**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №55 «Богатырь» комбинированного вида города Белово»**

**Логопедический самомассаж, как средство профилактики речевых нарушений**

***(консультация для педагогов)***

**Составитель:**

**Самбуракова Н.А.**

**учитель-логопед**

**Беловский городской округ,**

**2017**

**Цель логопедического самомассажа:**

Стимуляция кинестетических ощущений мышц,

участвующих в работе периферического речевого аппарата

и нормализация мышечного тонуса данных мышц

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией. При этом он полезен и в качестве профилактики речевых нарушений.

В комплекс самомассажа входят динамические упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение артикуляционного аппарата, является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняет логопед.

**Правила проведения самомассажа.**

- Длительность одного сеанса составляет 5-10 минут

- Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз

- Лицо и руки ребенка должны быть чистыми

- На один сеанс берем не более 4-6 упражнений

- Выполнять упражнения можно сидя на стульчике, или лежа в кровати после дневного сна

- Движения можно выполнять как под стихотворный текст, так и под под спокойную, тихую музыку

-если массаж выполняется для всех видов мышц, то упражнения должны выполнятся в следующей последовательности:

1. для мышц головы и шеи

2. для мышц лица

3. для ушных раковин

4. для мышц языка

**Для мышц головы и шеи**

**«Я хороший»**

Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре. Затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

**«Наденем шапочку»**

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

**Для мышц лица**

**«Рисуем дорожки»**

Движения пальцев от середины лба к вискам.

**«Рисуем яблочки»**

Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

**«Пальчиковый душ»**

Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу

**«Рисуем брови»**

Проводим по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно ( указательным, средним, безымянным, мизинцем).

**«Наденем очки»**

Легко проводим указательными пальцами от виска по краю скуловой кости к переносице, далее по бровям к вискам.

**« Нарисуем усы»**

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.

**«Веселый клоун»**

Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта.

**« Грустный клоун»**

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам нижней челюсти.

**«Клювик»**

Движение указательными пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине .

**« Погладим подбородок»**

Тыльной поверхностью пальцев поглаживаем от середины подбородка к ушам.

**«Остренькие зубки»**

Покусываем верхними зубами нижнюю губу, нижними зубами верхнюю.

**«Нарисуем кружочки»**

Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

**«Погреем щечки»**

Кулачками круговые движения по щечкам в разных направлениях.

**«Пальчиковый душ»**

Легко постукиваем кончиками пальчиков по щекам и подбородку.

**«Испечем блинчики»**

Легко похлопать ладошками по щечкам.

**«Умоем личико»**

Ладонями обеих рук легкие поглаживания от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Для мышц языка**

Примечание: данные приемы массажа можно рассматривать и как часть артикуляционной гимнастики.

**«Поглаживание языка губами»**

Язык в положении «лопатка», поглаживаем его губами.

**«Пошлепаем язычок»**

Язык в положении «лопатка», пошлепываем его губами.

**«Расческа»**

Язык в положении «лопатка», поглаживаем его зубами.

**«Покусаем язычок»**

Используем спринцовку №1. Ребенок берет в «грушу», кончик остается снаружи. Пожевать.

Данное упражнение используется только в индивидуальной работе. Оно эффективно не только для массажа языка, но и для активизации жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений мышц полости рта.

**Для ушных раковин.**

**«Погреем ушки»**

Приложить ладони к ушным раковинам и легонько потереть их.

**«Потянем ушки»**

Взяться пальчиками за мочки ушей и легко потянуть их вниз (3-5 раз)

**«Послушаем тишину».**

Взяться пальчиками за ушки и легко потянуть вперед.

**Самомассаж с сопровождением стихотворного текста**

**Самомассаж языка:**

|  |  |
| --- | --- |
| Выдвигаю свой язык,  Чтоб лениться не привык.  И от кончика до корня  Я кусаю всё проворней. | *Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык.* |
| А теперь уж не зубами —  Я пошлёпаю губами:  «У быка губа тупа,  Па-па-па, па-па-па». | *Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить: «па-па-па»* |
| «Горкой» выгну язычок,  Пожую ему бочок:  Левый, правый, оба сразу  Я жую как по заказу. | *Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) — и, не меняя положения языка, покусывать его края боковыми зубами 10—15 раз.* |

**Самомассаж языка и лица:**

|  |  |
| --- | --- |
| Руки растираем  и разогреваем, | *(потирание ладоней)*  *(хлопки)* |
| И лицо теплом своим разогреваем | *(разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз)* |
| Грабельки сгребают все плохие мысли | *(граблеобразные движения от середины лба к вискам)* |
| Ушки растираем вверх и вниз мы быстро | *(растирание ушных раковин по краю вверх и вниз)* |
| Их вперед сгибаем | *(нагибание ушных раковин кпереди)* |
| Тянем вниз за мочки | *(оттягивание вниз за мочки)* |
| А потом уходим пальцами на щечки | *(пальцы перебегают на щеки)* |
| Щечки разминаем, чтобы надувались | *(указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями).* |

|  |  |
| --- | --- |
| Губки разминаем, чтобы улыбались | *(большой и указательный пальцы разминают сначала верхнюю а затем нижнюю губу)* |
| Как утята к утке клювики потянем | *(вытягивание обеих губ вперед)* |
| Разомнем их мягко, не задев ногтями | *(большие и указательные пальцы разминают обе губы)* |
| Уголками губ мы щечки поднимаем | *( средние пальцы рук находятся в уголках рта и поднимают то правый, то левый уголок рта)* |
| А потом от носа мы к губам стекаем | *(спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам)* |
| Губки пожуем мы, шарики надуем | *(покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот, надувание щек и похлопывание по ним так, чтобы губы удерживали воздух)* |
| И губами вправо- влево потанцуем | *(указательные пальцы*  *укладываются на губы параллельно друг другу, например правый на верхнюю губу, а левый на нижнюю и двигаются навстречу/врозь друг другу)* |
| Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит | *(язык под верхней губой и поколачивание по верхней губе)* |
| Под другой губой лежит, кулачок другой стучит | *(язык под нижней губой, поколачивание по нижней губе)* |
| Тянем подбородок и его щипаем | *(разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам)* |
| А потом по шейке ручками стекаем | *(поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами)* |

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Оттяну вперёд я ушки,  А потом назад.  Словно плюшевые мишки  Детки в ряд сидят.  Раз, два, три - скажу, четыре,  Пять и шесть и семь.  Не забудь: массаж для ушек  Нужно делать всем.  Оттяну вперёд я ушки,  А потом назад.  Словно плюшевые мишки  Детки в ряд сидят. | *Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.* |
| А теперь по кругу щёчки  Дружно разотрём:  Так забывчивым мишуткам  Память разовьём.  Раз, два, три - скажу, четыре,  Пять и шесть и семь.  Не забудь: массаж для щёчек  Нужно делать всем. | *Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.* |

|  |  |
| --- | --- |
| На подбородке круг черчу:  Мишке я помочь хочу  Чётко, быстро говорить,  Звуки все произносить.  Раз, два, три - скажу, четыре,  Пять и шесть и семь.  Не забудь: массаж такой  Нужно делать всем.  Чтобы думали получше  озорные мишки,  Мы погладим лобики  Плюшевым плутишкам.  Раз, два, три - скажу, четыре,  Пять и шесть и семь.  Не забудь: массаж такой  Нужно делать всем. | *Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30. Делать по 1разу.* |
| Чтобы мишка лучше видел,  Стал внимательней, шустрей,  Мы волшебные очки  Нарисуем поскорей.  Раз, два, три - скажу, четыре,  Пять и шесть и семь.  Не забудь: массаж такой  Нужно делать всем. | *Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.* |

**Самомассаж лица «Осень»**

|  |  |
| --- | --- |
| Осень в гости к нам пришла,  Краски яркие взяла.  Стала желтою трава,  Разноцветною – листва. | *(поглаживание лица по основным массажным направлениям: от середины лба к вискам, от крыльев носа к ушной раковине, от середины подбородка к мочке уха)* |
| Осень в гости к нам пришла,  Сильный ветер принесла.  Листья пестрые летят…  Осень любит листопад! | *(спиралевидное растирание лица по основным массажным направлениям)* |
| Осень в гости к нам пришла,  Дождь с собою принесла.  Мелкий дождик моросит,  У деревьев грустный вид. | *(вибрация – пунктирование лица подушечками пальцев по основным массажным направлениям).* |
| - Осень уже поздняя.  На улице холодно.  Наши ушки замерзли.  Давай их погреем. | *(Правой рукой беремся за мочку левого уха, левой – за мочку правого. Массируем спиралевидно одновременно обе мочки.)* |

**Самомассаж «Времена года»**

|  |  |
| --- | --- |
| Если солнце жарко греет,  Если теплый ветер веет,  Если сухо и тепло –  Это лето к нам пришло.  Если дождь стучит по крыше,  Листья падают неслышно,  Птицам улететь пора –  Это осень к нам пришла.  Если вьюга кружит, злится,  Всюду белый снег кружится,  В снежных шапках все дома –  Это к нам пришла зима.  Если тают снег и лед,  Звонкий ручеек течет,  Распускается листва-  Это к нам пришла весна | *Поглаживание:*  *от середины лба к ушам,*  *от середины носа к ушам, от середины верхней губы к ушам,*  *от середины подбородка к ушам.*  *Легкие постукивающие движения подушечками пальцев по лбу.*  *Круговые движения в области лба, щек, подбородка.*  *Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.* |