

часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

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

16. «Умоем личико». Ладонями обеих рук производить легкие

поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку

### **Самомассаж губ и языка**

Данные приемы самомассажа можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1. «Расческа». Поглаживание губ (поочередно верхней и нижней) зубами.

2. «Молоточек». Постукивание губ (поочередно верхней и нижней) зубами.

3. «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.

4. «Пошлепывание языка губами» («Накажем непослушный язычок»). Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом

слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

5. «Поглаживание языка губами» («Причешем язычок»). 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.

6. «Покусывание языка губами» («Покусаем язычок»). Легко покусывать язык губами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста. В своей работе использую пособие «Массаж лицевых мышц», автор Куликовская Т.А. В пособии предлагаются массажные комплексы для обучения детей элементарным приемам самомассажа лицевых мышц, участвующих в артикуляции звуков. Упражнения сопровождаются красочными иллюстрациями и стихотворными текстами.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №44 «СИБИРЯЧОК»  
(МБДОУ № 44 «Сибирячок»)

## Информационный буклет для родителей

### САМОМАССАЖ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ, МЫШЦ ЛИЦА, ГУБ И ЯЗЫКА.



Подготовили : учителя – логопеды  
Бугайская М.Г.  
Новикова К.А.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным.

#### **Условия проведения.**

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

**Схема проведения.** Процедура логопедического самомассажа проводится, как правило, по рекомендуемой схеме:

1. Самомассаж головы и шеи.
2. Самомассаж мимических мышц лица.
3. Самомассаж губ, языка.

Дополнительными приемами является самомассаж кистей и пальцев рук и ушных раковин

#### **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.

#### **Самомассаж мышц лица**

1. «Рисуем дорожки». Движение 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. «Пальцевый 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. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по

краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

7. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .
8. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
9. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
10. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
11. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
12. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
13. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
14. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против