**Самомассаж лица**

Самомассаж *— это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией.*

*Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.*

*Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.*



Учитель-логопед МАДОУ д/с №62 к. 2 г. Тюмень Мершина С. А.

Упражнение № 1



Ручки растираем и разогреваем (потереть ладошки, похлопать)

И лицо теплом своим мы умываем (ладошками проводят по лицу сверху вниз)

Упражнение № 2



Грабельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения от середины лба к вискам)

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирающие движения ушек вверх-вниз)

Упражнение № 3





Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки (нагибание ушных раковин кпереди, оттягивание вниз)

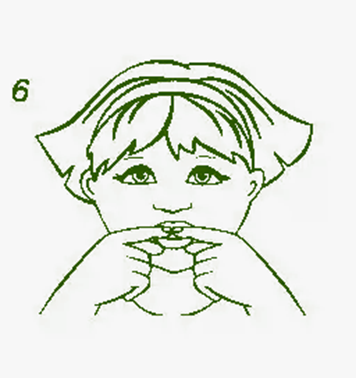
Упражнение № 4



И потом уходим пальцами на щечки.

Щечки разминаем, чтобы надувались.

Упражнение № 5



Губки разминаем, чтобы улыбались (разминаем губки: верхнюю и нижнюю)

Упражнение № 6



Мы теперь утятки – клювики потянем (губы в трубочку)

Разомнем их мягко, не задев ногтями (большой и указательный пальчики разминают обе губы)

Упражнение № 7



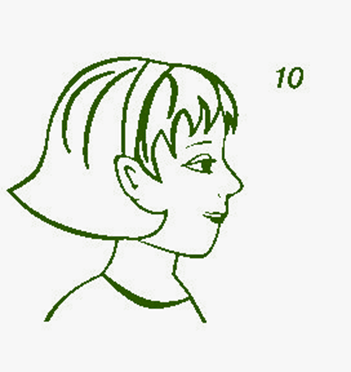
Уголками губ мы щечки поднимаем (пальчики по очереди поднимают уголки рта)

Упражнение № 8



А потом от носа вниз к губам стекаем (спиралевидные движения по носогубной складке)

Упражнение № 9



Губки пожуем мы (покусать верхнюю и нижнюю губку)

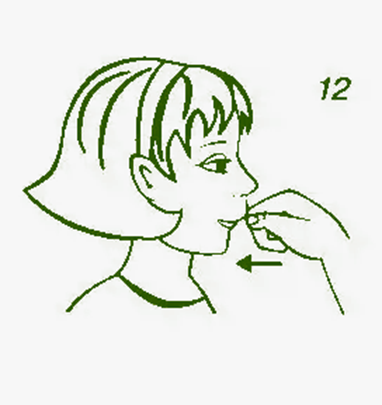
Шарики надуем (раздувают щеки)

Упражнение № 10



И губами вправо-влево потанцуем (пальчики двигают верхнюю и нижнюю губу в разные стороны)

Упражнение № 11



Мы язык за губу заворачиваем (подвернуть язык под верхнюю губу)

Кулачком по губе поколачиваем (постучать кулачком по верхней губе)

Упражнение № 12



За другую губу заворачиваем (подвернуть язык под нижнюю губу)

И другим кулачком поколачиваем (поколачиваем кулачком по нижней губе)

Упражнение № 13



Тянем подбородок (разминаем подбородок с оттягиванием его вниз)

И к ушам щипаем (пощипываем нижнюю челюсть)

А потом по шейке

Ручками стекаем (поглаживаем шейку всей ладошкой от ключицы к ключице)