муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**«Детский сад комбинированного вида № 41 «Золотая рыбка»**

города Рубцовска Алтайского края**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658210, г. Рубцовск, ул. Красная, 89;

телефон: 4-21-84, 4-45-45

e-mail: ds41-zr@yandex.ru

**Консультация**

**Тема: «Логопедический самомассаж»**

**Подготовила:**

**учитель-логопед**

**Лютая Т.В.**

**январь, 2022 г.**

**Цель логопедического самомассажа:** стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Можно проводить индивидуально и с группой детей.

Использовать в течении дня в различных режимных моментах *(утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения)*.

Может быть включен в занятие на этапе предварительной или завершающей артикуляционной гимнастики.

**Методические указания по проведению самомассажа:**

Длительность сеанса 5-10 минут.

Каждое движение выполняется от 4-6 раз.

Могут варьироваться в течении дня.

Выполняются сидя на стульях или лежа.

Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале перед зеркалом, затем без него.

Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движения по текст или музыку.

**Схема самомассажа:**

Массаж головы;

Мимические мышцы лица;

Губы и язык.

**Самомассаж мышц лица**

«Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

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

«Пальцевой душ лба». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

«Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

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

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

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

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

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

«Клювик». Движение указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

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

«Расчёска». Поглаживание губ зубами.

«Молоточек». Постукивание губ зубами.

Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

Пожёвывание попеременно то верхней, то нижней губы.

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

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

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

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

«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».

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

«Испечём блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

«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)*.

|  |
| --- |
| **Самомассаж лица и шеи**  «Бодрое лицо»  Ручки растираем и разогреваем,  *Растирание ладоней*  И лицо своим теплом мы умываем,  *Проводят ладонями по лицу сверху вниз*  Грабельки сгребают  Все плохие мысли.  *Граблеобразные движения* *пальцами*  *от середины лба к вискам*  Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.  *Растирание ушных раковин*  Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,  *Загибание ушных раковин,оттягивание их*  А потом  уходим пальцами на щёчки.  *Пальцы «перебегают» на щёчки*  Щечки разминаем, чтобы надувались.  *Круговыми движениями разминаем щеки*  Губки разминаем,  Чтобы улыбались.  *Большой и указательный палец разминают*  *верхнюю, а затем нижнюю губу*  Мы теперь утятки – клювики потянем,  *Вытягивание обеих губ вперед*  Разомнем их мягко, не задев ногтями.  Уголками губ мы  Щёчки поднимаем,  *Средние пальцы по очереди поднимают*  *то правый, то левый угол рта*  А потом от носа вниз к губам стекаем.  *Спиралевидные движения от носа к углам рта*  Губки пожуем мы, шарики надуем  *Покусывание верхней и нижней губы, надуть щеки*  И губами вправо-влево потанцуем.  *Указательные пальцы поглаживают губы*  Мы язык за губу заворачиваем,  Кулачком по губе покалачиваем.  *Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком*  За другую губу заворачиваем  И другим кулачком покалачиваем.  *Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком*  Тянем подборок и к ушам щипаем,  *Щипаем подбородок от челюсти  к ушам*  А потом по шейке ручками стекаем.  *Поглаживание шеи всей ладонью к ключице*  «Времена года»  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.*енской области  «Лето»  Лето, лето, лето! Летом много света.  Солнце светит ярко, стало очень жарко.  *Поглаживающие движения*  Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты?  Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.  *Постукивающие движения*  В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок,  Стал волною он играть, нашу лодочку качать.  *Волнообразные движения*  Подари нам, лето, солнечного света,  Теплую погоду, дальние походы.  *Зигзагообразные движения*  Лето, лето, лето! Солнышком согреты  И деревья, и кусты,  и душистые цветы.  *Поглаживающие движения*  «Осень»  Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише,  *Постукивание подушечками пальцев*  Землю всю листва укрыла - значит, осень наступила.  Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла.  Стала желтою трава, разноцветною - листва.  *Поглаживающие движения*  Осень в гости к нам пришла, сильный ветер принесла.  Листья пестрые летят…  осень любит листопад!  *Спиралевидные движения*  Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла.  Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.  *Постукивающие движения*  Осень в гости к нам пришла,  птичек в стаи собрала:  «Стало холодно вокруг, вам пора лететь на юг!»  *Зигзагообразные движения*  Осень в гости к нам пришла,  в огород нас позвала.  Не ленись, да поспевай, собирай-ка урожай.  *Пощипывающие движения*  «Зима»  Смотрят дети из окна:  По дорожке ледяной  В гости к ним идет зима  В белой шубке меховой.  *Поглаживающие движения*  Белая метелица  Закружилась над землей,  Затянуло небо мглой.  *Спиралевидные движения*  За снежинками снежинки  Тихо кружатся, летят.  Укрывает все тропинки  Покрывалом снегопад.  *Легкие постукивающие движения*  На ветвях развесил иней  Ночью Дедушка Мороз  Он сегодня очень сильный-  Щиплет щеки, лоб и нос.  *Пощипывающие движения*  Побежим домой скорей.  Не догонит нас Мороз!  Рукавичкой посильней  Разотрем мы щеки, нос.  *Растирающие движения*  Завтра снова будем мчаться  На коньках и на санях  И на лыжах с гор кататься-  Ведь зима у нас в гостях.  *Поглаживающие движения*  «Весна»  Мы весну встречаем  С первыми лучами.  Они весело бегут,  Звонко песенку поют.  *Поглаживающие движения*  Первые капели  В полдень зазвенели.  Стал мороз весною слаб,  Снегу жарко: кап, кап, кап.  *Постукивающие движения*  Шлепаем по лужам                После зимней стужи.  Каждый год весной потом.  Под ногами: шлеп, шлеп, шлеп.  *Пошлепывающие движения*  Льдинки звонкие разбились  И поплыли по реке,  И сережки распушились  На осине и ольхе.  *Зигзагообразные движения*  Обогрела всех весна,  Пробудился лес от сна.  Все, кто спал, весной проснулись.  Птицы  с юга к нам вернулись.  *Спиралевидные движения*  Землю солнышко согрело,  И трава зазеленела.  День весенний стал длиннее,  Небо ярче и синее.  *Поглаживающие движения*  «Смешное лицо»  Здесь живет Хмурилка,                              *Потереть брови*  Здесь живет Дразнилка,                             *Потереть нос*  Здесь живет Смешилка,                             *Потереть уголки губ*  Здесь живет Страшилка.                            *Потереть щеки*  Это носик Бибка!                                        *Потереть крылья носа*  А где твоя улыбка?                                     *Приподнять пальцами уголки губ* |

Тюменской области