

«Использование приемов самомассажа в логопедической практике»

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

Цель логопедического самомассажа в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Плюсы использования приемов самомассажа в логопедической работе

1. Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Самомассаж можно использовать без специального медицинского образования.

Правила проведения самомассажа

❖ длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 - 10 мин.

❖ каждое движение выполняется
в среднем 4 - 6 раз.

❖ в один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.

❖ перед проведением самомассажа ребёнок должен быть *тщательно умыт*, все материалы должны быть строго *индивидуальны*, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучение приемам самомассажа происходит под руководством логопеда. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Схема самомассажа

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме:

- ⊙ общий самомассаж,
- ⊙ самомассаж пальцев рук
- ⊙ массаж головы,
- ⊙ мимических мышц лица,
- ⊙ губ,
- ⊙ языка.

Общий самомассаж

Общий самомассаж мышц головы, шеи, туловища (можно включать как [физминутка](#)).

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся

Хорошенько!

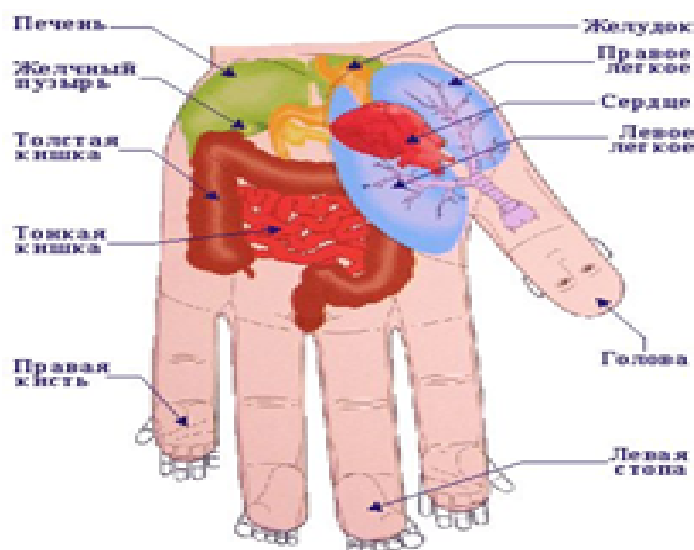
Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!



Самомассаж пальцев рук

Проекция руки в головном мозге составляет одну треть, поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.



Самомассаж пальцев рук

- упражнения на развитие тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшают тактильную чувствительность артикуляционного аппарата - это сухие бассейны, мячики – ёжики, горошины, сорока-ворона...
- упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев», «Ножки».
- массаж указательных пальцев – активизация речевых зон.
- мизинец левой руки – прямой массаж сердца, укрепление сердечной мускулатуры.

Самомассаж пальцев рук

Дикие животные водятся в лесу
Здесь увидеть можешь ты
волка и лису,
Зайца и медведя, белку, кабана,
Прячет всех надёжно лесная тишина.

(Последовательно
соединять пальцы то
правой, то левой руки
с большим пальцем)



Самомассаж мышц головы и шеи

«Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

Самомассаж мышц лица

«Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

3. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

4. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

5. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 - 5 с.

6. **«Нарисуем усы».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
7. **«Веселый клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
8. **«Грустный клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
9. **«Погладим подбородок».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
10. **«Расческа».** Поглаживание губ зубами.
11. **«Молоточек».** Постукивание губ зубами.
12. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.
13. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.
14. **«Пальцевый душ».** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
15. **«Нарисуем три дорожки».** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
16. **«Нарисуем кружочки».** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
17. **«Погреем щечки».** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

Самомассаж мышц языка

1. **«Поглаживание языка губами».** Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
2. **«Пошлепывание языка губами».** Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.
3. **«Поглаживание языка зубами».** Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
4. **«Покусывание языка зубами».** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

