

Использование приемов самомассажа лица у детей с нарушениями речи.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), имеющим речевое нарушение.

Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция ощущений мышц, участвующих в работе речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5—10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4—6 раз.

Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Процедуру массажа лица можно сопровождать **чтением стихотворного текста** (читает взрослый), например:

1) Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Если солнце жарко греет.

Если легкий ветер веет.

Стало сухо и тепло —

Это лето к нам пришло.

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

Если дождь стучит по крыше,

Листья падают неслышно.

Птицам улетать пора —

Это осень к нам пришла.

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

Если вьюга кружит, злится.

Всюду белый снег кружится,

В снежных шапках все дома. -

Это к нам пришла зима.

Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.

Если тает снег и лед.

Звонкий ручеек течет.

Распускается листва —

Это к нам пришла весна.

2) Ручки разминаем, растираем, согреваем (сжимаем, разжимаем кулачки, потирание ладоней, хлопки).

И лицо ладошками нежно умываем (круговые движения в разные стороны вокруг глазниц руками по лицу).

Грабелки сгребают, все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

Ушки вниз подергаем быстро, быстро, быстро (оттягивание ушных вниз).

Побежим от носа пальцами мы к ушкам (стучащими движениями перебегают от носа к ушам по массажным линиям)
Их вперёд сгибаем, мягко растираем (сгибание ушных раковин и их растирание)
Гладим щёчки по дорожкам: вверх, вверх, вверх (гладят пальцами от носа, от уголков губ, от середины подбородка по массажным линиям вверх к вискам)
Вверх натягиваем бровки: вверх, вверх, вверх (пальцами натягиваем кожу лба от середины бровей к волосам вверх 3 раза)
А теперь погладим губки: раз, два, три (гладят губы от середины к сторонам)
А ещё помнём мы губки по-смо-три! (растирают губы от середины к сторонам)
Поцелуем мы друг друга: чмок, чмок, чмок (вытягивание обеих губ вперёд, поцелуй).
Губки тянем влево-вправо (выполнять соответственно словам).
Хорошо! Ещё разок! (выполнять соответственно словам).
Губки бегают по кругу: раз, два, три! (круговые движения губами влево).
И в другую сторону: по-смо-три! (круговые движения губами вправо).
Губки мы погладим, пальцами скользя (гладят пальцами от середины губ до уголков рта).
Ведь они устали, им отдохнуть пора.
По дорожкам к носику мы пройдем (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам).
И от носа к ушкам мы дойдем (поглаживающее движение от крыльев носа к ушам).
Подбородок мы пощиплем, по дорожкам пробежим (пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам).
А теперь погладим шейку и тихонько посидим (Медленно гладят шею сверху - вниз)

Мимическая гимнастика

1. Губы в трубочку и расслабить.
2. Углы рта в стороны и расслабить.
3. Выдувание воздуха из уголков рта, поочередно.
4. Открыть рот, соединить губы в тугий кружочек и расслабить.
5. Посвистеть.
6. Показать зубы верхней челюсти.
7. Показать зубы нижней челюсти.
8. Облизывание верхней и нижней губы.
9. Надуть щёки и расслабить.
10. Втянуть щёки и расслабить.
11. Набрать воздух под верхнюю губу.
12. Набрать воздух под нижнюю губу.
13. «Перегонять» воздух из одной щеки в другую.
14. Беззвучное произнесение губных звуков: м, б, п, а также о, у, я.
15. Беззвучное произнесение слов: боб, бип, бон, ком, ром, ком, Тим.