

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Цель: стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата; нормализация мышечного тонуса мышц.

- ✓ Длительность массажа составляет 5 – 10 минут.
- ✓ Каждое движение выполняется 4- 6 раз.
- ✓ Лицо и руки должны быть чистыми.
- ✓ Ребенок делает самомассаж, сначала подражая взрослому и перед зеркалом.
- ✓ Во время самомассажа расслабляющую музыку.

Основными приёмами самомассажа являются:

- поглаживание;
- растирание;
- легкие постукивания;
- давление.

Самомассаж в стихах для малышей

Тема: «Весна»

Мы весну встречаем С первыми лучами. Они весело бегут, Звонко песенку поют.	Поглаживающие движения от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.
Первые капли В полдень зазвенели. Стал мороз весною слаб, Снегу жарко: кап, кап, кап. Поглаживающие движения.	Постукивающие движения от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.

Самомассаж в стихах:

Ручки растираем
Дети потирают ладони.

И разогреваем,
Хлопают в ладоши.

И лицо теплом своим
Нежно умываем.

Разогретыми ладошками проводят по лицу сверху вниз.

Пальчики сгребают
Все плохие мысли,

Граблеобразными движениями проводят пальцами от середины лба к вискам.

Ушки растираем
Сверху вниз мы быстро.

Растирают пальцами ушные раковины по краю сверху вниз.

Их вперед сгибаем,
Сгибают руками ушные раковины вперед.

Тянем вниз за мочки,
Оттягивают уши вниз за мочки.

А потом руками
Трогаем мы щеки.
Легко похлопывают щеки ладошками.

Щечки разминаем, чтобы надувались
Указательный, средний и безымянный пальцы разминают щеки круговыми движениями.

Губки разминаем, чтобы улыбались
Большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу.



Рис. 2



КОМПЛЕКС САМОМАССАЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ

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. **«Рисуем дорожки».** Движение пальцев от середины лба к вискам.
3. **«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
4. **«Рисуем елочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
5. **«Пальцевой душ лба».** Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
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. **«Погладим подбородок».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
10. **«Испечем блинчики».** Похлопать ладошками по щекам.
11. **«Умыли личико».** Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

МДОУ № 22 «Детский сад комбинированного вида № 22
«Солнышко»

Играем с ребенком «Самомассаж лица для детей»

