**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 корняЯ 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 сразуЯ 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 мишкиДетки в ряд сидят.Раз, два, три - скажу, четыре,Пять и шесть и семь.Не забудь: массаж для ушекНужно делать всем.Оттяну вперёд я ушки,А потом назад.Словно плюшевые мишкиДетки 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 щёчкиДружно разотрём:Так забывчивым мишуткамПамять разовьём.Раз, два, три - скажу, четыре,Пять и шесть и семь.Не забудь: массаж для щёчекНужно делать всем. | *Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.* |

|  |  |
| --- | --- |
| На подбородке круг черчу:Мишке я помочь хочуЧётко, быстро говорить,Звуки все произносить.Раз, два, три - скажу, четыре,Пять и шесть и семь.Не забудь: массаж такойНужно делать всем.Чтобы думали получшеозорные мишки,Мы погладим лобикиПлюшевым плутишкам. Раз, два, три - скажу, четыре,Пять и шесть и семь.Не забудь: массаж такойНужно 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 очкиНарисуем поскорей.Раз, два, три - скажу, четыре,Пять и шесть и семь.Не забудь: массаж такойНужно 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.* |