

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ САМОМАССАЖА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

*(ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ СО СТЁРТОЙ ФОРМОЙ ДИЗАРТРИИ)*

**Самомассаж – это массаж, выполняемый ребёнком, страдающим речевой патологией.**

Целью логопедического самомассажа является, в первую очередь, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а так же в определённой степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц. самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику. Длительность самомассажа 5-10 минут, каждое движение выполняется 4-6 раз.

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

Процедуру самомассажа можно сопровождать чтением стихотворения логопедом, например:

***Если солнце жарко греет.***

***Если лёгкий ветер веет.***

***Стало сухо и тепло –***

***Это лето к нам пришло.***

***Поглаживающие движения от середины лба,  
носа, верхней губы, подбородка к ушам***

***Постукивающие движения  
подошечками пальцев по лбу, щекам,  
подбородку,***

***Если дождь стучит по крыше,  
Листья падают неслышно.  
Птицам улетать пора –  
Это осень к нам пришла.***

***Если вьюга кружит, злиться.***

***Всюду белый снег кружится,***

***В снежных шапках все дома –***

***Это к нам пришла зима.***

***Круговые движения в области лба,  
щёк, подбородка***

***Поглаживающие движения обеими ладонями  
сверху вниз по боковым сторонам  
лица и шеи, по центральной части лица и шеи.***

***Если тает снег и лёд.  
Звонкий ручеек течёт.  
Распускается листва –  
Это к нам пришла весна.***

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

- ✓ массаж головы;
- ✓ массаж мимических мышц лица;
- ✓ массаж губ;
- ✓ массаж мышц языка.

## САМОМАССАЖ МЫШЦ ГОЛОВЫ, ШЕИ И ЛИЦА

- ❖ **«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.
- ❖ **«Наденем шапочку».** Исходное положение рук тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке мышц шеи.
- ❖ **«Рисуем дорожки».** Движение пальцев от середины лба к вискам.
- ❖ **«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
- ❖ **«Рисуем ёлочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
- ❖ **«Пальцевой душ лба».** Лёгкое постукивание/похлопывание кончиками пальцев по лбу.
- ❖ **«Рисуем брови».** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочерёдно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
- ❖ **«Наденем очки».** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.
- ❖ **«Глазки спят».** Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать 3-5 сек.
- ❖ **«Нарисуем усы».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
- ❖ **«Весёлый клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
- ❖ **«Грустный клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
- ❖ **«Клювик».** Движение указательным и средним пальцами от верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
- ❖ **«Погладим подбородок».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
- ❖ **«Расчёска».** Поглаживание губ зубами.
- ❖ **«Молоточек».** Постукивание губ зубами.
- ❖ **«Всасывание».** Всасывание верхней и нижней губы попеременно.
- ❖ **«Пожёвывание».** Пожёвывание попеременное то верхней, то нижней губы.
- ❖ **«Пальцевой душ губ».** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев; то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
- ❖ **«Нарисуем три дорожки».** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
- ❖ **«Нарисуем кружочки».** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
- ❖ **«Погреем щёчки».** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
- ❖ **«Паровозики».** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух-чух-чух».
- ❖ **«Пальцевой душ щёк».** Набрать воздух в щёки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.
- ❖ **«Испечём блинчики».** Похлопать ладошками по щекам.
- ❖ **«Умыли личико».** Ладонями обеих рук производить лёгкие поглаживающие движения от середины лба к середине подбородка.

## **САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН**

- ❖ **«Погрели ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
- ❖ **«Потянули за ушки».** Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.
- ❖ **«Послушаем тишину».** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 сек.

## **САМОМАССАЖ МЫШЦ ЯЗЫКА**

- ❖ **«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 вперёд, пошлёпывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.
- ❖ **«Поглаживание языка зубами».** Просунуть язык как можно 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 вперёд и убирая назад, в полость рта.
- ❖ **«Пожуём грушу».** Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить её в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребёнка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.