

Самомассаж относится к нетрадиционным логопедическим технологиям. Применяя самомассаж в комплексной коррекционной работе значительно повышается эффективность работы по преодолению речевых нарушений у детей. Также самомассаж может использоваться для профилактики дизартрических расстройств у детей раннего дошкольного возраста.

Самомассаж лица – это массаж, проводимый самим ребёнком с помощью рук, он позволяет изменить состояние мышц и нормализовать их тонус.

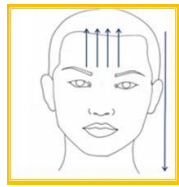
Каждое движение взрослый показывает на себе, произнося соответствующий текст. Ребята отрабатывают движения несколько раз сначала перед зеркалом, а затем без зрительного контроля.

Самомассаж лица выполняется сидя, приняв удобную, спокойную позу. Болевые ощущения во время самомассажа не допускаются. Кожный покров лица, ротовая полость, губы должны быть не травмированы.

Описание упражнений:

Самомассаж мышц лица

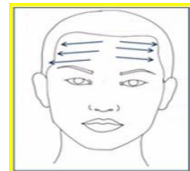
1. Лоб погладили мы нежно И расслабились прилежно (расположить ладони обеих рук на области головы, на лбу, соединить пальцы в корзиночку, и затем погладить ладонями по лбу, волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.).



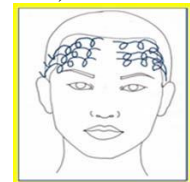
2. Умываюсь я всегда, Вот какая чистота! (погладить лоб от центра лба в стороны, к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке).



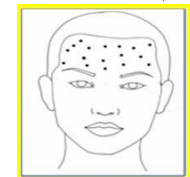
3. И поглажу лоб, Чтоб он хмуриться не мог (поглаживание лба от центра к вискам).



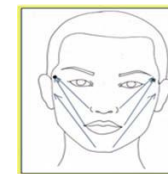
4. Как погладить лобик нам Не сдвигая кожу там (круговые растирание от середины лба к вискам).



5. Постучали пальчики, Как на барабанчике (легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу).



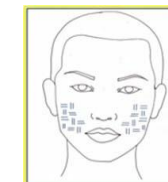
6. Мы по складочкам пройдем, Все морщинки уберем (движения: поглаживание, а затем круговое растирание пальцами по трем лицевым линиям).



7. Щечки крепко разомнем – Рисовать там круг начнем (Круговое разминание щек, начиная от жевательных мышц к уголкам рта).

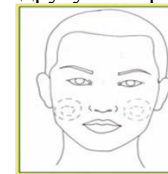


8. Гусь пришел, и гусь гогочет. Пощипать за щечки хочет (Легко пощипывать щеки указательным и большим пальцами).



9. Пожалее щёки я, Поглажу их любя (Легкое круговое поглаживание щек).

10. Язык рисует большие круги, а ладонью щечку сильнее прижми (Круговые движения языка с внутренней стороны щёк и губ: а ладонью снаружи прижимать щеку. «Нарисовать» 5-6 кругов в одну и другую стороны).

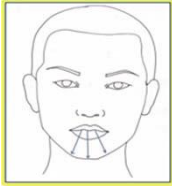


11. Погладим сверху вниз, сверху вниз – это мой каприз (Указательными пальцами поглаживать от скуловой кости вниз, затем растереть по тем же линиям, начиная от жевательных мышц).



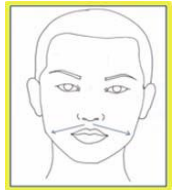
12. Самовар пыхтит: «Пых-пых!» -

Надо сделать перерыв (Сжать губы, надуть щеки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»).



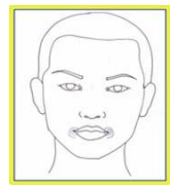
Самомассаж губ

1. Чтоб расслабилась губа –
Рисовать усы пора (Движение указательными пальцами от середины верхней губы к углам рта, чтобы активизировать и от углов рта к середине, чтобы расслабить)



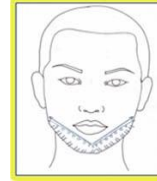
2. В уголках я рта кручу –

Расслабить мышцы я хочу (Круговое разминание в углах рта).



3. Да-да-да есть у деда борода.
Ду – ду – ду – расчесу я бороду.
Да – да – да – надоела борода.

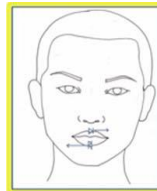
Ды – ды – ды – больше нет бороды (сначала поглаживать подушечками пальцев от середины подбородка к ушам. Затем растирать, далее разминать круговыми движениями, потом легко пощипать. Закончить легким поглаживанием).



4. С губами я играю,
то найду, то потеряю (всасывать верхнюю и нижнюю губы попеременно. Внутри языком облизывать губы).

5. Зажму я верхнюю и нижнюю губу,
Птичий клювик получу,

Влево-вправо покручу (зажимать между пальцами верхнюю и нижнюю губы, двигать ими вправо-влево, вверх-вниз).



6. Побегу по лесенке и спою я песенку (указательным и средним пальцем перебирать по губам, движением сверху вниз).

7. Зубы как расческа, гладят губы ловко (поглаживать губ зубами).

8. У индейцев клич такой,
Постучи вот так рукой (длительно говорить «а» и похлопывать по рту ладонью).



Логопедический самомассаж лица



Составитель:
учитель-логопед
Колмакова Н.В.
2017г.