

Самомассаж языка в домашних условиях.

Учитель-логопед: Самородова Е.В.

Процедура проводится в хорошо проветренной комнате.

Если на начальном этапе длительность процедуры составляет всего лишь 5-7 минут, то после 4-5 занятий время увеличивается до 15-20 минут.

Не стоит забывать, что от возраста ребенка также многое зависит.

В неделю рекомендуется проводить не более 2-3 сеансов, чтобы не вызывать раздражение языковых рецепторов.

В домашних условиях можно делать логопедический массаж ложками или зубной щеткой. Предлагаю разобрать как быть, если под рукой есть зубная щетка. Для сеанса следует заранее подготовить детскую зубную щетку с мягким ворсом.

Все движения зубной щеткой должны быть кругообразными поперечными без сильного надавливания.

Круговые спиралевидные движения также допускаются, но после предварительных упражнений языком.

Допускается прерывистая вибрация зубной щеткой по поверхности всего языка. Степень эффективности процедуры можно определить по реакции самого ребенка. Если ему нравится процедура, то он будет испытывать самые положительные эмоции, выражая их на своем лице.

Прежде чем приступать к процедурам со своим чадом, рекомендуется пройти специализированные курсы логопедического массажа.

А вот самомассажу обучаться не нужно! Делается он очень легко и просто!

Упражнения

1. Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.
2. Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.
3. «Расческа». Почесывание языка о верхние зубы.
4. Просовывание с усилием языка между сомкнутыми зубами



Выдвигаю свой язык,
Чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня
Я кусаю все проворней.

5. Сплювывание с кончика языка риса, гороха, семечек.

6. Слизывание капель сладкой воды кончиком языка с вогнутой поверхности ложек (столовой, десертной, чайной).

7. Вылизывание тарелок

8. Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.

9. Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.

10. *Орешек.*

Кончик языка с силой упирается то в одну, то в другую щеку.

11. Удерживать на загнутом кверху кончике языка соломинку от коктейля у верхних зубов, потом у верхней губы.

12. *Качели.*

Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.

13. *Вкусное варенье.*

Облизывание верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

14. Пожует его как жевачку сначала с одной стороны зубками, затем с другой

Эти упражнения можно выполнять в любом порядке, в любом месте.... Польза огромная!!!!