

Самомассаж- коррекционная логопедическая технология

Кондратьева Людмила Васильевна, учитель-логопед

Цель-стимуляция кинестетических ощущений мышц участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

1. Можно проводить индивидуально и с группой детей.
2. Использовать в течении дня в различных режимных моментах (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения).
3. Может быть включен в занятие на этапе предварительной или завершающей артикуляционной гимнастики.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ САМОМАССАЖА

1. Длительность сеанса 5-10 минут.
2. Каждое движение выполняется от 4-6 раз.
3. Могут варьироваться в течении дня.
4. Выполняются сидя на стульях или лежа.
5. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале перед зеркалом, затем без него.
6. Когда приемы будут освоены детьми, возможно проведение движения по текст или музыку.

Схема самомассажа:

1. М. головы;
2. Мимические мышцы лица;
3. Губы и язык.

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. «Надеваем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по бровям 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 уголкам рта.

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

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

11.«Клювик». Движение указательными и средними 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.

15. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

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 щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произношением: «Чух, чух, чух».

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

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

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

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

Если солнце жарко греет,

Если легкий ветер веет,

Стало сухо и тепло –

Это лето к нам пришло.

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

Если дождь стучит по крыше,

Листья падают неслышно,

Птицам улетать пора –

Это осень к нам пришла.

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

Если вьюга кружит, злится,

Всюду белый снег кружится,

В снежных шапках все дома, -

Это к нам пришла зима.

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

Если тает снег и лед,

Звонкий ручеек течет,

Распускается листва –

Это к нам пришла весна.

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