

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ МЫШЦ ЛИЦА И ГУБ

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией. самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области щёк, 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 самомассажа полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

Правила выполнения:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен тщательно вымыть руки.

Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Для снижения тонуса мышц – основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.
- Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

Методика проведения:

1. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством педагога, логопеда. Обучая детей самомассажу, учитель - логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.
2. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна).

3. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин.
4. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз.
5. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную музыку (быструю - для активизации, медленную – для расслабления).
6. Самомассаж проводится в игровой форме.

Форма проведения может быть как индивидуальная, так и подгрупповая (4-5 человек).

Самомассаж может проводиться с детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Противопоказания к самомассажу:

Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий. Противопоказание может быть и обычный синяк на лице, аллергия или солнечный ожог.

САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Ручки растираем и разогреваем,	<i>Растирание ладоней и хлопки</i>
И лицо своим теплом мы умываем,	<i>Проводят ладонями по лицу сверху вниз</i>
Грабельки сгребают	<i>Граблеобразные движения</i>
Все плохие мысли.	<i>от середины лба к вискам</i>
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.	<i>Растирание ушных раковин</i>
Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,	<i>Загибание ушных раковин, оттягивание их</i>
А потом уходим пальцами на щечки.	<i>Пальцы «перебегают» на щечки</i>
Щечки разминаем, чтобы надувались.	<i>Круговыми движениями разминаем щеки</i>
Губки разминаем, Чтобы улыбались.	<i>Большой и указательный палец разминают верхнюю, а затем нижнюю губу</i>
Мы теперь утятки – клювики потянем, Разомнем их мягко, не задев ногтями.	<i>Вытягивание обеих губ вперед</i>
Уголками губ мы Щечки поднимаем,	<i>Средние пальцы по очереди поднимают то правый, то левый угол рта</i>
А потом от носа вниз к губам стекаем.	<i>Спиралевидные движения от носа к углам рта</i>
Губки пожуюем мы, шарики надуем	<i>Покусывание верхней и нижней губы, надуть щеки</i>
И губами вправо-влево потанцуем.	<i>Указательные пальцы поглаживают губы</i>
Мы язык за губу заворачиваем,	<i>Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком</i>
Кулачком по губе покалываем. За другую губу заворачиваем	<i>Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком</i>
И другим кулачком покалываем. Тянем подборок и к ушам щипаем,	<i>Щипаем подбородок от челюсти к ушам</i>
А потом по шейке ручками стекаем.	<i>Поглаживание шеи всей ладонью к Ключице.</i>

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВРЕМЕНА ГОДА»

Если солнце жарко греет,
Если легкий ветер веет,
Стало сухо и тепло –
Это лето пришло.

*Поглаживающие движения от середины лба,
носа, верхней губы, подбородка к ушам.*

Если дождь стучит по крыше,
Листья падают не слышно,
Птицам улетать пора –
Это осень к нам пришла.

*Постукивающие движения подушечками
пальцев по лбу, щекам, подбородку.*

Если вьюга кружит, злиться,
Всюду белый снег кружиться,
В снежных шапках все дома, -
Это к нам пришла зима.

*Круговые движения в области лба, щек,
подбородка*

Если тает снег и лед,

Звонкий ручеек течет,
Распускается листва -
Это к нам пришла весна.

*Поглаживающие движения обеими
ладонями сверху
вниз по боковым сторонам лица и шеи,
по центральной части лица и шеи.*

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО»

Лето, лето, лето! Летом много света.
Солнце светит ярко, стало очень жарко.

Поглаживающие движения

Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты?
Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.

Постукивающие движения

В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок,
Стал волною он играть, нашу лодочку качать.

Волнообразные движения

Подари нам, лето, солнечного света,
Теплую погоду, дальние походы.

Зигзагообразные движения

Лето, лето, лето! Солнышком согреты
И деревья, и кусты, и душистые цветы.

Поглаживающие движения

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ОСЕНЬ»

Если дождь стучит по крышам
то сильней, то тише, тише,
Землю всю листва укрыла –
значит, **осень** наступила.

Постукивание подушечками пальцев

Осень в гости к нам пришла,
краски яркие взяла.
Стала желтою трава,
разноцветною - листва.

Поглаживающие движения

Осень в гости к нам пришла
сильный ветер принесла.
Листья пестрые летят...
осень любит листопад!

Спиралевидные движения

Осень в гости к нам пришла,
дождь с собою принесла.
Мелкий дождик моросит,
у деревьев грустный вид.

Постукивающие движения

Осень в гости к нам пришла,
птичек в стаи собрала:
«Стало холодно вокруг,
вам пора лететь на юг!»

Зигзагообразные движения

Осень в гости к нам пришла,
в огород нас позвала.
Не лбнись, да поспевай,
собирай–ка урожай.

Пощипывающие движения

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЗИМА»

Смотрят дети из окна:
По дорожке ледяной
В гости к ним идет зима
В белой шубке меховой.

Поглаживающие движения

Белая метелица
По дорогам стелется,
Закружилась над землей,
Затянуло небо мглой.

Спиралевидные движения

За снежинками снежинки
Тихо кружатся, летят.

Легкие постукивающие движения

Укрывает все тропинки
Покрывалом снегопад.

На ветвях развесил иней
Ночью Дедушка Мороз
Он сегодня очень сильный-
Щиплет щеки, лоб и нос.

Пощипывающие движения

Побежим домой скорей.
Не догонит нас Мороз!
Рукавичкой посильней
Разотрем мы щеки, нос.

Растирающие движения

Завтра снова будем мчаться
На коньках и на санях
И на лыжах с гор кататься-
Ведь зима у нас в гостях.

Поглаживающие движения

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ВЕСНА»

Мы весну встречаем
С первыми лучами.
Они весело бегут,
Звонко песенку поют.

Поглаживающие движения

Первые капли
В полдень зазвенели.
Стал мороз весной слаб,
Снегу жарко: кап, кап, кап.

Постукивающие движения

Шлепаем по лужам
После зимней стужи.
Каждый год весной потом.
Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.

Пошлепывающие движения

Льдинки звонкие разбились
И поплыли по реке,
И сережки распушились
На осине и ольхе.

Зигзагообразные движения

Обогрела всех весна,
Пробудился лес от сна.
Все, кто спал, весной проснулись.
Птицы с юга к нам вернулись.

Спиралевидные движения

Землю солнышко согрело,
И трава зазеленела.
День весенний стал длиннее,
Небо ярче и синее.

Поглаживающие движения

ЗИГЗАГООБРАЗНОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ГОЛОВЫ

Дунул ветер на березку, -
Разлохматил ей прическу.
Ветер очень торопился,
Улетел, не извинился.

*Легкое зигзагообразное поглаживание
волосистой поверхности головы
в направлении от макушки к ушам.*

САМОМАССАЖ ЛИЦА

Здесь живет Хмурилка,
Здесь живет Дразнилка,
Здесь живет Смешилка,
Здесь живет Страшилка.
Это носик Бибка!
А где твоя улыбка?

*Потереть брови
Потереть нос
Потереть уголки губ
Потереть щеки
Потереть крылья носа
Приподнять пальцами уголки губ*

САМОМАССАЖ ЯЗЫКА И ГУБ

Выдвигаю свой язык, чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня я кусаю все проворней.

Покусывание языка

А теперь уж не зубами – я пошлепаю губами:
«У быка губа тупа, па-па-па, па-па-па».

Шлепаем губами по языку

«Горкой» выгну язычок, пожую ему бочок:
Левый, правый, оба сразу я жую как по заказу.

*Покусывание боковых
краев языка*

Мой язык совсем не глуп –
Ходит кругом возле губ.

*Язык с внутренней стороны плавно
очерчивает круг за губами*

За нижнюю губку заложен язык –
Из зеркала смотрит мартышкин двойник.
За верхнюю губку заложен язык –
Бульдог уступать никому не привык.

*Поместить язык между
нижней губой и нижними резцами
Поместить язык между
верхней губой и верхними резцами*

Языком давить стараюсь, в щеку сильно упираюсь.
Раздалась моя щека, как мешок у хомяка.

*Язык поочередно
упирается в щеки*