

## **Оздоровительные игры в логопедической работе**

Для преодоления предупреждения развития патологических состояний, укрепления психофизического здоровья необходима комплексная коррекционная работа. Ее формами могут стать следующие оздоровительные игры и упражнения:

- на снятие мышечного тонуса воротниковой зоны;
- снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения;
- кинезиологические;
- игровой самомассаж лица, шеи, ладоней, подушечек и фаланг пальцев;
- игровой самомассаж кистей рук;
- массаж профессора Ауглина;
- на развитие мимико-артикуляторных мышц;
- артикуляционные;
- дыхательные;
- пальчиковые;
- на развитие речи, общей моторики, ритма и темпа движений;
- малоподвижные и подвижные: на преодоление плоскостопия; при сердечно-сосудистых заболеваниях; для часто болеющих детей.

Опишем некоторые из них.

### **Упражнение на снятие напряжения воротниковой зоны «Вверх-вниз»**

Вверх-вниз, вверх-вниз – это, мама, не каприз!

*Дети двигают головой вверх-вниз.*

Вправо-влево, вправо-влево

Посмотри, как королева.

*Поворачивают голову направо и налево.*

Покивать по сторонам

Нужно нам, нужно нам.

*Наклоняют голову к плечам.*

Головою покрутить

Не забыть, не забыть.

*Вращают головой.*

И Незнайками побыть,

Плечи вверх и опустить.

*Пожимают плечами.*

И плечами поворачивать,

Нужно плечики размять.

*Вращают плечами вперед и назад.*

Вперед-назад, вперед-назад,

И дела пойдут на лад.

*Двигают плечами вперед и назад.*

### **Упражнения и игры на снижение психоэмоционального и скелетно-мышечного напряжения**

#### **«Кенгуру»**

Что за зверь на двух ногах?

*Дети наклоняются вперед, гладят ноги снизу вверх 3-5 раз.*

Сумку держит он в руках.

*Гладят правую, левую руку.*

Прискакал к нам поутру

*Через стороны поднимают руки, с усилием тянутся вверх.*

*Австралийский кенгуру.*

*Руки на поясе.*

*Прыгать кенгуру горазд,*

*Он подпрыгнул десять раз!*

*Вы, ребята, не сидите*

*И попрыгать выходите.*

*Прыгают на двух ногах.*

**«Вот такие»**

*У котенка – усы вот такие,*

*Дети проводят пальцами под носом.*

*У слоненка – уши большие.*

*Гладят уши.*

*У крокодила – острые зубки,*

*Показывают зубы.*

*А у пингвинов теплые шубки.*

*Гладят руки, ноги.*

*У бегемота – толстый животик,*

*Гладят живот.*

*У лягушонка – улыбчивый ротик.*

*Улыбаются.*

*У зайчонка – коротенький хвостик,*

*Гладят поясницу.*

*А у мышонка – малюсенький носик.*

*Дотрагиваются до носа.*

**Самомассаж лица и шеи**

*Ручки растираем и разогреваем*

*Дети потирают ладони, хлопают.*

*И лицо теплом своим мы умываем.*

*Разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз.*

*Грабелки сгребают все плохие мысли.*

*Делают граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам.*

*Ушки растираем вверх и вниз мы быстро,*

*Растирают ушные раковины по краю снизу вверх и сверху вниз.*

*Их вперед сгребаем, тянем их за мочки,*

*Сгибают ушные раковины и потягивают мочки вниз.*

*А потом уходим пальцами за щеки.*

*Пальцы «перебегают» за щеки.*

*Щечки разминаем, чтобы надувались.*

*Указательным, средним и безымянным пальцами разминают щеки круговыми движениями.*

*Губки разминаем, чтобы улыбались.*

*Большим и указательным пальцами разминают сначала нижнюю, потом верхнюю губу.*

**Самомассаж подушечек пальцев «Дети любят всех зверей»**

*Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца. А остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая ее. На каждую строку разминается один палец. После пятой строчки смена рук.*

*Дети любят всех зверей:*

*Дети разминают большой палец.*

*Птиц, и ящериц, и змей,*

*Разминают указательный палец.*

Пеликанов, журавлей,  
*Разминают средний палец.*  
Бегемотов, соболей,  
*Разминают безымянный палец.*  
Голубей и глухарей,  
*Разминают мизинец.*  
И клестов, и снегирей;  
*Разминают большой палец.*  
Любят горного козла,  
*Разминают указательный палец.*  
Обезьянку и осла,  
*Разминают средний палец.*  
Дикобраза и ежа,  
*Разминают безымянный палец.*  
Черепуху и ужа.  
*Разминают мизинец.*

### **Самомассаж «Щелчки»**

Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец опускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После пятой строчки смена рук.

Поднял ушки бурундук:  
Он в лесу услышал звук:  
— Это что за громкий стук,  
Тук да тук, тук да тук?  
- А пойдем, - сказал барсук, -  
Сам увидишь этот трюк.  
Это дятел сел на сук  
И без крыльев, и без рук  
Ищет он, где спрятан жук.  
Вот и слышен перестук!

### **Массаж профессора Ауглина**

Каждое упражнение выполняется под медленный счет до десяти.

- Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз.
- Взявшись за мочки ушей, оттянуть их вверх.
- Взявшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.
- Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру щек.
- Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.
- Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открытыми).
- Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди;
  - на переносице, на уровне внутренних углов глаза;
  - на середине носовой кости;
  - у края носовой кости;
  - под носовыми проходами.
- Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот.

### **Массаж кистей рук**

- Как можно сильнее сжать руку в кулак, затем резко разжать.
  - Сложить руки так, чтобы и пальцы, и ладони касались друг друга. Локти должны быть на высоте плеч. С помощью больших пальцев раздвинуть руки и одновременно приподнять локти. Потрясти руками.
  - Выполнять движения большим пальцем в направлении к себе и от себя.
  - Сцепить пальцы, большие пальцы вращать вокруг друг друга («мельница»).
  - Вытянуть руки вперед. Поднять кисти вверх, дать им свободно упасть вниз.
  - Одной рукой взять другую за запястье и энергично потрясти ею.
- Каждое упражнение повторять 5 раз.