

## «Логопедический массаж лица. Самомассаж лица для детей в стихах»

Подготовил материал учитель-логопед:  
Ильина Анастасия Евгеньевна

**Самомассаж** – это один из методов коррекции речи детей. Определение самомассажа вытекает из его названия. Это может быть самомассаж мышц головы и шеи, ушных раковин, мышц языка, лица, самомассаж рук.

В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Все родители без исключения с нетерпением ждут, когда же их любимое чадо заговорит. Помочь крохе начать говорить можно с помощью массажа лицевой мускулатуры. Такой массаж выборочно можно начинать делать с 2-3 месяцев, а плохо говорящим малышам старше 2-х лет он просто необходим.

Логопедический массаж начинается с общего массажа лица, далее переходят к массажу губ и затем уже проводят манипуляции в полости рта ребенка. Ребенок должен получать в процессе логопедического массажа только приятные ощущения. Проведение лицевого массажа способствует не только формированию мимических средств общения, но и развитию артикуляционного аппарата. Массаж лица рекомендуется проводить ежедневно в течение трех минут. При этом учитываются общие требования к проведению массажа: обстановка должна быть комфортной и гигиеничной. Противопоказано проведение массажа при наличии кожных или соматических заболеваний.

Массаж лица осуществляется в следующих направлениях:

- от середины лба к вискам;
- от бровей к волосистой части головы;
- от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и в обратном направлении по нижнему;
- от корня носа к височной области;
- от угла рта к козелку ушной раковины;
- от середины подбородка к мочке уха;
- по передней поверхности шеи –снизу вверх, по боковым –сверху вниз.

Массаж следует проводить при комнатной температуре чистыми теплыми руками, выполняя сначала поглаживание по четыре движения в каждом направлении, далее аналогично непрерывную вибрацию и затем снова поглаживание. Характер массажных движений должен носить выраженный тонизирующий характер, кожа малыша может немного покраснеть, но не переусердствуйте. Если кожа ребенка очень сухая, можно использовать небольшое количество детского крема.

При массаже следует соблюдать некоторые правила:

1. Массажные движения проводятся от центра к периферии.
2. Укрепление лицевой мускулатуры осуществляется путем поглаживания, разминания, растирания, вибрации.
3. После 4-5 лёгких движений сила нарастает, они становятся надавливающими, но не болезненными.
4. Движения повторяются 8-10 раз.

В процессе проведения массажа необходимо активно общаться с ребенком, играть с ним, петь ему песенки, рассказывать сказки и стихи, можно сопровождать массаж спокойной музыкой. Мы помним с детства игру «Звонок». «Стенка, стенка, потолок, две ступеньки и звонок: «Дзыынь!». Во время логопедического массажа можно проговаривать стихи в такт движениям.

Практическая часть:

Выполнение данных комплексов: «Самомассаж лица для детей в стихах»

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.*

Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.  
Раз, два, три-скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для ушек  
Нужно делать всем.  
Оттяну вперёд я ушки,  
А потом назад.  
Словно плюшевые мишки  
Детки в ряд сидят.

*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.*

А теперь по кругу щёчки  
Дружно разотрём:  
Так забывчивым мишуткам  
Память разовьём.  
Раз, два, три-скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для щёчек  
Нужно делать всем.

*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом круги по лбу, также, считая до 30. Делать по 1р.*

На подбородке круг черчу:  
Мишке я помочь хочу  
Чётко, быстро говорить,  
Звуки все произносить.  
Раз, два, три-скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.  
Чтобы думали получше  
озорные мишки,  
Мы погладим лобики  
Плюшевым плутишкам.  
Раз, два, три-скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.

*Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.*

Чтобы мишка лучше видел,  
Стал внимательней, шустрей,  
Мы волшебные очки  
Нарисуем поскорей.  
Раз, два, три -скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж такой  
Нужно делать всем.

*Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.*

Мы подушечками пальцев  
В точки попадём:  
Так курносому мишутке  
Носик разомнём.  
Раз, два, три-скажу, четыре,  
Пять и шесть и семь.  
Не забудь: массаж для носа  
Нужно делать всем.

*Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.*

Мишка, мишка, рот открой!  
И налево двинь щекой...  
Мишка, мишка, рот открой!  
И направо двинь щекой...

*Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.*

Ох, устали наши мишки,  
Тихо в ряд сидят.  
Знают: польза от массажа  
Будет для ребят!  
Самомассаж «Игра с ушками»  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок  
 Под названьем «козелок».  
 Напротив ушко мы помнём  
 И опять считать начнём.  
 Раз, два, три, четыре, пять –  
 Продолжаем мы играть.  
 Сверху в ушке ямка есть,  
 Нужно ямку растереть.  
 Раз, два, три, четыре, пять –  
 Продолжаем мы играть.  
 Ушкам отдыхать пора,  
 Вот и кончилась игра.

**«С мамой»**

Мама лобик деткам мыла, Мама мыла лобик мылом. Мама щечки деткам мыла, Мама мыла щечки мылом. Мама носик деткам мыла, Мама мыла носик мылом. Мама глазки деткам мыла, Мама мыла глазки мылом. Мама ротик деткам мыла, Мама мыла ротик мылом. Подбородок деткам мыла, И его не позабыла.	<u>«Лоб»</u>  Поглаживание.
Мы массаж решили сделать Посчитаем до пяти. Раз, два, три, четыре, пять Гладим лобик мы опять.	Растирание.
Растираем лоб мы свой Выполняем и движения считаем. Раз, два, три, четыре, пять Растираем лоб опять.	Разминание.
Разомнём мы лобик свой Разомнём его рукой. Не забудь ты посчитать Раз, два, три, четыре, пять. Разминаем лоб опять. Мы тихонько постучим Пальцами по лбу. Раз, два, три, четыре, пять Постучим ими опять.	Постукивание.
Лоб погладим мы руками - Обязательно двумя. Раз, два, три, четыре, пять - Лоб погладим мы опять.	Поглаживание.

<p>Погладим щёки мы руками - Не забудем посчитать. Раз, два, три, четыре, пять - Щеки нужно согреть.</p>	<p><u>«Щеки»</u> Поглаживание.</p>
<p>Щёки будем растирать - Не забудем посчитать. Раз, два, три, четыре, пять - Щёки нужно согреть.</p>	<p>Растирание.</p>
<p>Разминаем с вами щёки - И считаем до пяти. Раз, два, три, четыре, пять - Щёки будем разминать.</p>	<p>Разминание.</p>
<p>Постучим по щёкам мы - Весело и дружно. Раз, два, три, четыре, пять - Постучим по ним опять.</p>	<p>Постукивание.</p>
<p>Будем гладить щёки наши, Обязательно под счёт. Раз, два, три, четыре, пять - Гладим щёки мы опять.</p>	<p>Поглаживание.</p>
<p>Погладим мы с тобою губы, Верхнюю и нижнюю. Раз, два, три, четыре, пять - Гладим губы мы опять.</p>	<p><u>«Губы»</u> Поглаживание.</p>
<p>Растираем губки мы - И считаем до пяти. Раз, два, три, четыре, пять - Губки нужно растирать.</p>	<p>Растирание.</p>
<p>Разминаем губы наши - Выполняем всё под счёт. Раз, два, три, четыре, пять - Губы будем разминать.</p>	<p>Разминание.</p>
<p>Постучим по губкам мы, Весело и дружно - Сосчитаем до пяти. Раз, два, три, четыре, пять - По губкам будем мы стучать.</p>	<p>Постукивание.</p>
<p>Погладим мы с тобою губы, Посчитаем до пяти. Раз, два, три, четыре, пять - Будем гладить их опять.</p>	<p>Поглаживание.</p>

*Использованная литература:*

- ✧ Приходько О.Г. "Логопедический массаж", СПб.:КАРО, 2008.
- ✧ В.Г.Алямовская "Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей".
- ✧ Журналы«Ребёнок в детском саду» No1-6 2005, 1-6 2004.
- ✧ Османова Г.А., Позднякова Л.А. «Логопедический самомассаж и развитие выразительной речи детей», СПб.:КАРО, 2017.