



САМ СЕБЕ Я МАССАЖИСТ

Составитель: Беляева О.И. – учитель –
дефектолог ГБДОУ № 45 Невского
района Санкт-Петербурга

САМОМАССАЖ

- 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.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА

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



РУКИ РАСТИРАЕМ И РАЗОГРЕВАЕМ

- Потирание ладоней и хлопки



И лицо ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ

- Разогретыми ладонями проводим по лицу
сверху вниз



ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ

- Граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам



УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО

- Растирание ушных раковин по краю снизу вверх



ИХ ВПЕРЁД СГИБАЕМ

- Нагибание ушных раковин кпереди



ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ

○ Оттягивание вниз за мочки



А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ

- Пальцы перебегают на щёчки



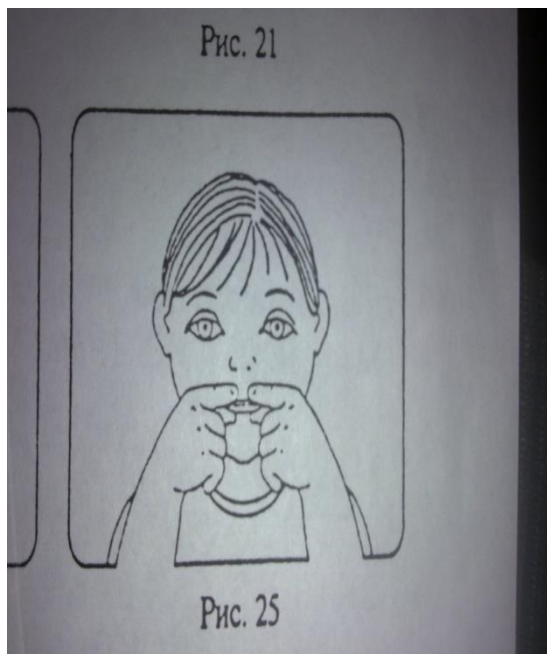
ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ

- Указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями



ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ

- Большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу



КАК УТЯТА К УТКЕ КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ

- Вытягивание обеих губ вперёд

