

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ - стимулирует кинестетические ощущения мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализует мышечный тонус данных мышц. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него.

Приёмы самомассажа:

- * Поглаживание.
- * Растирание.
- * Разминание.
- * Вибрация (потряхивание).

Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Процедура самомассажа проводится в игровой форме:

Чтобы не зевать от скуки,
Взяли и потёрли руки.

А затем ладшкой в лоб - хлоп, хлоп.

Стихотворное сопровождение	Техника выполнения
Я хороший! Я хороший! Очень я себя люблю! На дворе денек погожий, Значит, я гулять пойду.	Положить 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.
Шапочку скорей надень – На дворе прохладный день. Шапочку надели, В зеркало глядели.	Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

<p>По дорожкам, по дорожкам Побежали наши ножки</p>	<p>Движения пальцев от середины лба к вискам.</p>
<p>Дождь по крыше застучал, По дорожкам побежал. Кап-кап! Кап-кап! Вот так, вот так.</p>	<p>Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.</p>
<p>Снова солнышко проснулось, К нам лучами потянулось. Раз, два, три, четыре, пять, Можем снова мы гулять.</p>	<p>Проводить по бровям «лучики» от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.</p>
<p>Мы очки скорей надели И на солнце поглядели, Солнышко лучистое, Небо снова чистое.</p>	<p>Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой части к переносице, затем по брови к вискам.</p>
<p>Мы усы нарисовали, Словно мушкетеры стали.</p>	<p>Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.</p>
<p>Прикрепили бороду, Пошли гулять по городу.</p>	<p>Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.</p>
<p>Сели мы на паровоз, Раздается стук колес: Чух-чух! Чух-чух! Мы помчались во весь дух.</p>	<p>Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против.</p>
<p>Едем в поезде и слышим: Снова дождь стучит по крыше...</p>	<p>Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.</p>
<p>Дождик намочил прическу –</p>	<p>Поглаживание губ зубами –</p>

