***Массаж и самомассаж ложками.*** *Крупенчук Ольга Игоревна.*

 Впервые массаж ложками изобрёл косметолог доктор Рене Кох. Он предложил использовать холодные и горячие ложки. Всё – таки его массаж был косметическим, а Ольга Игоревна применила этот метод в логопедии и разработала несколько комплексов для массажа мышц щёк, губ и языка.

 ***Боковые края ложки***

***Кончик***

***Ямка***

 ***Горка***

 ***Черпачок Черенок***

***Задачи:***

1. Улучшение качества артикуляционных движений.

2. Сокращение или предотвращение рецидивов. Часто после болезни или перерыва в занятиях

 ( особенно после летнего отдыха).

3. Помощь в формировании нужного уклада артикуляционных органов.

4. Помощь в ликвидации асимметрии лица, что приводит к перекашиванию рта, отклонению языка,

 боковому произношению, несимметричной улыбке .

5. Помощь в нормализации тонуса мышц мимической и артикуляционной

 мускулатуры.

***Противопоказания:***

1. Острое инфекционное заболевание, недомогание.

2. Высыпания, гнойнички, трещины на коже лица, герпес, конъюктивит.

3. Синяки на лице, аллергия, солнечный ожог.

4. Проблемы во рту – различные воспаления или выпадение зубов.

***Выбор ложек:***

Если мышцы  *гипотоничны,* и ребёнку нужен стимулирующий массаж – поставьте перед ним стакан с холодной водой и пусть он время от времени опускает туда ложки. При *гипертонусе* мышц поставьте перед ним стакан с тёплой водой, ипусть ребёнок макает свои ложки в него.

***Перед применением:***

*Ложки каждый раз моются и кладутся в кружку вверх черенками*.

 ***Массаж для укрепления мышц губ:***

Повернуть боками ложки, вытирать со щёчек крошки.

*(Движение снизу вверх по щекам боковой поверхностью черпака.)*

После складочки скребём –

*(Скребущее движение по носогубным складкам кончиками ложек).*

Нажимаем их потом.

*(Неглубокие, но частые нажатия кончиками ложек по всей длине носогубных складок).*

Поскребём по губкам тоже.

 *(Скребущие движения по верхней губе кончиками ложек от середины верхней губы в стороны).*

Забывать о них негоже. *(Тоже по нижней губе).*

И нажмём концами ложек, как нажать их мог бы ёжик.

*(Неглубокие, но частые нажатия кончиками ложек по всей длине губ.)*

Разомнём получше щёки, круг, рисуя там глубокий.

*( Круговые разминания горками ложек щёк, начиная от носогубных складок, далее к скулам, к жевательным мышцам и углам рта).*

Там, где губок уголочки, крутим мелкие кружочки.

*(Круговое разминание горками ложек возле углов рта).*

Мы покатимся к губам носогубной складкой.

*(Симметричное прокатывание черпачков от кончика ложки к черенку по линиям носогубных складок.)*

И к бокам от серединки губ прокатим половинки.

*(Симметричное прокатывание черпачков от кончика ложки к черенку по половинкам губ).*

Губку в складку собираем, вверх и вниз её сдвигаем.

*(Кончики ложек смотрят на носогубные складки, 2-е пальцы можно поместить в ямки. Собрать горками ложек верхнюю губу в вертикальную складку и перетирать её вверх – вниз).*

И другую собираем, тоже вверх и вниз её сдвигаем.

*( То же действие с нижней губой).*

Прижимаем наши губы, разминаем их негрубо.

*(Прижимание сначала верхней, а затем нижней губы к зубам и дёснам внешней стороной кончиков ложек).*

А потом прижмём негрубо мы десну над каждым зубом.

*(Прижимаем десну через верхнюю губу внешней стороной кончика ложки).*

И по нижним мы пройдём, и под каждым мы нажмём.

*(То же действие под нижней губой).*

 ***Массаж языка.***

Под глазами по веснушкам мы пройдём к ушей верхушкам.

*(Поглаживание горками ложек от внешних сторон ноздрей к верхним точкам прикрепления ушей).*

Гладим – гладим мы по щёчкам от губы и к козелкам.

*(Поглаживание горками ложек от углов губ к козелкам).*

Внизу погладим щёчки от подбородка к мочке.

*(Поглаживание щёк горками ложек от подбородка к мочкам).*

Задрожали наши щёчки, как от ветра все цветочки.

*(Непрерывная вибрация, передаваемая горками ложек на мышцы щёк.)*

Ставим ложку под язык, хоть дрожать он не привык.

*(Непрерывная вибрация, передаваемая горкой ложки на подъязычную мышцу).*

Мы пошлёпаем по щёчкам, словно капельки по кочкам.

*(Зажимаем 2 – ым и 1 –ым пальцами кончики черенков и горками ложек стучим по щекам).*

Снизу шлёпаем язык: прыг да прыг.

*(Зажимаем 2 – ым и 1 –ым пальцами кончик черенка и горкой ложки стучим по подъязычной области).*

Гладим ложкой мы язык, к ласке бедный не привык.

*(Поглаживаем спинку языка горкой ложки).*

А теперь покажем кошку - мы оближем нашу ложку.

*( Ложку держим вертикально перед лицом , ямкой к себе, облизываем черпачок изнутри).*

Чистим – чистим язычок, чистим спинку и бочок.

*(Выкладываем язык вперёд и «чистим» его боковой поверхностью ложки.)*

На коньках, как по катку, ездим мы по языку.

*( Делаем «пилящие» зигзагообразные движения боковым краем ложки по спинке языка.)*

А потом ступаем ложкой, словно маленькою ножкой.

*(Прижимаем боковым краем ложки спинку языка, перемещая её от корня к кончику и обратно).*

Постучим по бокам по языку.

*( Делаем лёгкие постукивания боковым краем ложки по спинке языка и по его боковым поверхностям).*

Спрячем кончик под губой ,

*( Кончик языка заводим за верхнюю губу. Снаружи прокатываем черпачок от кончика ложки к черенку по верхней губе, прижимая и распластывая кончик языка под губой).*

Покатаем мы с тобой . *(Тоже движение под нижней губой).*

***Литература:***

Крупенчук О.И. Логопедический массаж ложками. – СПб.: Издательский Дом

«Литера», 2014. – 48 с.: ил. – (Серия «Уроки логопеда»).