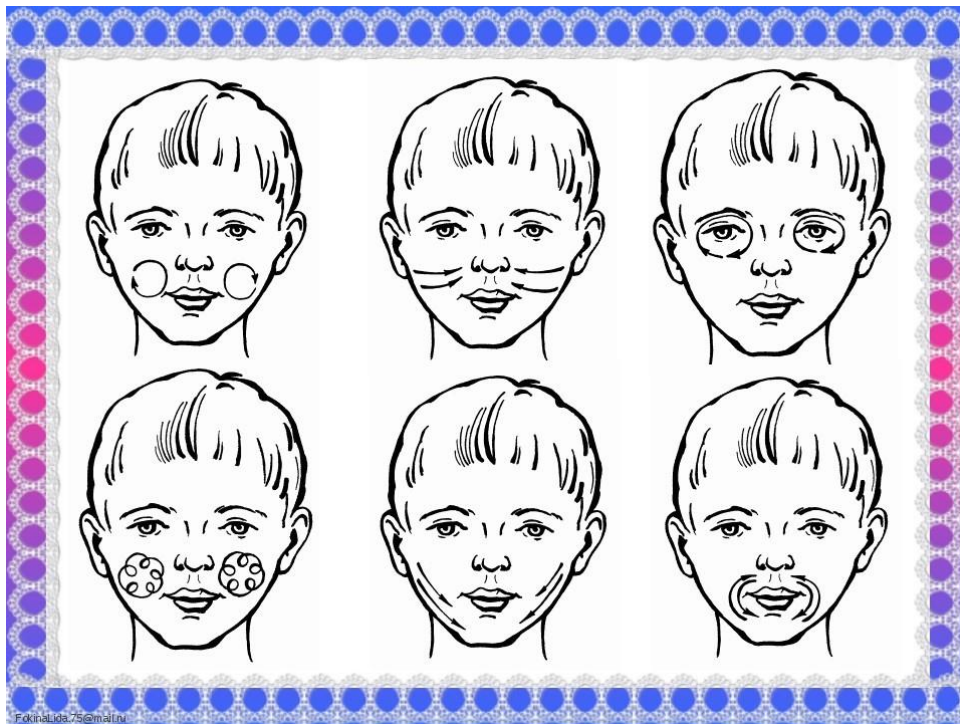


*Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Пыть-Яхский реабилитационный центр»*

*Памятка для родителей*

## **«Приёмы самомассажа в логопедической работе»**



*Информация подготовлена логопедом  
отделения социальной реабилитации и абилитации  
Бабкиной Натальей Александровной*

г. Пыть-Ях  
2022г.

## **«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 к 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.

**17. «Пальцевой душ».** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

**18. «Нарисуем три дорожки».** Движение пальцев от середины нижней губы

к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

**19. «Нарисуем кружочки».** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

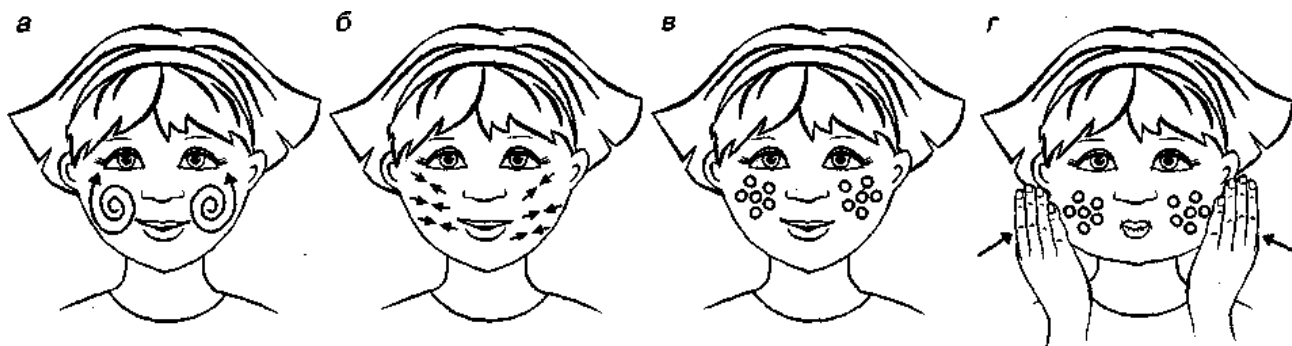
**20. «Погреем щечки».** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

**21. «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».

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

**23. «Испечем блины».** Похлопать ладошками по щекам.

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



#### **Самомассаж мышц языка**

Данные приемы **самомассажа** языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

**1. «Поглаживание языка губами».** Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

**2. «Пошлепывание языка губами».** Просовывая язык сквозь зубы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «ня-ня-ня», точно также убирать язык внутрь рта.

**4. «Покусывание языка зубами».** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

**5. «Пожеуем грушу».** Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажа языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

**Воздействовать на мышцы можно не только руками, но и предметами – зубной щеткой (электрической зубной щеткой).**

Новую зубную щетку с мягкой щетиной можно применить для массирования языка и нёба и щек с внутренней стороны. Чтобы собирать выделяющуюся при

массаже слюну, под язычок кладут ватные тампоны, которые своевременно меняют (каждые 2 минуты).



### **Самомассаж ушных раковин**

1. **«Погрели ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
2. **«Потянули за ушки».** Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их вниз 4-5 раз.
3. **«Послушаем тишину».** Накрывать ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 секунды.



### **Противопоказания:**

- инфекционные заболевания,
- кожные заболевания,
- онкологические заболевания,
- конъюнктивит,
- воспаление лимфоузлов,
- стоматит,
- герпес,
- эпилепсия.

***Желаем успехов!***