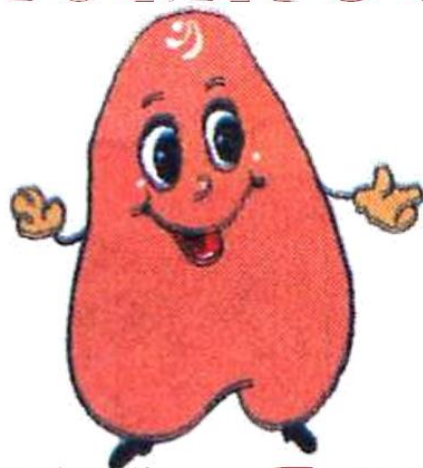


# САМОМАССАЖ

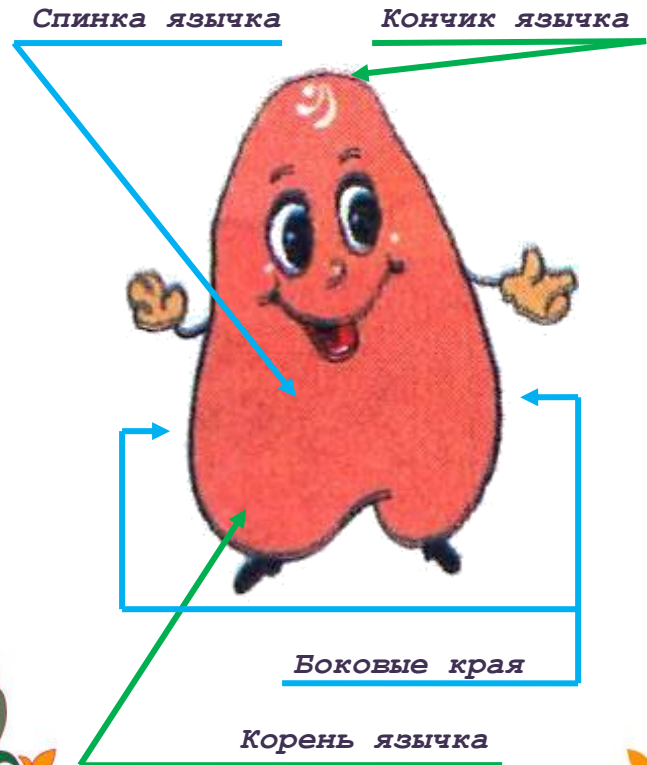


МЫШЦ ЯЗЫКА

## Самомассаж язычка.

- ✦ Покусает кончик язычка.
- ✦ Покусает спинку язычка.
- ✦ Пожует, как жвачку, один бочок.
- ✦ Пожует, как жвачку, другой бочок.

## Я весёлый язычок



## Любопытный язычок

Взрослый говорит ребенку:

*Язычок очень любопытный — ему дома не сидится, он все время хочет выглянуть изо рта на улицу.*

Затем взрослый протискивает язык наружу между неплотно сжатыми зубами. При этом верхние резцы скоблят по поверхности языка.

Взрослый предлагает ребенку повторить упражнение несколько раз подряд.

## Накажем непослушный язычок

Взрослый говорит ребенку:

*Язычок провинился. Он вышел один без разрешения на улицу. Придется его наказать.*

Взрослый высовывает изо рта язык и слегка покусывает его. При выполнении движений произносятся слоги: «Та-та-та...».

Взрослый предлагает малышу повторить упражнение.

## Пожалеем язычок

Взрослый говорит ребенку:

*Жаль нам стало язычок. Не будем его больше наказывать. Лучше пожалеем.*

Взрослый повторяет предыдущее упражнение, но не кусает язык зубами, а похлопывает его губами, произнося слоги: «Пя-пя-пя...».

Ребенок повторяет упражнение.

## ***Непослушный язычок***

***Взрослый говорит ребенку:***

***Язычок очень любопытный — ему дома не сидится, он все время хочет выглянуть изо рта на улицу.***

***\*\*\****

***Язычок провинился. Он вышел один без разрешения на улицу. Придется его наказать.***

***\*\*\****

***Жаль нам стало язычок. Не будем его больше наказывать. Лучше пожалеем.***



## ***Самомассаж мышц языка***

*Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.*

### ***Поглаживание языка губами***

*Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.*

### ***Пошлёпывание языка губами***

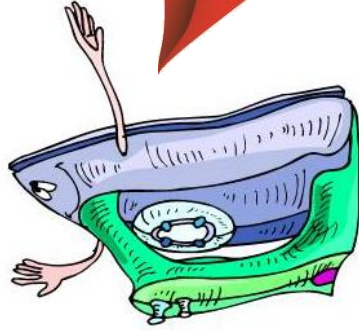
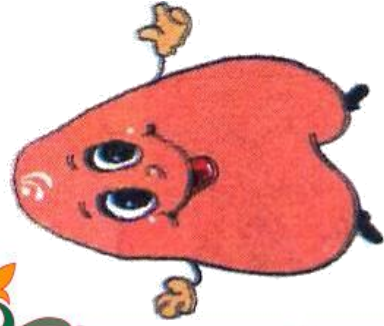
*Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.*

### ***Поглаживание языка зубами***

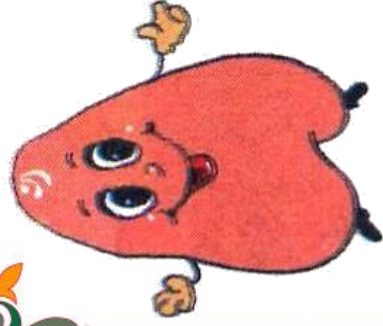
*Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.*

### ***Покусывание языка зубами***

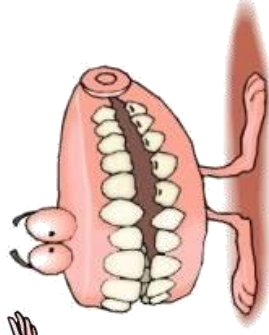
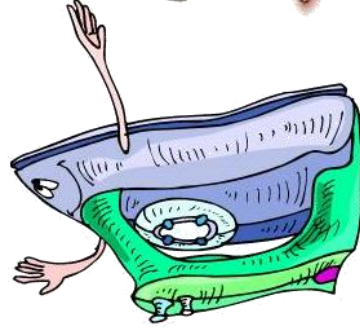
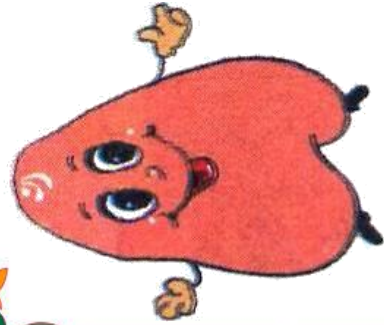
*Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.*



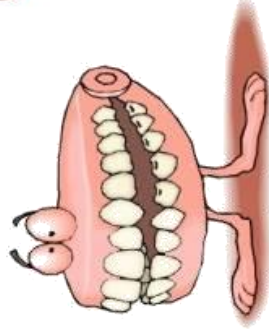
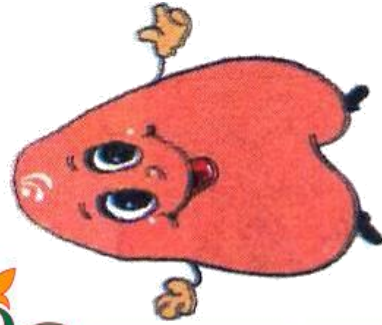
Язычок погладим ласково губами



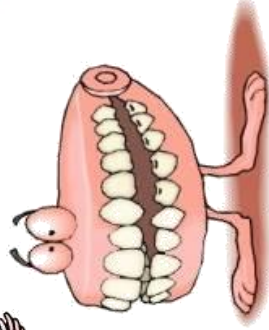
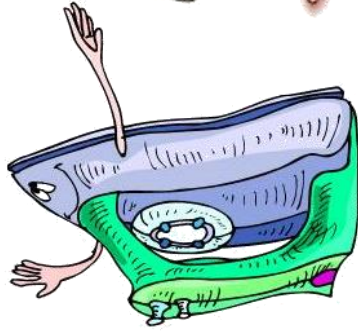
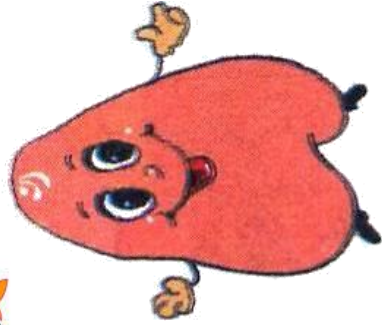
А затем постукаем бережно губами



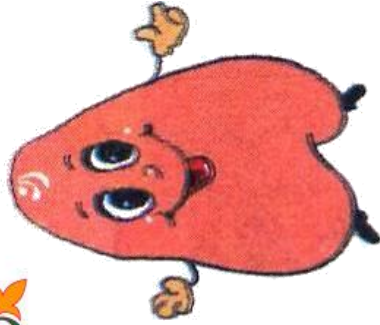
Язычок поглядим ласково зубами



Нежно покусаем (похлопаем)  
мы его зубами

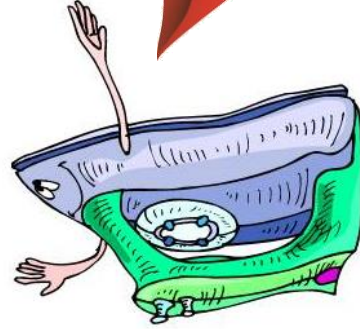
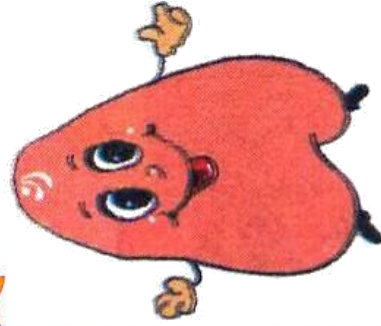


*И опять поглядим  
ласково зубами*

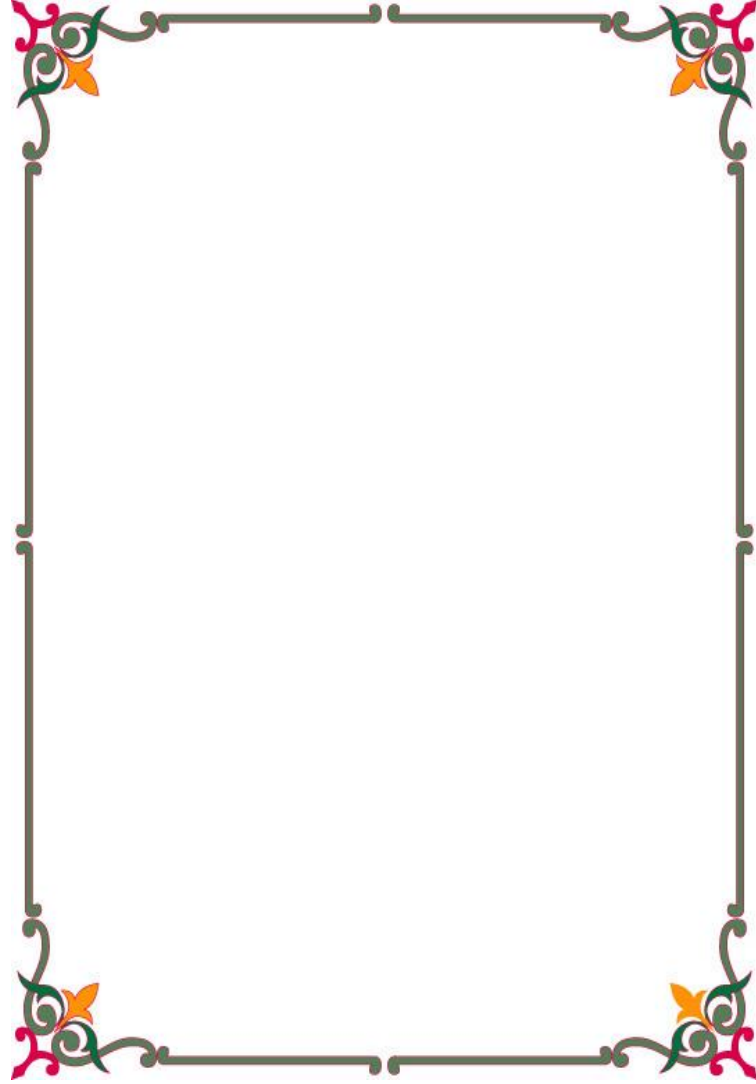


*А потом похлопаем  
бережно губами*





*И в конце погладим  
ласково губами*



## Необычные рисунки

Взрослый предлагает ребенку порисовать, но не на бумаге, а на своем собственном язычке. Рисовать нужно чисто вымытым указательным пальцем по высунутому из рта и широкому распластанному на нижней губе языку. Посередине языка можно провести продольную полоску, нарисовать волну, спираль. Используя сразу два указательных пальца, можно изобразить елочку, птичку (в виде галочки) или кружок (из двух полукругов) (рис 1).

Для того чтобы «стереть» предыдущий рисунок и приступить к рисованию следующего, надо плашмя похлопать по языку указательным пальцем, а затем погладить его тем же пальчиком.

Можно придумать даже маленький рассказ, сопровождая его «рисованием» на языке...

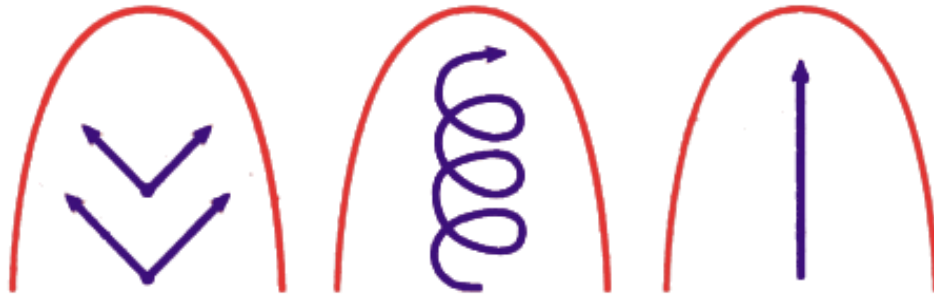


Рис. 1. Массаж языка с помощью пальцев

## **Массаж языка с помощью пальцев**

*Взрослый читает маленький рассказ, сопровождая его «рисованием» на языке:*

**Выросла весной травка на лугу.**

*(Рисовать продольные линии на языке.)*

**Вышли курочки — стали травку клевать.**

*(Постучать по языку - в разных местах кончиком указательного пальца).*

**Вышли гуси — стали травку щипать.**

*(Пощипывать края языка от центра к периферии большими и указательными пальцами обеих рук.)*

**Вышли дети — стали по травке бегать и скакать.**

*(Поочередно в быстром темпе похлопывать по языку указательным и средним пальцами.)*



## **Щеточка**

*Для выполнения этого упражнения понадобится зубная щетка с не слишком жесткой щетиной.*

*Взрослый проводит щеточкой по языку малыша от средней части к кончику и обратно. При этом произносит слова:*

***Раз, два, три, четыре, пять,  
Язык будем щекотать.***

*Затем ребенок берет в руку щетку и выполняет упражнение самостоятельно.*

*Взрослый быстро постукивает щетиной зубной щетки по всей поверхности языка. Затем ребенок выполняет это упражнение самостоятельно.*

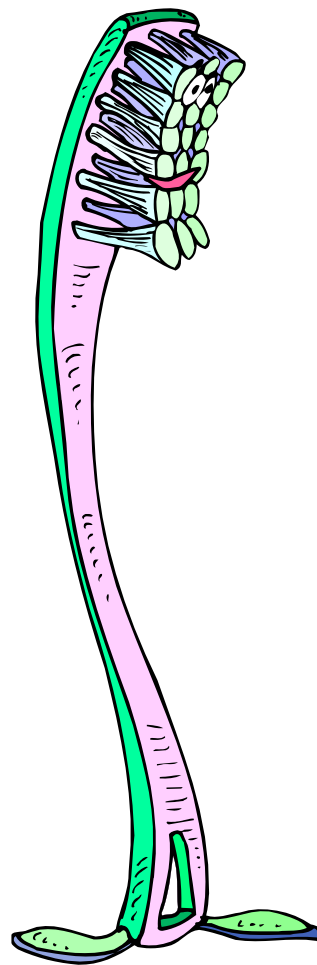
*Приемы самомассажа языка можно выполнять не только в виде самостоятельных упражнений, но и в форме речи с движением, как иллюстрации к различным рифмовкам и потешкам.*

## **Щеточка**

*Взрослый проводит щеточкой по языку малыша от средней части к кончику и обратно.*

*При этом произносит слова:*

***Раз, два, три, четыре, пять,  
Язык будем щекотать.***



### **Дразнилка**

Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом произносить слоги **«бя-бя-бя»**, точно так же убирать язык внутрь рта.

### **Точим лопату**

Губы сложить в улыбку и зубами покусывать широкий кончик высунутого языка. При этом произносить слоги: **«та-та-та»**. Затем зажать кончик языка между губ и хлопнуть его губами, произнося слоги: **«пя-пя-пя»**.

### **Грабли**

Губы сложить в улыбку. Проталкивать между сближенными верхними и нижними резцами широкий кончик языка, постепенно высовывая его изо рта.

### **Бычок**

Слегка прикусывать кончик языка зубами, одновременно произнося слоги: **«та-та-та»**.

### **Телёнок**

Пхлопать кончик языка губами, одновременно произнося слоги: **«пя-пя-пя»**.

## *Дразнилка*

*Взрослый обращается к детям:*

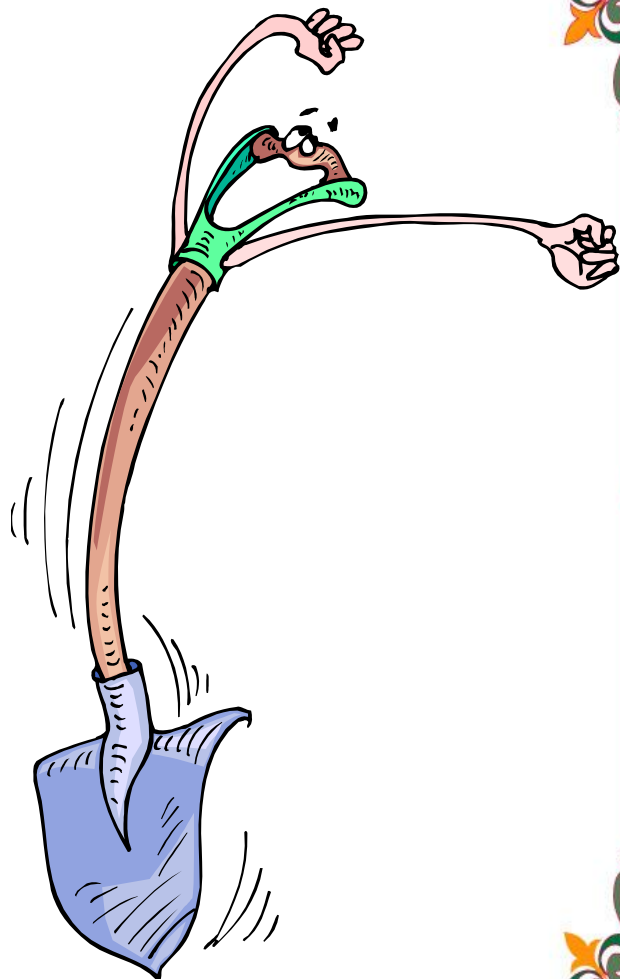
*Мы в дразнилочку играем.  
«Бе – бе - бе» всё повторяем*



## *Точим лопату*

*Взрослый обращается к детям:*

*Покажите, ребята,  
Мне ваши лопаты.*





## *Грабли*

*Взрослый обращается к детям:*

*Мы и гладим, и ровняем,  
Кочек мы не оставляем.*



## **Бычок**

**Взрослый обращается к детям:**

**Вместе с коровкой пришёл с  
поля и её ребёнок –  
Маленький телёнок.  
Глупый маленький бычок,  
Он жуёт свой язычок.**



## *Телёнок*

*Взрослый обращается к детям:*

*Глупый маленький бычок,  
Ты не жуй свой язычок.  
Ты попей немного  
Молока парного.*



## Груша

Использовать для упражнения спринцовку. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движения жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

