

Самомассаж лица

Консультация логопеда для родителей

Самомассаж лица укрепляет мышцы артикуляционного аппарата, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущение от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Правила проведения массажа:

1. Перед занятием ребёнок должен вымыть руки.
2. Массаж хорошо выполнять ежедневно около 7 минут совместно со взрослым лучше под медленную музыку.
3. Темп движений должен быть замедлен, чтобы ребёнок успевал сделать массаж, а не обозначать его движения.

Ход массажа:

№1

Указательными пальцами двух рук, сильно надавливая на мышцы, проводим от середины лба к вискам. Локти разведены в стороны.

№2

Указательными пальцами проводим от середины лба к верхней дужке ушных раковин.

№3

Двумя указательными пальцами медленно, но сильно, ведём по медиальным концам бровей к внутренним углам глаз - рисуем очки.

№4

Из позиции №3 проводим пальцами по нижнему контуру глаз к ушкам.

№5

Двумя пальцами интенсивно «перетираем» ушные раковины сверху вниз до мочек.

№6

Тянем ушки за ушную раковину вверх одновременно двумя руками. Берем ушки за середину ушной раковины и сильно оттягиваем в стороны на счёт до 5.

№7

Несколько раз указательным и большим пальцами двух рук надавливаем на мочки ушек.

№8

Нажимаем подушечками указательных пальцев на четыре точки (локти расположены параллельно полу). Пояснения: первая точка у внутренних углов глаз, вторая точка на середине носовой косточки, третья точка на краю ноздрей (не зажимая их), четвертая точка – под носом к центру верхней губы (стучим по ней одновременно двумя пальцами). Все постукивания выполняются на счет до четырех.

№9

Двумя пальцами по носогубным складкам спускаемся к подбородку и проводим по скулам к ушкам.

№10

Разглаживающими движениями двух рук проводим от середины лба у начала роста волос на голове к ушам. Повторяем движение от середины лба, но опустив руки ближе к носу. Делаем аналогичные движения, начав от носа к ушам. Аналогично – от середины губ к ушам и от середины подбородка к ушам.

№11

Постукивание подушечками пальцев: от середины лба по линии роста волос к ушам, от середины лба к ушам, от внутренних углов глаз через щечки к ушам, от середины носа к ушам, под носом от его середины через щечки к ушам, по губам от их середины к ушам, от середины подбородка к ушам.

№12

Разминание: соединив выпрямленные пальцы двух рук вместе резко проводим ими в тех же направлениях, что и в пункте №11.

№13

Тыльными сторонами соединенных пальцев обеих рук проводим от шеи под подбородком.

№14

Прикладываем ладони к щекам и резко отрываем их, повторив это движение четыре раза.

№15

Погладить двумя руками лицо по направлению от лба вниз через щеки. Закончив, стряхиваем расслабленные кисти рук.