

## Памятка для родителей

### «САМОМАССАЖ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ»

Подготовила учитель-логопед  
Минасян М.В.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком, имеющим особенности речевого развития.

Целью самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата (губы, щеки, язычок), а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз.

#### *Приемы самомассажа мышц лица:*

1. «Рисуем дорожки» - движения пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки» - круговые движения от средин лба к вискам.
3. «Дождик» - легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4. «Рисуем брови» - провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно, начиная с указательного.

5. «Наденем очки» - легким движением проводить легко от виска, по краю скуловой кости к переносице, а затем по брови к вискам.

6. «Нарисуем усы» - движение указательными средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

7. «Клювик» - движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

8. «Погладим подбородок» - тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

9. «Расческа» - поглаживание губ зубами.

10. «Молоточек» - постукивание губ зубами.

11. «Пальцевый душ» - набрать воздух под верхнюю губу и легонько постукивать по ней кончиками пальцев, проделать тоже **самое движение**, набрав воздух под нижнюю губу.



#### *Приемы самомассажа языка:*

1. Поглаживание языка губами.
2. Пошлепывание языка губами.
3. Поглаживание языка зубами.
4. Покусывание языка зубами.

*Желаем успехов!*