**САМОМАССАЖ ЯЗЫКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**ПОЛЬЗА:**

* Помогает нормализовать тонус мышц языка;
* Улучшает качество иннервации языка;
* Способствует тренировке губных мышц;
* Позволяет ребёнку получить опыт осознанного управления своим языком, «почувствовать» его – стать «хозяином» языка.

**ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:**

Рекомендуется **ежедневное** выполнение самомассажа, **перед зеркалом**, непосредственно перед проведением артикуляционных упражнений.

Взрослый проговаривает следующие **речевые команды** (каждый вид движений повторяется по 6-8 раз):

* **Язычок погладим ласково губами**; (ребёнок плотно сжимает губы, проталкивает между ними язык вперёд и возвращает назад. **Важно:** проследите, чтобы нажатие губ на язык было достаточно сильное; язык должен быть распластанным как «блинчик» в процессе всего самомассажа).



* **А затем похлопаем бережно губами**; (язык лежит на нижней губе, ребёнок, открывая и закрывая рот, «шлёпает» его. **Важно:** проследите, чтобы ребёнок старательно открывал рот).



* **Язычок погладим ласково зубами**; (губы растянуты, зубной ряд должен быть хорошо виден, ребёнок проталкивает язык сквозь зубы максимально вперёд и возвращает назад. **Важно:** проследите, чтобы верхние зубы давили на язык с достаточным усилием – «скоблили» или «причесывали» его как расческа.



* **Нежно покусаем мы его зубами**; ( язык лежит на нижней губе, ребёнок, открывая и закрывая рот, «покусывает» его. **Важно:** проследите, чтобы ребёнок старательно открывал рот).



Дальнейшие движения повторяются в обратном порядке!

* **И опять погладим ласково зубами**;
* **Снова мы похлопаем бережно губами**;
* **И в конце погладим ласково губами.**

**АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**(полезная информация для родителей)**

Артикуляционные упражнения выполняются после самомассажа языка, перед зеркалом, необходимо предоставить ребёнку салфетки для вытирания слюны.

1. «**Слоники – лягушки»** (поочерёдное растягивание губ в улыбке и вытягивание вперёд как «хоботок») - повторять 6-8 раз.

****

1. **«Хомяк»** (рот закрыт, поочерёдно упирать кончик языка то в левую, то в правую щёчку) – по 6 раз в обе стороны.



1. **«Часики»** (рот широко открыт, язык двигается вправо-влево, не задевая нижнюю и верхнюю губы и касаясь кончиком только уголков губ) - по 8 раз в обе стороны.



1. **«Вкусное варенье»** (рот широко открыт, язык кончиком облизывает губы по кругу, во время подъёма языка к верхней губе, рот нельзя закрывать. Можно помогать, придерживая нижнюю челюсть).



1. **«Лопатка»** (рот приоткрыт, язык широкий как «лопата» лежит, как будто спит, на нижней губе как на кроватке, максимально расслаблен, без движений) – удерживать 8-10 секунд.



1. **«Мостик»** (рот открыт, кончик языка «причется» за нижними зубами, лежит спокойно, не упирается в зубы с силой и не «вываливается» изо рта) – удерживать под счёт до 10.



1. **«Мостик – лопатка»** (поочерёдно менять положение языка как в выше описанных упражнениях) – по 8-10 раз.



1. **«Лошадка»** (цокать языком, присасывая к нёбу – «потолочку» в ротике и резко отпуская) – по1-2 минуты.



1. **«Бульдог – обезьяна»** (поочерёдно класть язык в «карманчик» между вехними зубами и верхней губой и между нижними зубами и нижней губой) – 8-10 раз. 
2. **«Толстячки – худышки»** (поочерёдное надувание и втягивание щёк, каждое положение удерживать по 3-5 секунд; губы плотно сжаты) -6-8 раз.



1. **«Чистим зубы снаружи»** (рот открыть, показать зубы, «чистить» верхний и нижний ряды зубов снаружи, стараться захватывать движением не только передние зубы, но и боковые) -10-15 секунд.

.

1. **«Чистим зубы изнутри»** (рот открыть, показать зубы, «чистить» верхний и нижний ряды зубов с внутренней стороны) – 10-15 секунд.



1. **«Парус»** (рот широко открыть, язык поднять и кончик оставить в положении за верхними зубами) – удерживать под счет до 10.



1. **«Парус – мостик»** (поочерёдное выполнение упражнений

«Парус» и «Мостик») – по 8-10 раз.

  

14.**«Барабан»** (рот широко открыть, язык поднять и кончиком языка стучать за верхними передними зубами, произнося отчетливо и с паузами звук «**д**» - «д –д – д – д…»; стараться не закрывать рот) – 20 секунд.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. О.И. Крупенчук , Т.А. Воробьева «Логопедические упражнения» «ЛИТЕРА» Санкт-Петербург 2004
2. З.А. Репина, В.И. Буйко «Уроки логопедии» «ЛИТУР» Екатеринбург 1999