

# Самомассаж в логопедической работе

В современных условиях, связанных с качественным изменением состава детей в детских садах и общеобразовательных школах, возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса.

Одним из таких эффективных направлений является самомассаж рук. По этой методике дети учатся самостоятельно делать себе массаж предплечья, кистей и пальцев рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благоприятно развивается речевая функция.

Дети с речевой патологией испытывают значительные трудности в овладении техникой письма, при переходе от устной речи к письменной явно видны недостатки развития речи, тонких дифференцированных движений рук, графомоторных навыков.

Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения по самомассажу способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений — торможению ненужных и активизации необходимых.

При обучении детей самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание кончиками пальцев при массировании, лёгкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков (как всех вместе, так и поочередно). Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика (при усложнении — используется два), катание ребристого карандаша как по внутренней, так и по тыльной сторонам руки, имитация скатывания колобка, палочек (как в лепке), сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста самомассаж выполняют по 5 — 10 минут. Используется от 3 до 5 упражнений, между которыми необходимо проводить расслабление мышц рук. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой рук. Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. На начальном этапе, выполняя движения, нужно проговаривать действия. Затем взрослый делает самомассаж рук вместе с детьми, показывая на себе. На более поздних этапах, когда дети уже хорошо их усвоили, можно использовать приём показа упражнений не педагогом, а кем-то из детей. Можно подключить общее проговаривание прямого и обратного счёта и др. Начинать следует с

прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стишками или счётом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение.

## **Упражнения по самомассажу рук**



### **Растирание ладони.**

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

### **Растирание пальцев.**

«Братцы» - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

### **Растирание предплечья.**

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо, - выполняем по 2 раза на каждой руке.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки - «маршируют», «прыгают», «бегут»).

### **Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью «сухого бассейна».**

Для создания «сухого бассейна» небольшую глубокую миску (диаметром 25 см, высотой 12-15 см) нужно заполнить на 8см промытым и просушенным горохом или фасолью.

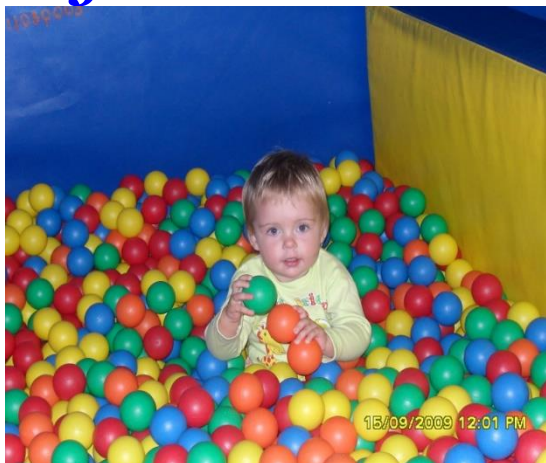
Погружаясь как можно глубже в наполнитель, ручки ребёнка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения — координированными.

Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует:

- нормализации мышечного тонуса;
- стимуляции тактильных ощущений;

- увеличению объёма и амплитуды движений пальцев рук;
  - формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.
- Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

## Упражнения по самомассажу рук в «сухом бассейне».



«Горох» - опустить кисти рук в «сухой бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

«Фасоль» - на дне «бассейна» - спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

«Тесто» - опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

«Лодочка» - соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».

«Повар» - выполнять круговые движения кистью в «сухом бассейне» по часовой стрелке и против неё.

«Стираем платочки» - выполнять движения раскрытой ладонью по дну «сухого бассейна» в направлении вперёд-назад, пальцы разведены.

«Колобок» - сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

«Напрягаем пальцы» - опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

«Ладонки здороваются» - опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее. Затем расслабить руки и слегка пошевелить пальцами.

«Лягушки» - сжать руки в кулачки и положить их на дно «сухого бассейна» пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (руки как бы подпрыгивают) и положить руки на дно «бассейна» с растопыренными пальцами.

«Пальцы играют» - опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.



### *Массаж спины «Кап на туче ночевал»*

Кап на туче ночевал  
И по небу кочевал.  
Вдруг ударил трах-тарах  
Кап со страху шах-шарах  
По оврагам, по мостам,  
По корягам, по кустам...  
Осмотрелся на заре,  
Видит — вишня во дворе.  
Прыг на ветку озорник:  
Тронешь — кап за воротник!  
*Дети встают друг за другом*

*Постукивают пальчиками*

*Легко поколачивают кулачками.  
Растирают спины ребрами ладоней.*

*Поглаживают ладонями снизу спины к плечам.  
Легко пробегают по спине пальчиками.*

### *Самомассаж «Петушок» (авторская разработка)*

Раз и два! Раз и два!  
Начинается игра!  
Красим крылья и живот,  
Красим грудочку и хвост,  
Красим спинку,  
Красим ножки,  
Гребешок покрась немножко.  
Вот какой стал петушок,  
Ярко-красный гребешок.  
*Трут ладони друг о друга.*

*Поглаживают ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.*

*Ставят руки на пояс, горделиво выпрямляются и делают несколько полуборотов вправо-влево.*

### *Массаж биологически активных зон «Солнышко»*

(авторская разработка)

Солнце утром рано встало,  
Всех детишек приласкало.  
Гладит грудку,

Гладит шейку,

Гладит носик,  
Гладит лоб,

Гладит ушки,  
Гладит ручки.

Загорают дети. Вот!

*Поднимают руки вверх, потягивают, делая руками «фонарики».*

*Массируют «дорожку» вдоль переднего меридиана по спирали снизу вверх.*

*Поглаживают шею большими пальцами рук сверху вниз.*

*Кулачками растирают крылья носа.*

*Проводят пальцами по лбу от середины к вискам.*

*Ладонями растирают уши.*

*Растирают ладошки.*

*Поднимают руки вверх.*

### ***Массаж ног «Капуста»***

Тук! Тук! Тук! Тук!

Раздается в доме стук.

Мы капусту нарубили,

Перетерли,

Посолили

И набили плотно в кадку.

Все теперь у нас в порядке.

Молодцы! Все быстро съели.

Ждут вас мягкие постели.

*Дети садятся на пол.*

*Поколачивают кулачками от лодыжек вверх по икрам и бедрам.*

*Постукивают ребрами ладоней.*

*Растирают кулачками.*

*Легко постукивают пальчиками.*

*Энергично растирают ладонями.*

*Поглаживают.*

### ***Упражнение «Зарядка»***

Руки, кисти покажи,

Ладонью о ладонь потри,

И шею нежно ты погладь.

Лодыжку можно показать.

Подошву подними  
И на нее ты посмотри.  
Расправим позвоночник,  
Заденем пальцем ногти.

Мы по коленям хлопнем

И пяточками топнем.

*Вытягивают руки вперед, встряхивают кистями. Трут ладонью о ладонь.*

*Поглаживают ладонями шею.*

*Поднимают ступню правой ноги и касаются лодыжки ладонью. Ладони на ягодицах. Приподнимают левую подошву к ягодице и смотрят на нее через плечо. То же с правой ноги.*

*Правую ладонь кладут на верхние шейные позвонки, левую — на нижние крестцовые. На вдохе слегка прогибаются в позвоночнике, выдвигая грудь вперед. Повторяют упражнение со сменой рук.*

*Поочередно пальцами одной руки проводят по ногтям другой. Хлопают по коленям.*

*Стучат пятками, не отрывая носков от пола.*

### **Массаж ушей «Тили-бом»**

(по методу китайской медицины)

Тили-тили-бом!

Сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку:

Носит заяка шишку.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс!

*Загибают вперед ушные раковины и отпускают их так, чтобы ощутить хлопок.*

*Оттягивают мочки вниз и в стороны.*

*Массажируют козелок.*

*Массажируют вершину завитка.*

*Растирают ладонями уши.*

*Поглаживают уши ладошками.*

### **Массаж биологически активных зон «Неболеяка»**

для профилактики простудных заболеваний

(авторская разработка)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.  
«Вилку» пальчиками сделай, Массируй ушки ты умело.  
Знаем, знаем — да-да-да! —

Нам простуда не страшна!  
*Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*  
*Указательными пальцами растирают крылья носа.*  
*Прикладывают ко лбу ладони козырьком и растирают его движениями в стороны — вместе.*  
*Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.*  
*Потирают ладони друг о друга.*

### *Массаж тела «Бегемотики»*

А рядом бегемотики  
Схватились за животики:  
У них, у бегемотиков,  
Животики болят.  
И бежит Айболит к бегемотикам,  
И хлопает их по животикам,  
И всем по порядку дает шоколадку,  
И ставит, и ставит им градусники.  
*Поглаживают по часовой стрелке животы, бока.*

*Легко похлопывают по бокам и животу.*  
*Поглаживают живот и бока.*

### *Массаж спины «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.  
Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.  
*Похлопывают ладонями.*

*Постукивают ребрами ладоней.*

*Поколачивают кулачками*

*Поглаживают ладонями*

### *Массаж рук «Божья коровка» (по А. Уманской)*

Божья коровушка,  
Полети на облышко,  
Принеси нам с неба,  
Чтобы были летом  
В огороде бобы,  
В лесу ягоды, грибы,  
В роднике водица,  
Во поле пшеница.

*Пробегают» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.  
«Пробегают» пальцами по правой руке.*

*Поглаживают правой ладонью левую руку кисти к плечу.  
Также поглаживают правую руку*

### *Массаж спины «Комары»*

Мой приятель Валерий Петров  
Никогда не кусал комаров,  
Комары же об этом не знали,  
И Петрова часто кусали.  
«Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь!  
Я Петрова не боюсь!  
Буду я его кусать,  
Буду я его щипать»  
Эй, Валерий, убегай,  
Комаров не догоняй!  
*Дети встают друг за другом.  
Растирают спины ладонями.  
Легко постукивают пальцами.*

*Легко пощипывают.*

*Поколачивают кулачками.*

*Поглаживают ладонями. Затем дети поворачиваются на 180° и повторяют массаж.*

### *Массаж уха «Муха»*

Муха-горюха  
Села на ухо.  
Сидела, сидела,  
Никуда не летела.  
Жужжала, жужжала



Ухо чесала.

Песню пела: «За-за-за!» —  
И по уху поползла.

Посидела, посидела, дальше полетела.

Н-н-н...

*Загибают вперед всеми пальцами ушные раковины, прижимают, отпускают, ощущая в ушах хлопок. Кончиками большого и указательного пальцев тянут вниз обе мочки ушей 4 раза.*

*Захватывают большим и указательным пальцами козелок. Сдавливают, поворачивают его во все стороны.*

*Всеми пальцами массируют ушную раковину.*

*Массаж противозавитка — хрящевого выступа, находящегося сзади наружного слухового прохода.*

*Кладут ладонь на голову и закрывают глаза.*

### **Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться.

Где тут чистая водица?

Кран откроем – ш - ш-ш

Ручки моем — ш-ш-ш...

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

*Хлопают в ладоши.*

*Показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.*

*Делают вращательное движение кистями («Открывают кран»).*

*Растирают ладони друг о друга.*

*Энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*

*Мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.*

### **Массаж шеи «Лук» (по китайской методике)**

Зеленеет лук в воде,

Пузырьки — на бороде,

Пузыречки, пузырьки — Шалуны, озорники!

Каждый этот пузыречек

Очень бороду щекочет.

Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

Лук трясет бородой,

Наостряет стрелки:

Скоро буду молодой

Лежать на тарелке.

*Левой рукой обхватывают шею с правой стороны и потирают ее, проводя ладонью к основанию горла.*

*Повторяют правой рукой.*

*Указательным и большим пальцем руки оттягивают кожу на шее и отпускают ее (16 раз)*

*Большим пальцем левой руки обхватывают шею слева, а остальными пальцами — справа, массируют шею вверх и вниз.*

### ***Массаж головы «Ежик»***

*(по методу китайской медицины),*

*активизирующий работу головного мозга и снимающий усталость*

*На комод забрался ежик.*

*У него не видно ножек.*

*У него, такого злючки,*

*Не причесаны колючки;*

*И никак не разберешь —*

*Щетка это или еж?*

*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.*

### ***Массаж рук «Ай, тари, тари»***

*А тари, тари, тари!*

*Куплю Маше янтари!*

*Останутся деньги —*

*Куплю Маше серьги!*

*Останутся пятаки*

*Куплю Маше башмаки!*

*Останутся грошки —*

*Куплю Маше ложки!*

*Останутся Полушки —*

*Куплю Маше Подушки!*

*Растирают ладони от медленного темпа до быстрого, проговаривая текст от тихо до громко.*

*Разогретыми руками греют горло*

### ***Массаж ушей***

*Цель массажа: воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины*

По уху пальчиком ведем  
Чтобы уши не болели,  
Разотрем мы их скорее.  
Вот сгибаем, отпускаем  
И опять все повторяем.  
Козелок мы разомнем,

По уху пальчиком ведем.

И ладошкой прижимаем,  
Сильно-сильно растираем.

*Пальцами мягко разминают ушную раковину.*

*Пальцами сгибают ухо и отпускают его.*

*Большим и указательным пальцами растирают козелок.*

*Проводят указательным пальцем по краю ушной раковины.*

*Ладонями энергично растирают уши.*

### ***Массаж биологически активных точек «В январе» для профилактики простудных заболеваний***

В январе, в январе  
Много снегу во дворе.  
Снег на крыше, на крылечке.  
Солнце в небе голубом.  
В нашем доме топят печки,  
В небо дым идет столбом.

*Проводят большими пальцами рук по шее.*

*Кулачками энергично проводят по крыльям носа.*

*Растирают ребрами ладоней лоб.*

*Раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед и за ушами и массируют эти точки.*

### ***Массаж биологически активных точек «Вышел зайчик погулять» для профилактики простудных заболеваний.***

Раз, два, три, четыре, пять —  
Вышел зайчик погулять.  
Вдруг охотник выбегает,  
Прямо в зайчика стреляет.  
Но охотник не попал,  
Серый зайчик убежал.

*Приставляют ладони ко лбу, пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу («козырёк»), и растирают лоб.  
Кулачками массируют крылья носа.*

*Всей ладонью растирают уши.*

### ***Массаж спины «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 паровозиком и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180° и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.*

### ***Самомассаж***

На крылечке ножками потопали,  
Ручками по щечкам похлопали.  
Ладоньками глаза закрыли  
И пальчики раздвинули, раскрыли.  
Дружно присели,  
Через пальчики посмотрели.  
Пальчики в кулак сжимаем,  
Воздух набираем.  
Пальчики разжимаем,  
Воздух выдыхаем.  
Ладоньками по грудке постучим,  
Погладим и немножко помолчим.

*Дети выполняют движения соответственно тексту.*

### ***Массаж носа «Улитка» (по китайской методике).***

От крылечка до калитки  
Три часа ползли улитки,  
Три часа ползли подружки,  
На себе таща избушки

*Трут указательными пальцами, массируют ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.*

## *Массаж биологически активных точек*

### *«Что делать после дождика» для профилактики простудных заболеваний*

Что делать после дождика?

— По лужицам скакать!

— Что делать после дождика?

— Кораблики пускать!

— Что делать после дождика?

— На радуге качаться!

— Что делать после дождика?

— Да просто улыбаться!

*Энергично массируют «дорожку» по спирали от уровня сосков вдоль передне-срединного меридиана до яремной ямки. Большими пальцами рук мягко поглаживают шею сверху вниз — 3 раза.*

*Сильно раздвинув указательные и средние пальцы, кладут их перед и за ушами и с силой растирают кожу.*

*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев растирают крылья носа — 3 раза.*

*Кладут три пальца на середину лба и массируют, мягко надавливая.*

*Слегка касаясь пальцами, проводят по лбу 3 раза.*

*Энергично растирают ладони.*

*Протягивают ладони вперед и улыбаются.*

## *Массаж пальцев «Умывание»*

Знаем, знаем — да-да-да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку — Посмелей!

Будет умываться веселей!

*Поочередно массируют каждый палец.*

*Энергично растирают ладони и кисти рук.*

## *Массаж глаз «Раздеваем лук»*

Сняли тоненький сюртук,

Сняли рыжую рубашку,

Сняли желтую рубашку,

А стянув еще рубашку,

Все заплакали вокруг.

Вот как мы вчера на кухне  
Раздевали сладкий лук.  
*Потирают средние пальцы рук друг о друга, чтобы их разогреть.*  
*Неплотно прикрывают глаза и мягко проводят пальцами от внутреннего края  
глаз к внешнему.*  
*Расфокусируют зрение и совершают круговые движения зрачками глаз сначала  
в одну сторону, потом в другую.*

### ***Массаж пальцев «Мебель»***

Раз, два, три, четыре,  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку,  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили.  
Много мебели в квартире.  
*Прикасаются к большому пальцу кончиками пальцев: сначала указательного,  
затем среднего, безымянного и мизинца.*  
*Сжимают и разжимают кулачки.*  
*Поочередно массируют пальцы, начиная с большого, сначала на одной руке,  
потом на другой.*

### ***Массаж пальцев «Грибы»***

Топ-топ пять шагов,  
В туесочке пять грибов.  
Мухомор красный —  
Гриб опасный.  
А второй лисичка —  
Рыжая косичка.  
Третий гриб — волнушка,  
Розовое ушко.  
А четвертый гриб-сморчок,  
Бородатый старичок.  
Пятый гриб — белый,  
Ешь его смело.  
*Идут на месте.*  
*Переплетают пальцы корзиночкой, показывают пять пальцев.*  
*Поочередно массируют каждый палец, начиная с большого.*

***Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную  
строку – разминание подушечек одного пальца).***

Вылезли на кочке мизинец  
Мелкие грибочки: безымянный  
Грузди и горькушки, средний  
Рыжики, волнушки. указательный  
Даже маленький пенек большой  
Удивленья скрыть не мог. большой  
Выросли опята, указательный  
Скользкие маслята, средний  
Бледные поганки безымянный  
Встали на полянке. мизинец

*Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев (на каждый ударный слог – разминание фаланги одного пальца; направление массажных движений – от ногтевой фаланги к основанию пальца).*

Вырос у нас чесночок, указательный  
Перец, томат, кабачок, средний  
Тыква, капуста, картошка, безымянный  
Лук и немножко горошка. мизинец  
Овощи мы собирали мизинец  
Ими друзей угощали безымянный  
Квасили, ели, солили, средний  
С дачи домой увозили. указательный  
Прощай же на год, большой палец левой руки  
Наш друг – огород! большой палец правой руки

*Массаж ладоней щеткой для волос (на ударные слоги).  
Не исключается и самомассаж.*

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

### *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!

### *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.

### **Котенок – 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, а мышшь (смена рук).  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться – скажу тебе «Кыш!»

### **Кольцо**

*Ребенок сжимает в руке эспандер кистевой (мячик резиновый, грушу от пульверизатора или любой другой предмет, который сопротивляется при сжатии). Сжатие – на ударные слоги.*

Сжать кольцо поможет нам  
Сила с волей пополам.  
Станут пальчика сильнее,  
А головушка – умнее.

### **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.*

### ***Курочка***

*Насыпаем горох в крышку от банки (или на блюде). Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берется на ударный слог.*

Зернышки все, что хозяйка давала,  
Курочка клювом по штучке склевала.

### ***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!

### ***Части тела***

*Здесь требуется только четкое указание ребенком на упоминаемую в стихотворении часть тела (своего или куклы).*

Есть на пальцах наших ногти,  
На руках - запястья, локти.  
Темя, шея, плечи, грудь  
И животик не забудь.  
Бедра, пятки, двое стоп,  
Голень и голеностоп.  
Есть колени и спина,  
Но она всего одна.  
Есть у нас на голове

Уха два и мочки две.  
Брови, скулы и виски,  
И глаза, что так близки.  
Щеки, нос и две ноздри,  
Губы, зубы – посмотри!  
Подбородок под губой.  
Вот что знаем мы с тобой!

### **«Зебра»**

*«Ходим» пальцами (указательным и средним) по «зебре» дорожного перехода на ударные слоги:*

Нас с тобой переведет  
Пешеходный переход.

*Ребенок выполняет это упражнение сначала одной рукой, потом двумя – одновременно.*

### **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**

*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*

### **Прищепки**

*Натяните веревку на уровне плеч ребенка и дайте ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение:*

Прищеплю прищепку ловко  
Я на мамину веревку.

### **Работаем**

*Руки, как грабельки (большой палец прижат к ладони, а остальные слегка разведены и полусогнуты), скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев (на ударные слоги):*

Граблями сгребаем мы мусор с земли,  
Чтобы к свету росточки пробиться смогли.

### **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?

## Джунгли

Веревку с узлами подвешиваем в вертикальном положении. Теперь это – лиана. Ребенок пальцами обеих рук подтягивается за узлы, а ладони сжимают их (как при лазанье по канату).

Там, где с деревьев свисают лианы,  
Разные в джунглях живут обезьяны:  
Лазают там шимпанзе, павианы,  
Есть и гориллы, орангутаны.

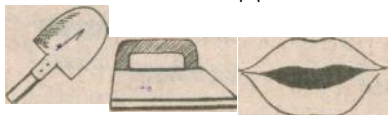
## Метро

Берем схему метро (не очень мелкую) и «ходим» пальчиками одной руки по всем станциям одной линии, пальчиками другой руки – по всем станциям другой линии. Заодно и с названиями станций познакомимся. Шагаем на ударные слоги:

Те же рельсы, поезда,  
Только скучная езда.  
Смотрим мы с тобой в окно –  
Днем и ночью там темно,  
Ведь над нами – острова,  
Сотни улиц и Нева.  
Но зато в метро легко  
Ехать очень далеко.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ МЫШЦ ЯЗЫКА

Язычок погладим ласково губами,



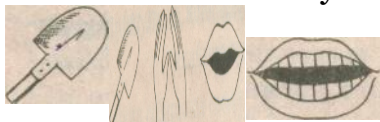
А затем постукаем бережно губами,



Язычок погладим ласково зубами,



Нежно покусаем (похлопаем) мы его зубами,



И опять погладим ласково зубами,



А потом похлопаем бережно губами



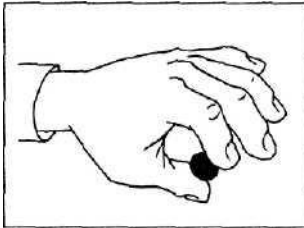
И в конце погладим ласково губами.



*Сделай массаж язычку ещё раз. Чувствуешь, как понравился язычку такой массаж? Какой он стал спокойный, расслабленный, готов тебя слушаться и делать всё так, как ты ему велешь.*

## САМОМАССАЖ ПУЛЬКАМИ

Катание пульки между большим и другими пальцами. На каждую строчку — один пальчик, а смена рук — после четверостишия.



Круглую рожицу, а не косую (!) 1-й — 2-й  
Каждому пальчику я нарисую. 1-й — 3-й  
Пальчики, как озорные мальчишки, — 1-й — 4-й

Целых четыре весёлых братишки. 1-й — 5-й

### Смена рук

Пятый братишка — на голову ниже, 1-й — 2-й

Только умишком и он не обижен. 1-й — 3-й

Даже такое порою бывает: 1-й — 4-й

Маленький всем четверым помогает! 1-й — 5-й

