

## Логопедический самомассаж мышц лица, губ

К нетрадиционным логопедическим технологиям относится самомассаж. Применение самомассажа в комплексной коррекционной работе по преодолению речевых нарушений значительно повышает ее эффективность. самомассаж в логопедической коррекции – это часть комплексной работы. А также может использоваться в целях профилактики дизартрических расстройств в раннем дошкольном возрасте.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком с помощью рук или вспомогательных средств. А так же это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным.

**Основные приемы массажа:**

поглаживание, растирание, разминание, вибрация.  
- Для снижения тонуса мышц – основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.  
- Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

**Требования к выполнению упражнений:**

1. Болевые воздействия во время самомассажа не допускаются, потому что массируемые ткани при этом рефлекторно напрягаются, резко снижая тем самым эффект процедуры.
2. В процессе выполнения упражнений обращать внимание на объем движений, скорость, точность, координированность. Упражнения должны проводиться целенаправленно, важно не количество упражнений, а качество.
3. По мере знакомства детей с приемами движения рук, пальцев станут более координированным и точными.

**Методика проведения:**

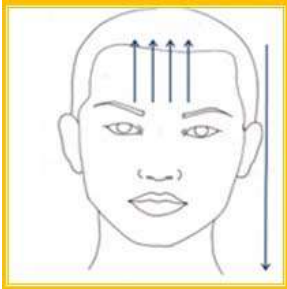
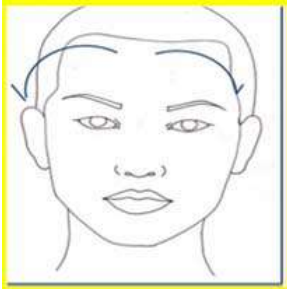
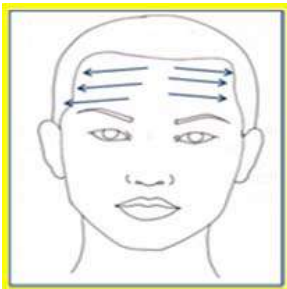
1. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством педагога, логопеда. Обучая детей самомассажу, учитель - логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.
2. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна).
3. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин.
4. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз.
5. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную музыку (быструю - для активизации, медленную – для расслабления).


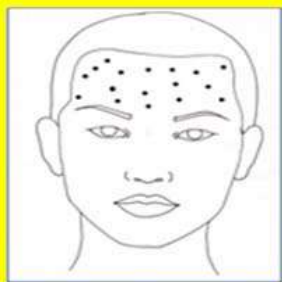
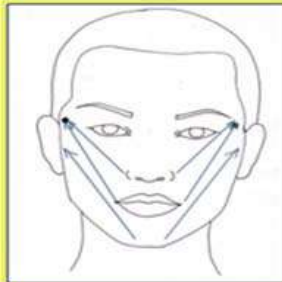


Форма проведения может быть как индивидуальная, так и подгрупповая (4-5 человек).




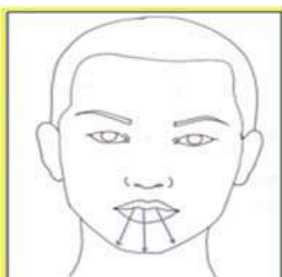
Самомассаж может проводиться с детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Противопоказания к самомассажу: Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий. Противопоказание может быть и обычный синяк на лице, аллергия или солнечный ожог.

### ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

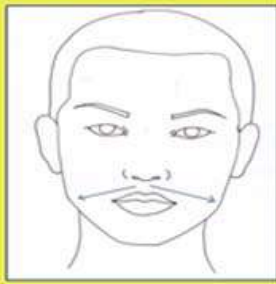
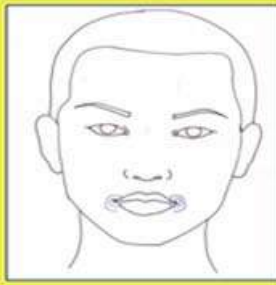
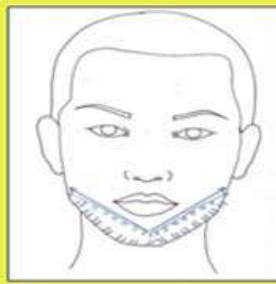
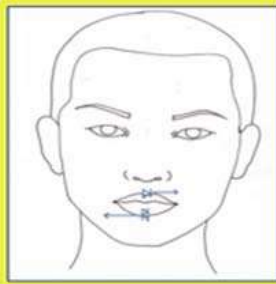
Схематичное изображение действия	Стихотворные строчки	Выполняемые действия ребенком
<b>Самомассаж мышц лица</b>		
<p>1.</p> 	<p><i>Лоб погладили мы нежно И расслабились прилежно.</i></p>	<p>Расположить ладони обеих рук на области головы, на лбу, соединить пальцы в корзиночку, и затем погладить ладонями по лбу, волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.</p>
<p>2.</p> 	<p><i>Умываюсь я всегда, Вот какая чистота!</i></p>	<p>Исходное положение рук то же. Погладить лоб от центра лба в стороны, к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке</p>
<p>3.</p> 	<p><i>И поглажу лоб, Чтоб он хмуриться не мог</i></p>	<p>Поглаживание лба от центра к вискам.</p>
<p>4.</p>	<p><i>Как погладить лобик нам Не сдвигая кожу там.</i></p>	<p>Круговые растирание от середины лба к вискам.</p>

		
<p>5.</p> 	<p><i>Постучали пальчики, Как на барабанчике.</i></p>	<p>Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.</p>
<p>6.</p> 	<p><i>Мы по складочкам пройдем, Все морщинки уберем.</i></p>	<p>Движения: поглаживание, а затем круговое растирание пальцами по трем лицевым линиям.</p>
<p>7.</p> 	<p><i>Щечки крепко разомнем – Рисовать там круг начнем.</i></p>	<p>Круговое разминание щек, начиная от жевательных мышц к уголкам рта.</p>
<p>8.</p> 	<p><i>Гусь пришел, и гусь гогочет. Пощипать за щечки хочет.</i></p>	<p>Легко пощипывать щеки указательным и большим пальцами.</p>
<p>9.</p>	<p><i>Пожалею щёки я,</i></p>	<p>Легкое круговое поглаживание</p>

	<p><i>Поглажу их любя.</i></p>	<p>щек.</p>
<p>10.</p> 	<p><i>Язык рисует большие круги, а ладонью щечку сильнее прижми.</i></p>	<p>Круговые движения языка с внутренней стороны щёк и губ: а ладонью снаружи прижимать щеку. «Нарисовать» 5-6 кругов в одну и другую стороны.</p>
<p>11.</p> 	<p><i>Погладим сверху вниз, сверху вниз – это мой каприз.</i></p>	<p>Указательными пальцами поглаживать от скуловой кости вниз, затем растирать по тем же линиям, начиная от жевательных мышц.</p>
<p>12.</p> 	<p><i>Самовар пыхтит: «Пых-пых!» - Надо сделать перерыв.</i></p>	<p>Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»</p>

### Самомассаж губ

Схематичное изображение действия	Стихотворные строчки	Выполняемые действия
<p>1.</p>	<p><i>Чтоб расслабилась губа – Рисовать усы пора.</i></p>	<p>Движение указательными пальцами от середины верхней губы к углам рта, чтобы активизировать и от углов рта к середине, чтобы расслабить.</p>

		
<p>2.</p> 	<p><i>В уголках я рта кручу – Расслабить мышцы я хочу.</i></p>	<p>Круговое разминание в углах рта</p>
<p>3.</p> 	<p><i>Да-да-да есть у деда борода. Ду – ду – ду – расчешу я бороду. Да – да – да – надоела борода. Ды – ды – ды – больше нет бороды.</i></p>	<p>Сначала поглаживать подушечками пальцев от середины подбородка к ушам. Затем растирать, далее разминать круговыми движениями, потом легко пощипать. Закончить легким поглаживанием.</p>
<p>4.</p>	<p><i>С губами я играю, то найду, то потеряю.</i></p>	<p>Всасывать верхнюю и нижнюю губы попеременно. Внутри языком облизывать губы.</p>
<p>5.</p> 	<p><i>Зажму я верхнюю и нижнюю губу, Птичий клювик получу, Влево-вправо покручу.</i></p>	<p>Зажимать между пальцами верхнюю и нижнюю губы, двигать ими вправо-влево, вверх-вниз.</p>
<p>6.</p>	<p><i>Побегу по лесенке и спюю я песенку.</i></p>	<p>Указательным и средним пальцем перебирать по губам, движением сверху вниз</p>
<p>7.</p>	<p><i>Зубы как расческа, глядят губы ловко.</i></p>	<p>Поглаживать губ зубами.</p>

8.	<i>У индейцев клич такой, Постучи вот так рукой.</i>	Длительно говорить «а» и похлопывать по рту ладонью.