

## «Использование игрового логопедического самомассажа с детьми дошкольного возраста»

учитель-логопед Флерко А.А.

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.



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. 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 ко 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 средин 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 ладонками 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 ладонками нежно умываем** (круговые движения в разные стороны вокруг глазниц руками по лицу).

**Грабельки 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 дойдём** (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!