ЛОГОПЕДИЧЕСКАЯ

ПОМОЩЬ

**МКОУ «Специальная школа № 80»**

**составил: учитель-логопед** **Колмогорова Мария Витальевна**



КОНСУЛЬТАЦИЯ

ДЛЯ

РОДИТЕЛЕЙ

Для чего нужен самомассаж ?

Основные

приемы

и упражнения

***Уважаемые родители!***

***Для чего нужен самомассаж?***

***Самомассаж*** — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

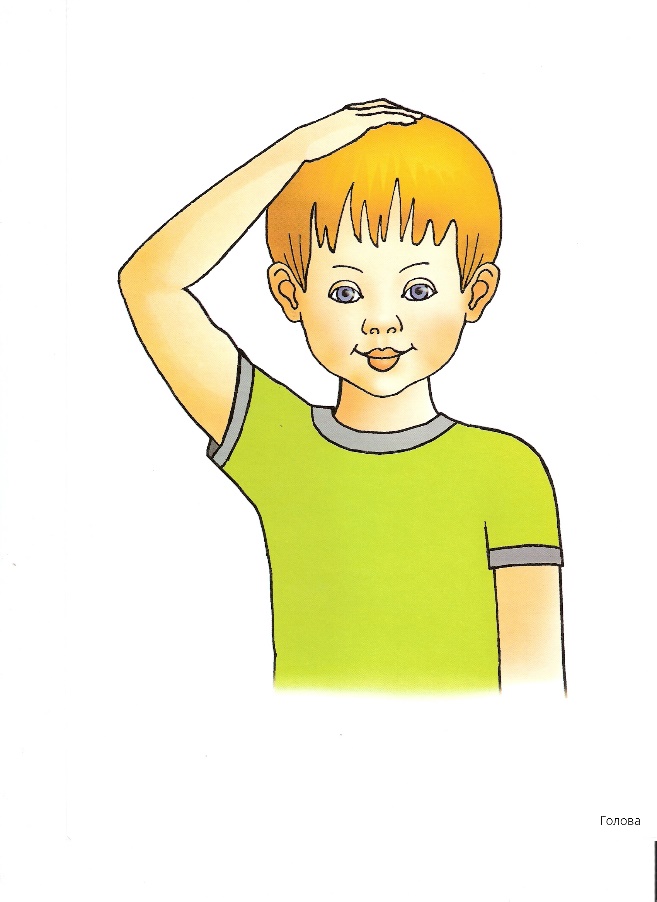
***Длительность одного сеанса самомассажа*** может составлять ***5 — 10 мин.*** Каждое движение выполняется в среднем ***4 — 6 раз.***

Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой схеме:

**- массаж головы**

**- мимических мышц лица**

**- губ**

**- языка**

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.



**Самомассаж мышц головы и шеи**

***1. «Я хороший».*** Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

***2. «Наденем шапочку».*** Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.



**Самомассаж мышц лица**

***1. «Рисуем дорожки».*** Движение пальцев от середины лба к вискам.

***2. «Рисуем яблочки».*** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. ***«Рисуем елочки».*** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

***3. «Пальцевой душ».*** Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

***4. «Рисуем брови».*** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. ***«Наденем очки».*** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

***5. «Глазки спят».*** Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки Удержать в течение 3 — 5 с.

***6. «Нарисуем усы».*** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .

***7. «Веселый клоун».*** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

***8. «Грустный клоун».*** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

***9. «Клювик».*** Движение указательным и средним пальцами от углов верх ней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

***10. «Погладим подбородок».*** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

***11. «Расческа».*** Поглаживание губ зубами.

***12. «Молоточек».*** Постукивание губ зубами.

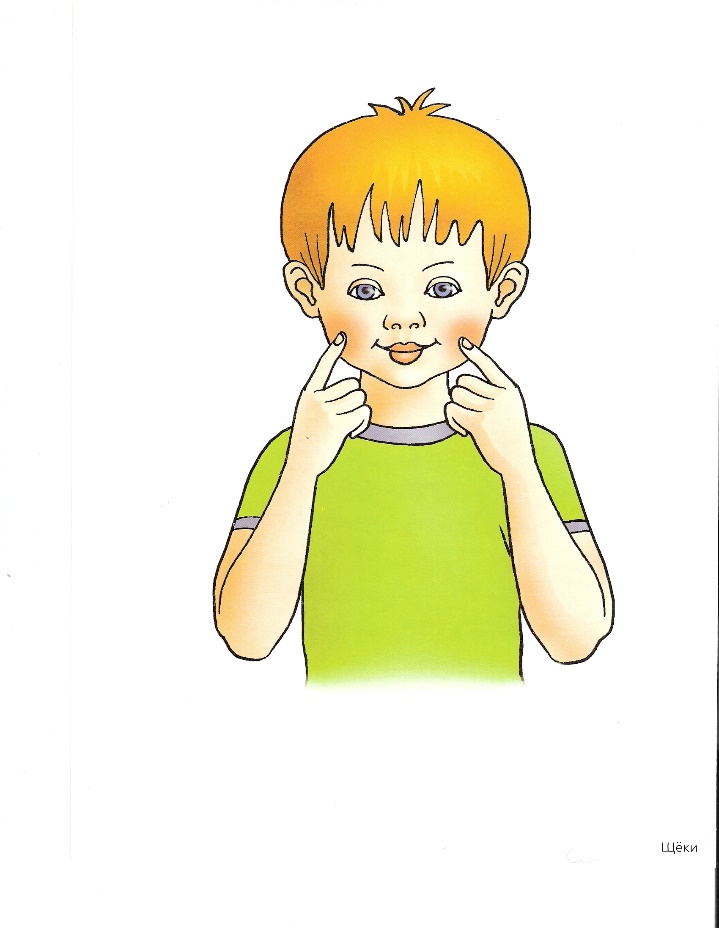
***13.*** Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

***14.*** Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

***15. «Пальцевой душ».*** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

***16. «Нарисуем три дорожки».*** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

***17. «Нарисуем кружочки».*** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

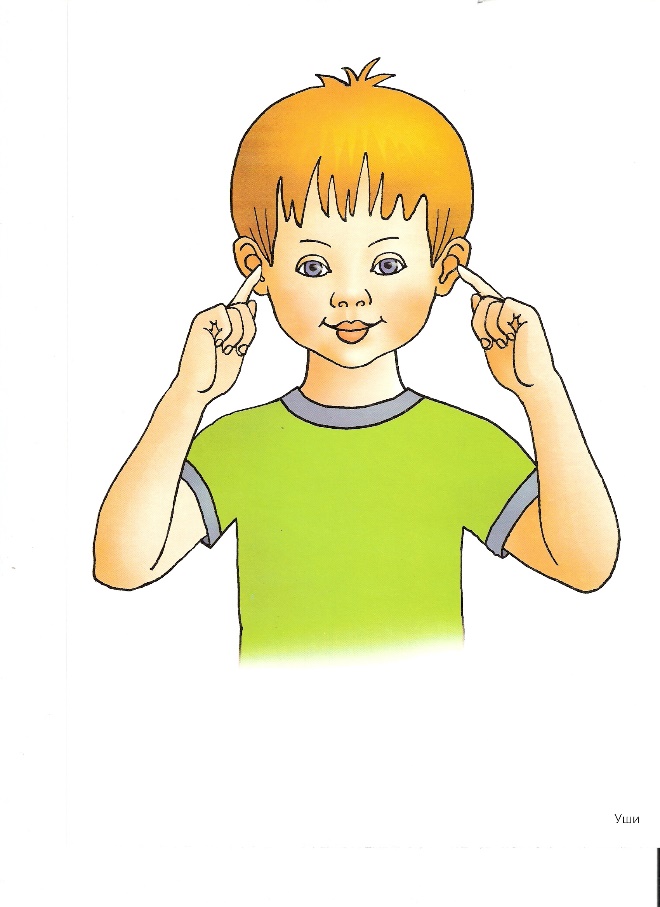
***18. «Погреем щечки».*** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

***19. «Паровозики».*** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по  
часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

***20. «Пальцевой душ».*** Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

***21. «Испечем блинчики».*** Похлопать ладошками по щекам.

***22. «Умыли личико».*** Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.



**Самомассаж ушных раковин**

***1. «Погрели ушки».*** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

***2. «Потянули за ушки».*** Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 — 5 раз.

***3. «Послушаем тишину».*** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2 — 3 с.

**Самомассаж мышц языка**

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

***1. «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.

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

***3. «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.

***4. «Покусывание языка зубами».*** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

***Занимайтесь со своим ребенком с удовольствием! Желаем удачи!***