



Эффективный способ коррекции речи,

который можно использовать во время самоизоляции

Даже сейчас, когда большинство логопедических кабинетов не работает, занятия с ребёнком прекращать всё равно нежелательно. Некоторые логопеды работают дистанционно. Но если такой возможности нет, то можно обучить своего малыша такому полезному приёму, как **самомассаж**. Самомассаж выполняется самим ребёнком, нуждающимся в коррекции произносительной стороны речи.

Самомассаж является полезным и удобным способом, так как его можно проводить в домашних условиях, и делать это несколько раз в течение дня. Хорошо, если выполнение самомассажа будет проводиться перед [артикуляционной гимнастикой](#).

Один сеанс самомассажа для ребёнка-дошкольника может длиться от 5 до 10 минут. Каждое массажное движение можно повторять 4-6 раз. В одно занятие лучше включать несколько предлагаемых ниже упражнений, их можно варьировать в течение дня.

Во время обучения малыша приёмам самомассажа, взрослый сначала должен показать каждое движение **на себе** и прокомментировать его.

Самостоятельно ребёнок начинает выполнять движения, сидя **перед зеркалом**. Когда малыш хорошо усвоит все приёмы, и необходимость в зрительном контроле отпадёт, зеркало будет уже не нужно. Упражнения можно будет выполнять под тихую, спокойную музыку.

Чтобы малыш с удовольствием выполнял массажные движения, чтобы он получал от них удовольствие, лучше проводить самомассаж **в игровой форме**.

Итак, познакомьтесь со следующими игровыми **приёмами самомассажа**:

- **Для губ и щёк.**

1. **«Расчёска».**

Поглаживаем губы зубами.

2. **«Молоточек».**

Легонько постукиваем зубами по губам.

3. **«Пылесос».**

Всасываем поочередно верхнюю и нижнюю губу.

4. **«Вкусняшка».**

Пожёвываем слегка то верхнюю, то нижнюю губу.

5. **«Красим губы».**

Обводим контур губ указательным пальцем. При этом меняем форму губ: сначала – открываем рот, как во время произнесения звука А, затем – губы вытягиваем в форме трубочки, как будто произносим звук У, далее – губы улыбаются, как во время произнесения звука И.

6. **«Пальчиковый душ»-1.**

Набираем воздух под верхнюю губку и мягко постукиваем по ней пальчиками, затем проделываем то же с нижней губой.

7. **«Пальчиковый душ»-2.**

Теперь надуваем обе щеки и легко постукиваем по ним подушечками пальцев.

8. **«Печём блинчики».**

Похлопаем легонько ладонями по щёчкам.

9. **«Умываемся».**

Двумя ладонями совершаем лёгкие поглаживающие движения от средней линии лба вниз по щекам, направляясь к подбородку.

- **Для мышц языка.**

1. **«Пошлёпаем язычок».**

Кладём язык на нижнюю губу и шлёпаем его губами, многократно произнося при этом слог «ня-ня-ня».

2. **«Поглаживаем язычок».**

Продвигаем язык вперёд сквозь узкую щёлку между зубами, а затем постепенно убираем его назад, в рот.

3. **«Печатная машинка».**

Выдвигаем язык вперёд, легонько покусывая его зубами, а затем таким же образом убираем его обратно, в полость рта.

Успехов и удачи!

