

Консультация для родителей **«Использование приёмов самомассажа в домашних условиях».**

В течение дошкольного детства ребенок практически овладевает речью. Но, к сожалению, существует много причин, когда его речь не сформирована должным образом. Родители детей дошкольного возраста обязательно должны знать о приёмах самомассажа.

Под воздействием несложных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих к коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Самомассаж –это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией.

Использование приемов самомассажа весьма полезны по нескольким причинам. Для проведения самомассажа не требуется специального оборудования. Самомассаж можно выполнять сидя, лежа, стоя – в любой позе. Самомассаж можно использовать многократно в течение дня. Не требуется специальных сертификатов и специального обучения. Для проведения самомассажа нет значительных противопоказаний.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз. В один сеанс может быть включено лишь несколько из предлагаемых приёмов. Причем они могут варьироваться в течение дня.

Условия проведения:

- руки и лицо ребенка должны быть чистыми;
- ногти ребенка должны быть коротко подстрижены;
- одежда не должна стеснять движений;
- после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется.

Обучая детей самомассажу, необходимо показывать каждый прием на себе и комментировать его.

Дети выполняют прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме.

Процедура самомассажа проводится в игровой форме по рекомендуемой схеме:

1. голова и шея
2. мимические мышцы лица
3. губы, язык.

Приёмы самомассажа

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

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 ёлочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направленно несколько по диагонали.
- 4.« Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
- 5.« Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочерёдно: 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». Закрыть 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.« Весёлый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
- 10.« Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
- 11.« Клювик». Движения 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.« Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
14. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
- 15.« 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».
- 16.«Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

- 17.« Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы, к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
- 18.«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.
- 19 «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж губ и языка

1. «Расческа». Поглаживание губ зубами.
2. « Молоточек». Постукивание губ зубами.
3. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.
4. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.
5. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, а затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.
6. « Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывая его губами, при этом слышится звук « пя-пя-пя», точно также убирать язык внутрь рта.
7. « 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.
8. « Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Самомассаж лица, шеи, губ , языка готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими.

Внедрение в коррекционный процесс различных видов логопедического самомассажа позволяет сократить сроки постановки и автоматизации звуков, а так же их введение в самостоятельную речь.

Занимайтесь с ребенком, и результаты вас обязательно порадуют!

Желаю успехов!