

# Самомассаж

**Самомассаж** – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребенком.



Целью логопедического самомассажа является, прежде всего, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса артикуляционной мускулатуры.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3-4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребенок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приемы самомассажа под руководством взрослого. Обучая детей самомассажу, взрослый показывает каждый прием на себе и комментирует его. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа.

Дошкольники выполняют массажные приемы самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.

## Самомассаж мышц головы, шеи, лица (отдельные упражнения)

**1. «Молодец я».** 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. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

*Молодец я, молодец!*

*Съел всю кашу, наконец!*



**2. «Горка».** Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

*Мы на горку забрались,  
А потом скатились вниз.*

**3. «Помощники».** Движение пальцев от середины лба к вискам.

*По дорожкам мы пройдем  
И порядок наведем.*



**4. «Художники».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

*Достанем мы карандаши  
И все раскрасим от души.*



**5. «Иголочки для елочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

*Нарисуем елочке  
Колкие иголочки.*



**6. «Дождь».** Пальчиковый «душ» (легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу).

*Барабанит дождь по крыше  
То погромче, то потише.*



**7. «Улитки».** Провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

*Целый день ползли улитки  
По дорожке до калитки.*



**8. «Очки».** Указательным пальцем провести легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

*Чтобы глазки не болели,  
Мы очки с тобой надели.*



**9. «Молочные усы».** Движение указательными и средними пальцами в направлении от середины верхней губы к углам рта.

*Молоко с тобой мы пили  
И усищи отрастили.*



**10. «Весельчак».** Движение указательными и средними пальцами в направлении от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

*Чтобы было веселей,  
Улыбнись друзьям скорей.*



**11. «Грустный клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

*Клоун нас не веселит —  
У него печальный вид.*



**12. «Клювик».** Движение указательным и средним пальцами от углов рта к середине верхней губы, а затем от углов рта к середине нижней губы.

*Птенчик мамочку ждет —  
Тянет клювик вперед.*



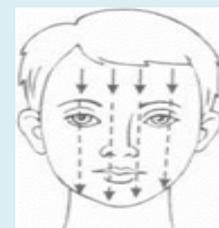
**13. «Нарисуем кружочки».** Круговые поглаживания кончиками пальцев по щекам.

*Кошка с мышкой друг за другом  
Быстро бегают по кругу.*



**14. «Пальчиковый „душ“».** Надуть щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

*Чтобы щечки укрепить,  
Надо пальцами побить.*



*Подготовила Учитель – логопед Ветрова М.В.*