

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребенком.

Целью логопедического самомассажа является, прежде всего, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса артикуляционной мускулатуры.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3-4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребенок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приемы самомассажа под руководством взрослого. Обучая детей самомассажу, взрослый показывает каждый прием на себе и комментирует его. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа.

Дошкольники выполняют массажные приемы самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.

Самомассаж мышц головы, шеи, лица (отдельные упражнения)

1. «Молодец я». 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.

*Молодец я, молодец!
Съел всю кашу, наконец!*



2. «Горка». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

*Мы на горку забрались,
Л потом скатились вниз.*

3. «Помощники». Движение пальцев от середины лба к вискам.

*По дорожкам мы пройдем
И порядок наведем.*



4. «Художники». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
*Достанем мы карандаши
И все раскрасим от души.*



5. «Иголки для елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

*Нарисуем елочке
Колкие иголки.*



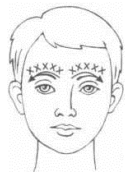
6. «Дождь». Пальчиковый «душ» (легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу).

*Барабанит дождь по крыше
То погромче, то потише.*



7. «Улитки». Провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

*Целый день ползли улитки
По дорожке до калитки.*



8. «Очки». Указательным пальцем провести легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

*Чтобы глазки не болели,
Мы очки с тобой надели.*



9. «Молочные усы». Движение указательными и средними пальцами в направлении от середины верхней губы к углам рта.

Молоко с тобой мы пили



И усищи отрасли.

10. «Весельчак». Движение указательными и средними пальцами в направлении от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

Чтобы было веселей,

Улыбнись друзьям скорей.



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

*Клоун нас не веселит —
У него печальный вид.*



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

*Птенчик мамочку ждет —
Тянет клювик вперед.*



13. «Нарисуем кружочки». Круговые поглаживания кончиками пальцев по щекам.

*Кошка с мышкой друг за другом
Быстро бегают по кругу.*



14. «Пальчиковый „душ“». Надуть щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

*Чтобы щечки укрепить,
Надо пальцами побить.*



Самомассаж

