на комод постелю я салфетку.  
В комнату мама войдет, удивится:  
- Дочка, какая же ты мастерица.

*Скользящие движения ладонью о ладонь  
Поочередно растирать пальцы левой руки,  
как бы надевая на каждый палец  
«Колечко» из сжатых пальцев правой руки*

*Поочередно растирать пальцы правой руки*

*Потереть ладони друг о друга  
Сжимать и разжимать пальцы*

*Переплести пальцы обеих рук и сделать  
«качельку»*

*Встают на ноги*

*Протягивают руки вперед*

*Покачать головой, поставив руки на пояс*

### «Плотник»

*Дети выполняют самомассаж рук*

Мастер в руки взял фуганок,  
Остро наточил рубанок,  
Доски гладко отстругал,  
Взял сверло, шурупы взял,  
Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил,  
Поработал долотом,  
Сколотил все молотком.  
Получилась рама –

Загляденье прямо!  
Прекрасный тот работник  
Зовется просто: плотник.

*Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза*  
*Поглаживать правую руку*  
*Разминать левую руку*  
*Разминать правую руку*  
*Круговые движения пальцами правой руки от*  
*плеча к левой кисти*  
*То же левой рукой*  
*Поколачивание по левой руке*  
*Поколачивание по правой руке*  
*Быстро перебирая пальцами правой руки,*  
*пройти ими по левой от плеча до локтя*  
*То же левой рукой*  
*Погладить левую руку*  
*Погладить правую руку*

### «Суп»

Чики-чики-чики-ща!  
Вот капуста для борща,  
покрошу картошки,  
свеколки, морковки,  
полголовки лучку,  
да зубок чесночку,  
чики-чок, чики-чок  
и готов борщичок.

*Похлопывают ладонями.*

*Постукивают ребрами ладоней.*

*Покалачивают кулачками.*

*Похлопывают ладонями.*