**Здоровье сберегающие технологии на логопедических занятиях**

**Массаж, самомассаж, пальчиковая и дыхательная гимнастики используемые на занятиях с дошкольниками с ОНР.**

**Комплекс по самомассажу и массажу.**

**Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.**

 Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

Подобранные упражнения комплексно влияют на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, к м массажным приемам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у детей возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

**Самомассаж лица.**

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

 Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

 Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

 Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

**Самомассаж лица «Снежок»**
Белый-белый мельник         Провести пальцами полбу от
Сел на облака.                                     середины к вискам.

Из мешка посыпалась         Легко постукивать пальцами по
Белая мука.                                                        щекам.

Радуются дети,                         Указательными пальцами, сжатыми
Лепят колобки.                                 в кулак, растирать крылья носа.

Заплясали сани,                    Указательными пальцами массировать
Лыжи и коньки.                         углубления на верхней челюсти под
                                                                   ноздрями и за ушными раковинами.

**Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

**Игра "Дарики-комарики"**

Соединить большой и указательный пальчики на обеих руках,

вращать кисти рук(как фонарики).

Дарики, дарики,

дарики-комарики!

Вились, вились,

В носик впились!    На эти слова пощипываем соединенными

                                    пальчиками нос и говорим:

Кусь-кусь,

Кусь-кусь!

                                     Затем опять вращаем кисти рук под слова:

Дарики, дарики,

Дарики-комарики!

Вились, вились,

В щечки впились!      Пощипываем щечки.

И так  далее, пощипываем  ушки, шейку, волосики, ручки ,ножки, животик, все что угодно)))

В конце игры  "ловим" комара -хлопаем в ладоши.

**Самомассаж рук.**

 Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев-это " лучи солнца".
Солнышко лучами
Гладит нас, ласкает.
Солнце ,как и мама,
Лишь одно бывает
Г.Виеру.

( Предварительно изобразить солнышко. Расправить пальцы массирующей руки. Направление движения от кончиков пальцев к лучезапястному суставу).

**Растирание ладоней**

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

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

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

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

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

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

 **Растирание пальцев**

 «Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

 **«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

 «Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

 **«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

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

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

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

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

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

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

«Сильным я родился,

А ну, стена, подвинься!»

Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать. Упражнение улучшает циркуляцию крови.

 **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,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

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

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

 **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

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

Для маршировки:

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

Для прыжков:

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

Для бега:

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

**Массаж пальцев рук.**

Пой-ка,подпевайка:
Десять птичек-стайка.
Эта птичка-соловей,
Эта птичка-воробей,
Эта птичка-совушка,
Сонная головушка.
Эта птичка-свиристель,
Эта птичка-скворушка,
Серенькое пёрышко.
Эта -зяблик.
Эта -стриж.
Эта-развесёлый чиж.
Ну,а эта-злой орлан.
(Дети сжимают и разжимают пальцы.
Поочерёдно массируют пальцы на левой и правой руке.)
Птички,птички,по домам!
(Дети прячут руки за спину)

**Игра-кураж**

Эй.ребята все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
 А ну быстрей лови кураж.
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю
Друг о друга их потру.
Потом руки "помочалю"
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою
Пальчик в пальчик я вложу
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики
Пусть бегут,как зайчики.
Раз-два,раз-два
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

**СТИРКА**

Буду маме помогать

Буду сам бельё стирать

(трём кулачками друг о друга)

Мылом мылю я носки,

(водим кулачком по ладошке)

Крепко трутся кулачки

(трём кулачками друг о друга)

Сполосну носки я ловко

(двигаем кистями рук вправо-влево)

И повешу на верёвку

(поднимаем руки вверх, кисти сгибаем).

**Точечный массаж**

**Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

**Массаж спины «Дождик»**
                            Встать друг за другом «паровозиком»

Дождик бегает по крыше                               и похлопывать друг друга по спине
-БОМ! БОМ! БОМ!
По весёлой звонкой крыше
БОМ! БОМ! БОМ!

Дома, дома посидите                                     Постукивание пальчиками
БОМ! БОМ! БОМ!
Никуда не выходите
БОМ! БОМ! БОМ!

Почитайте, поиграйте                                  Постукивание кулачками
БОМ! БОМ! БОМ!
А уйду- тогда играйте
БОМ… БОМ… БОМ…

Дождик бегает по крыше                           Поглаживание ладошками
БОМ… БОМ… БОМ
По весёлой звонкой крыше
БОМ! БОМ! БОМ!

Затем дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют тот же массаж

**Массаж спины.**       Встать друг за другом «паровозиком»

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил,как долотом.
(Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)
Тук-тук-тук,тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.
(ПОКОЛАЧИВАЮТ ПАЛЬЦАМИ)
КЛЮВОМ,КЛЮВОМ ОН СТУЧИТ,
ДЯТЕЛ СТВОЛ УЖЕ ДОЛБИТ.
( ПОСТУКИВАЮТ КУЛАЧКАМИ)
ДЯТЕЛ В ДУБ ВСЁ ТУК ДА ТУК...
ДУБ СКРИПИТ:"ЧТО ТАМ ЗА СТУК?"
( Постукивают рёбрами ладоней)
Дятел клювом постучал,
Постучал и замолчал,
Потому что он устал.
(Поглаживают ладонями)

**Дыхательная гимнастика**

При занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

Следует соблюдать последовательность упражнений (счет ведем про себя) вдох (носом) 1-3, пауза – 1, выдох (ртом) – 1-6.

Плечи при вдохе не должны подниматься, выдох должен быть целенаправленным (щёки не надувать).

Во избежание головокружения продолжительность упражнения 3-4 раза.

Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке.

Заниматься до еды.

Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.

Дозировать количество и темп проведения упражнений.

Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.

В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе.

После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 с.

Вдох - с улыбкой
день встречаем,
Выдох -
всё мы замечаем.

Вдох - мы руки развели
И плывём как корабли.
Выдох - вместе с капитаном
Странствуем по разным странам.

Вдох - спешим за облаками,
Машем крыльями-руками.
Выдох - вот уже летим,
Руки в крылья обратим.

Успокоились немножко -
Вдох - закончилась дорожка,
Выдох встанем у порошка
И опять начнём играть,
День с улыбкою встречать.

**ВЕТЕРОК.**Я ветер сильный, я лечу,
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).
Повторить 3-4 раза.

**Часики.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.**
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.**
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.**
Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.**Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.**
Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.
**Шагом марш!**Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

**Летят мячи.**Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.**Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.**Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.**Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.**
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.**
Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.**Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

**Семафор.**
Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Зондовый массаж**

***Сопроводительный текст при массаже***

***зондами – саночками.***

Друг на санках прокатил

С горки мчимся – нету сил.

В гору же - едва-едва,

Разболелась голова.

Куклу я свою катаю,

Я катаю свою Таню.

Едем вниз, едем вверх.

Слышишь ты наш громкий смех?

На коньках скольжу по льду,

Не боюсь, сто упаду!

Очень трудно устоять,

Но попробую опять.

Я упал, но вновь встаю…

Больно мне, но я пою!

Туда-сюда катаюсь я,

Со мною все мои друзья!

Смотри - по кругу я лечу,

От радости я всем кричу:

«Кататься – здорово друзья!»

И снова повторяю я:

«Не пропадете вы с тоски,

Когда есть лыжи и коньки»

***Сопроводительный текст при массаже***

 ***вилочковым зондом***

Топ – топ – топ – топ.

Кто там топает по крыше?

Топ – топ – топ – топ.

Это дождь идет, ты слышишь?

Топ – топ – топ – топ .

Дождь по лужам, по траве?

Топ – топ – топ – топ.

Он у нас на голове.

Топ – топ – топ – топ.

Дождь по зонтику стучит.

Топ – топ – топ – топ.

Он по стенам побежал.

Топ – топ – топ – топ.

На окошке задрожал.

Топ – топ – топ – топ.

Дождь прошел – и все молчит.

***Сопроводительный текст при массаже языка***

Наш слоненок очень милый,

Утром трет себя он мылом.

Давит тщательно он щеткой,

Как умыться знает четко.

Кукле платье я вяжу,

Пойду маме покажу.

Дедушке свяжу крючком

Я футлярчик для очков,

Папочке – носочки

От любимой дочки.

Наш слоненок все умней,

Хоботочек все длинней.

Гладить будем язычок

Мы назад и вперед,

А потом наоборот,

Чтоб послушный стал язык,

Чтоб работать он привык.

Подтянули язычок –

Вправо – влево, вправо – влево,

Хоботком слон крутит смело.

Раз, два, три, раз, два, три –

Слон танцует, посмотри!

Медленно пошел налево,

Медленно пошел направо,

Приседает и кружится,

Слон танцует, веселится!

И вперед и назад

Бегать слоник очень рад.

Трудное затеял дело,

Слон ступает очень смело.

Рыбка глубоко нырнула,

Носом камень подтолкнула.

Мимо крабик проползал,

Рыбке усик показал.

Рыбка хвостиком вильнула,

Плавничком ему махнула.

Они дружат с давних пор,

Это весь их разговор:

Посмотрели, поклонились

И бесшумно удалились.

Надо грядку прополоть,

Комья тяпкой расколоть.

А теперь пора рыхлить

И водичкою полить.

***Сопроводительный текст при массаже мягкого неба***

Мы ремонт затеяли,

Мы песок просеяли.

Поскребем потолок

В тех местах, где он промок.

А теперь белить пора,

За работу, детвора!

Краской окна подведем

И порядок наведем.

Все помоем, все покрасим,

Закаулки все облазим.

Стало так опрятно!

Всем теперь приятно.

Вот бульдозер во дворе,

Удивление детворе!

Землю в кучу он сгребает

И площадку выровняет.