

Консультация для родителей

«Использование игрового логопедического самомассажа с детьми дошкольного возраста»

*учитель-логопед
Лецинина Ю.Н.*

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.

Массаж – это метод лечения и профилактики с помощью механического воздействия на различные участки тела человека. самомассаж лица – это массаж, проводимый самим ребёнком с помощью рук, он позволяет изменить состояние мышц и нормализовать их тонус.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц. Длительность одного сеанса 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 приёмов, причём они могут варьироваться в течение дня. Перед выполнением приёмов самомассажа ребёнок должен принять спокойную, расслабленную позу. Он может сидеть или находиться в положении лёжа (после дневного сна). Обучая ребёнка самомассажу, родители показывают каждый приём на себе и комментируют его. Ребёнок выполняет массажный приём самостоятельно, вначале с помощью зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приёмы самомассажа будут освоены ребёнком, возможно проведение движений под

стихотворный текст или специально подобранную тихую, спокойную музыку.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

Самомассаж мышц головы и шеи:

1. *«Я хороший»* - расположить ладони обеих рук на области головы, ближе к лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.

2. *«Наденем шапочку»* - и. п. тоже. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по передней боковой поверхности шеи к яремной ямке.

Самомассаж мышц лица:

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

2. *«Рисуем яблочки»* - круговые движения от середин лба к вискам.

3. *«Дождик»* - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4. *«Рисуем брови»* - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.

5. *«Наденем очки»* - легким движением проводить легко от виска, по краю скуловой кости к переносице, а затем по брови к вискам.

6. *«Нарисуем усы»* - движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

7. *«Клювик»* - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

8. *«Погладим подбородок»* - тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

9. *«Расческа»* - поглаживание губ зубами.

10. *«Молоточек»* - постукивание губ зубами.

11. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

12. «*Пальцевый душ*» - набрать воздух под верхнюю губу и легонько постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же **самое движение**, набрав воздух под нижнюю губу.

13. «*Нарисуем три дорожки*» - движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

14. «*Нарисуем кружочки*» - круговые движения кончиками пальцев по щекам.

15. «*Погреем щечки*» - растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

16. «*Паровозики*» - сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки, сопровождая словами: «чух – чух - чух».

17. «*Пальцевый душ*» - набрать воздух под щеки и легонько постукивать по ним кончиками пальцев.

18. «*Испечем блинчики*» - похлопать **ладошками по щекам**.

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

Самомассаж языка:

1. Поглаживание языка губами.

2. Пошлепывание языка губами.

3. Поглаживание языка зубами.

4. Покусывание языка зубами.

Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования таких психических функций, как внимание, память, зрительно - моторная координация, а также развития речевой и творческой сфер.

Логопедический игровой самомассаж лица.

Ручки разминаем, растираем, согреваем (сжимаем, разжимаем кулачки, потирание ладоней, хлопки).

И лицо ладошками нежно умываем (круговые движения в разные стороны вокруг глазниц руками по лицу).

Грабелки сгребают, все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

Ушки вниз подёргаем быстро, быстро, быстро (оттягивание ушных вниз).

Побежим от носа пальцами мы к ушкам (стучащими движениями перебегают от носа к ушам по массажным линиям)

Их вперёд сгибаем, мягко растираем (сгибание ушных раковин и их растирание)

Гладим щёчки по дорожкам: вверх, вверх, вверх (гладят пальцами от носа, от уголков губ, от середины подбородка по массажным линиям вверх к вискам)

Вверх натягиваем бровки: вверх, вверх, вверх (пальцами натягиваем кожу лба от середины бровей к волосам вверх 3 раза)

А теперь погладим губки: раз, два, три (гладят губы от середины к сторонам)

А ещё помнём мы губки по-смо-три! (растирают губы от середины к сторонам)

Поцелуем мы друг друга: чмок, чмок, чмок (вытягивание обеих губ вперёд, поцелуй).

Губки тянем влево-вправо (выполнять соответственно словам).

Хорошо! Ещё разок! (выполнять соответственно словам).

Губки бегают по кругу: раз, два, три! (круговые движения губами влево).

И в другую сторону: по-смо-три! (круговые движения губами вправо).

Губки мы погладим, пальцами скользя (гладят пальцами от середины губ до уголков рта).

Ведь они устали, им отдохнуть пора.

По дорожкам к носику мы пройдем (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам).

И от носа к ушкам мы дойдем (поглаживающее движение от крыльев носа к ушам).

Подбородок мы пощиплем, по дорожкам пробежим (пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам).

А теперь погладим шейку и тихонько посидим (Медленно гладят шею сверху - вниз)

Игровой логопедический самомассаж и артикуляционные упражнения с элементами самомассажа способствуют:

1. Нормализации мышечного тонуса;
2. Укреплению мышц артикуляционного аппарата;
3. Развитию силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Уважаемые родители! Пусть занятия по логопедическому самомассажу с детьми будут интересными! Будьте дружелюбны и уважительны к ребенку. Он должен чувствовать, что эти занятия – не скучная неизбежная повинность, а интересное, увлекательное дело!