***Самомассаж*** *- это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией.*

*Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.*

*Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты. Самомассаж также может быть включен в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.*

*Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5-10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что 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 (например, в кроватках после дневного сна). 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 педагогом 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.*

***Массаж биологически активных зон «Наступили холода»***

*Ехать в поезде тепло*

*Поглядим-ка мы в окно.*

*А на улице зима,*

*Наступили холода.*

*- Давайте сделаем массаж от простуды!*

*Да-да-да*

*Наступили холода. Потереть ладошки друг о друга.*

*Да-да-да —*

*Превратилась в лёд вода. Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.*

*Ду-ду-ду —*

*Поскользнусь я на льду. Указательными пальцами помассировать крылья носа.*

*Ду-ду-ду —*

*Я на лыжах иду. Растереть ладонями уши.*

*Ды-ды-ды —*

*На снегу есть следы. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично расти­рать лоб движениями в стороны — к середине лба.*

*Ди-ди-ди — Хлопки в ладоши.*

*Ну, заяц, погоди! Погрозить пальцем..*

***Массаж пальцев рук «Рукавицы»***

*Вяжет бабушка Лисица*

*Всем лисятам рукавицы: Поочередно потереть большим и указательным пальцем*

*Для лисенка Саши, подушечки осталь­ных пальцев. Большой палец.*

*Для лисички Маши, Указательный палец.*

*Для лисенка Коли, Средний палец.*

*Для лисички Оли. Безымянный палец.*

*А маленькие рукавички Мизинец.*

*Для Наташеньки-лисички.*

*В рукавичках — да-да-да! — Потереть ладони друг о друга.*

*Не замерзнем никогда! Хлопки ладонями.*

*— А у нас есть валенки, Сжимать, разжимать кулачки.  
Отвечали Заиньки. —*

*Что нам вьюга да метель?.. Хлопки ладонями.*

*Хочешь, Мишенька, примерь.*

***Массаж лица «Ежик»*** *(с проговариванием чистоговорки)*

*Жа-жа-жа —*

*Мы нашли в лесу ежа. Слегка касаясь пальцами, провести по лбу (7 раз).*

*Жу-жу-жу —*

*Подошли мы к ежу. Слегка касаясь пальцами, провести по щекам (7 раз).*

*Ужа-ужа-ужа —*

*Впереди большая лужа. Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, и расте­реть лоб движениями в стороны — вместе.*

*Жок-жок-жок —*

*Надень, ежик, сапожок. Кулачками массировать крылья носа.*

***Массаж биологически активных зон***

*Тили-тили-тили-бом!*

*Сбил сосну Зайчишка лбом! Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.*

*Жалко мне Зайчишку,*

*Носит Зайка шишку. Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.*

*Поскорее сбегай в лес,*

*Сделай Заиньке компресс. Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.*

***Массаж биологически активных зон «Снеговик»***

*Раз — рука, два — рука. Вытянуть вперед одну руку, потом — другую.*

*Лепим мы снеговика. Имитировать лепку снежков.*

*Три-четыре, три-четыре, Погладить ладонями шею.*

*Нарисуем рот пошире.*

*Пять— найдем морковь для носа,*

*Угольки найдем для глаз. Кулачками растереть крылья носа.*

*Шесть — наденем шляпу косо,*

*Пусть смеется он у нас. Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.*

*Семь и восемь, семь и восемь —*

*Мы плясать его попросим. Погладить колени ладошками.*

*(В. Степанов)*