Метод самомассажа в логопедической работе

с детьми дошкольного возраста

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый. В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам:

***1. Самомассаж мышц головы и шеи***

1. «Я хороший». 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.

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

***2. Самомассаж мышц лица***

1. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

3. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4.  «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

5. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки Удержать в течение 3-5 с.

6. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .

7. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

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

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

10. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

11.  «Расческа». Поглаживание губ зубами.

12.  «Молоточек». Постукивание губ зубами.

13.  Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

14.  Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

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

16.  «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

17.  «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

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

19.  «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

20. «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

21.  «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

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

***3. 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 губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

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

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

5.   «Пожуем 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 движения   жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

***4. Самомассаж ушных раковин***

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их

вниз 3-5 раз (рис. 136).

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении

2-3 с.

 **5. Самомассаж мышц лица** (щёк, губ)

 Укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта.  При повышенном тонусе мышц  — спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены,  то при массировании  мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.

При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление.

* Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз).

Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Смышлёные (слегка пощипать щёки). Учёные (пальцевой душ)

Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

1. **Артикуляционные упражнения** – как приёмы самомассажа:

***Толстячок — худышка***,

***Шарики*** — гоняем воздух из одной щеки в другую,

***Футбол*** — плюс выполняем движения языком вверх-вниз,

***Хлопушка*** – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

***Самовар*** – сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «**П**».

***Рыбка*** – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

1. ***Губы:***

*Упражнения для укрепления губ:*

***Смешная песенка*** — указательным пальцем перебирать по губам, произнося при        этом звук, похожий на «**Б-Б-Б…**.»

***Индейцы*** – широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

***Помада*** – обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

***Кисточка***– проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

***Расчёска*** – слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

***Прятки***  - втягиваем губы так, что снаружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

***Самомассаж артикуляционной зоны***

1. Губы за уголки растягиваем до улыбки на счет раз, на счет два – смыкаем в бутончик. (указательными пальцами ).
2. Массируем по кругу, по часовой стрелке область вокруг губ: ведем по верхней, через нижнюю в исходную точку. (указательным пальцем ).
3. Высовываем язык как можно дальше: дотянемся до носика, до подбородка.

*Различные гримасы очень полезны, поэтому, играя, корчите как можно больше всяких гримас.*

**Сказка «У бабушки с дедушкой»**

ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (надуваем щёки),

С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (втягиваем щёки).

БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы),

ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы тянутся вперёд).

УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ – В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ (снова широкая улыбка).

ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ (широкий язык за верхними зубами)

ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ (соответствующие движения широким языком).

С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ (повторение этих движений языком в по­ложении за нижними зубами).

ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ (поочерёдное надувание щёк - губы не про­пускают воздух),

И САМОВАРОМ ПЫХТИМ , ЧТО ЕСТЬ МОЧИ (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпусканием воздуха через губы).

БЛЮДЦА ПОСТАВИМ — ПОЛОЖАТ БЛИНЫ НАМ (широкий язык лежит на нижней губе).

ДУЕМ НА БЛИНЧИК - НЕ В ЩЕКИ, НЕ МИМО (подуть на широкий язык).

БЛИНЧИК ЖУЁМ, ЗАВЕРНЁМ И ПРИКУСИМ (жуём распластанный язык, потом при­кусываем его, завернув за нижние зубы),

БЛИНЧИК С ВАРЕНЬЕМ МАЛИНОВЫМ ВКУСНЫМ (облизываем широким языком верх­нюю губу спереди назад).

ЧАШКИ ПОСТАВИМ, ЧТОБ ЧАЮ НАЛИЛИ (широкий язык загибаем кверху чашечкой),

НА НОС ПОДУЛИ — МЫ ЧАЙ ОСТУДИЛИ (подуть с «чашечки» вверх). .

ЧАЮ ПОПИЛИ — НИКТО НЕ ОБИЖЕН («чашечка» двигается вперёд-назад).

ВКУСНЫЙ БЫЛ ЗАВТРАК – МЫ ГУБКИ ОБЛИЖЕМ (кончик языка облизывает губы по кругу).

БАБУШКА ШИЛА, А БАРСИК С КАТУШКОЙ

**БЕГАЛ, КАК БУДТО С ЖИВОЮ ЗВЕРЮШКОЙ (кончик языка зацепляем за нижние губы и двигаем язык вперёд-назад).**

**БАБУШКЕ НАШЕЙ ВСЕГДА ПОМОГАЕМ:**

**НИТКИ В ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий язык вытянут вперёд).**

**БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ СТРОЧИЛА (узкий язык двигается вперёд-назад)**

И НА ЗИГЗАГ ЕЁ ПЕРЕКЛЮЧИЛА (узкий язык двигается влево-вправо).

ПЕТЛИ ИГОЛКОЙ ОНА ОБМЕТАЛА (кончик языка описывает круг за губами),

ПУГОВКИ КРУГЛЫЕ ПОПРИШИВАЛА (кончик языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец пытается втолкнуть его в рот).

ДЕДУШКА СДЕЛАЛ ДЛЯ ВНУКОВ КАЧЕЛИ (широкий язык ставится попеременно то за верхние, то за нижние зубы),

ВСЕ МЫ НА НИХ ПОКАЧАТЬСЯ УСПЕЛИ.

ПОСЛЕ КАЧЕЛЕЙ МЫ В ПРЯТКИ ИГРАЛИ (широкий язык убирается под верхнюю губу),

ПРЯТАЛИСЬ НА ЧЕРДАКЕ И В ПОДВАЛЕ (широкий язык - под нижнюю губу).

ДЕДУШКА СКАЧЕТ НА ЛОШАДИ ЛОВКО (щёлкаем языком),

ЗВОНКИЕ ВЯЗНУТ НА ГЛИНЕ ПОДКОВКИ (цоканье на верхней губе).