**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим

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

**Целью логопедического самомассажа** является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5—10 минут. Каждое движение выполняется 4—6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня.

Перед выполнением приемов самомассажа ребенок должен принять спокойную, расслабленную позу. Он может сидеть на стульчике или находиться в положении лежа.

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 к яремной ямке.

**Самомассаж мышц лица**

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

2***. «Рисуем яблочки».*** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

***3. «Рисуем елочки».*** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

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

***5. «Рисуем брови».*** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

***6. «Наденем очки».*** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

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

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

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

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

***11. «Клювик».*** Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

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

***13. «Расческа».*** Поглаживание губ зубами.42

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

***15. «Всасывание»*** верхней и нижней губы попеременно.

***16. «Пожевывание»*** попеременно то верхней, то нижней губы.

***17. «Пальцевой душ».*** Набрать воздух под верхнюю губу и легко посту-

кивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав

воздух под нижнюю губу.

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

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

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

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

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

***23. «Испечем блины».*** Похлопать ладошками по щекам.

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

**Самомассаж мышц языка**

***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 зубы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно также 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.

**Самомассаж ушных раковин**

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

***2. «Потянули за ушки».*** Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их вниз 4—5 раз.

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