

Приёмы самомассажа в логопедической работе

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемым самим ребёнком. самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование приемов самомассажа полезно по многим причинам:

- это стимуляция кинестетических ощущений мышц для активизации речи;
- развития межполушарных связей;
- развития мелкой моторики;
- релаксации;
- нормализации мышечного тонуса мышц и эмоциональной сферы детей.

Самомассаж мышц лица

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
6. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.
7. «Глазки спят». Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3-5 секунд.
8. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
9. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
10. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
11. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
12. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
13. «Расческа». Поглаживание губ зубами.
14. «Молоточек». Постукивание губ зубами
15. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
16. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
17. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
18. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

19. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы век сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух-чух- чух».

20. «Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

21. «Испечем блины». Похлопать ладошками по щекам.

22. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку