

Самомассаж

автор: учитель-логопед
Иванова Татьяна Владимировна
МБДОУ № 8 «Золотой петушок»
г. Лобня

2016



- **Самомассаж** – одно из средств профилактики и коррекции речи детей.
- Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.
- Дети с речевыми нарушениями испытывают значительные трудности в овладении техникой письма. При переходе от устной речи к письменной явно видны недостатки развития речи, тонких дифференцированных движений рук, графомоторных навыков. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить в это время, так как это наиболее благоприятный период для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этом возрасте очень цепкая. Важно отметить, что самомассаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в двух полушариях головного мозга, а это служит страховкой от потери речи в случаях травм черепа. Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку ребенку давать только на фоне «разогретых рук».



При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.



Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

Можно использовать без специального медицинского образования.



Правила:

Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.

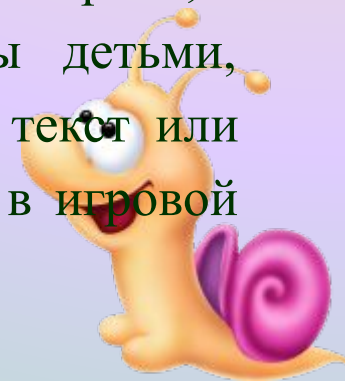
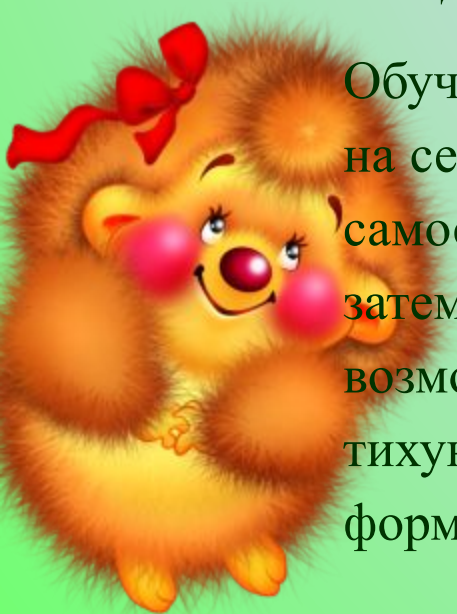
Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.

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.

Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

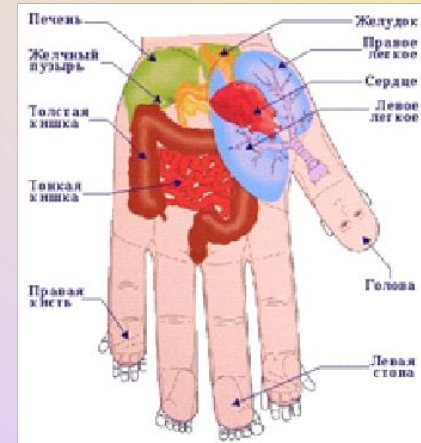


1. **Общий самомассаж** мышц головы, шеи, туловища (можно включать как физ.минутку).

2. **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.

- Схема руки.
- 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.



СУХОЙ БАССЕЙН

Для этого берется коробка или миска (приблизительно 25 см в диаметре и высотой 12-15 см) и заполняется на 8 см, например, промытым и высушенным горохом, фасолью. Выполняются различные упражнения, руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения-координированными. Такой самомассаж способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формированию произвольных, координированных движений. Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом.



Предлагаем ребенку опустить кисти в коробку, помешать горох, сжимать-разжимать пальцы рук внутри «бассейна».

В миску насыпали горох и пальцы запустили,

Устроив там переполох, чтоб пальцы не грустили.

«Месим тесто». Предлагаем ребенку опустить кисти в «бассейн» и «месить тесто» для пирожков или булочек.

Месим, месим тесто, есть в печи место.

Будут, будут из печи булочки и калачи.

«Зарядка». Предлагаем ребенку чередовать движения пальцев рук внутри «бассейна»: сжимать кулачки, затем широко расставлять пальцы в стороны.

Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке будут буквы писать.

«Найди игрушку». Игрушки из киндер-сюрпризов «закопать» в «бассейне», предложить ребенку найти их и назвать. Вариация – делать то же самое с закрытыми глазами, предварительно рассмотрев эти фигурки.

В миске не соль, совсем не соль, а разноцветная фасоль.

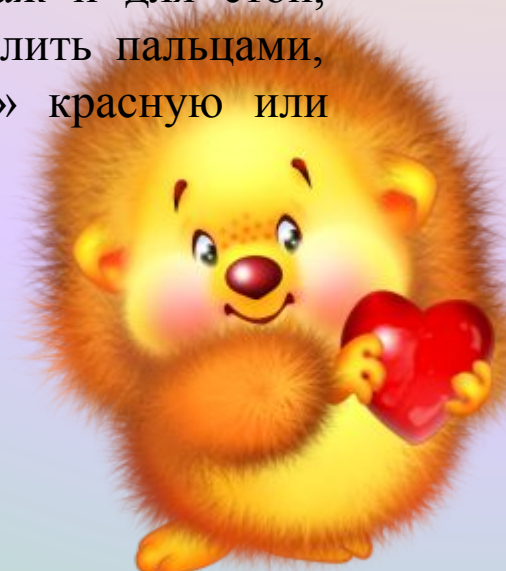
На дне – игрушки для детей, мы их достанем без заты.



- **ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ кистей и стоп**

- **(игры с пуговицами)**

- Коробку (например, из-под обуви заполняем пуговицами, желательно побольше и разного размера). Потом выполняем упражнения:
- Играем в «пуговичное море». Предлагаем ребенку опустить руки в коробку, поводить ладонями по поверхности пуговиц, захватить пуговицы руками, чуть приподнимая и разжимая руки.
- Предлагаем малышу погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и поплавать в нем, попробовать перетереть пуговицы между ладонями, набрать их в горсть и пересыпать их из ладошки в ладошку одной рукой, затем другой, потом обеими («переливать водичку»).
- «Ищем ракушки». Предлагаем ребенку захватить «щепотку» пуговиц, отпустить, вытянуть самую большую, маленькую, круглую, квадратную и т.д.
- «Ловим рыбку». Можно использовать пуговичный массаж и для стоп, выполняя круговые движения, глубоко погрузиться пошевелить пальцами, захватить пальцами и «выловить» из «пуговичного моря» красную или синюю «рыбку» и т.д.



- «По дорожкам, по тропинкам» - хождение босыми ногами по пуговичным коврикам, дорожкам.
- «Пуговики перебираем и стихи мы повторяем» - перебирать нанизанные на шнурок пуговицы пальцами с проговариванием стихотворений, чистоговорок и т.п.
- Благодаря такому массажу мы активируем так называемый «мануальный интеллект», стимулируя кончики пальцев рук, ног, ладони и ступни. Таким образом, происходит активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма.



3. Самомассаж мышц лица (щёк, губ), укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта. При повышенном тонусе мышц — спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены, то при массировании мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.

При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление (погладить ладонями щёки сверху вниз, с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями, слегка пощипать щёки, пальцевой душ, погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

- **Самомассаж с помощью мячиков, бигудей** (сопровождать стихотворным текстом).



- **Артикуляционные упражнения** – как приёмы самомассажа:
- **Толстячок** — *худышка*,
- **Шарики** — гоняем воздух из одной щеки в другую,
- **Футбол** — плюс выполняем движения языком вверх-вниз,
- **Хлопушка** – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.
- **Самовар** – сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».
- **Рыбка** – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.



4. Губы:

Упражнения для укрепления губ:

Смешная песенка — указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б....»

Индейцы — широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

Помада — обводим губы указательным пальцем: первое — рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе — губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье — губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

Кисточка — проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

Расчёска — слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.



Прятки - втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

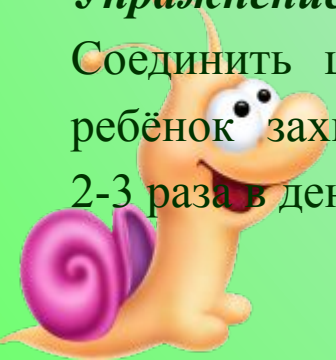
Проговаривание слогов – амма, абба, аппа...

Скороговорка – От топота копыт пыль по полю летит ...

Упражнение с присоской — при слабых губах.

Упражнения с бинтом – первое — сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт, пытаемся вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Второе — бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Третье — зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого — в правый и т.д.

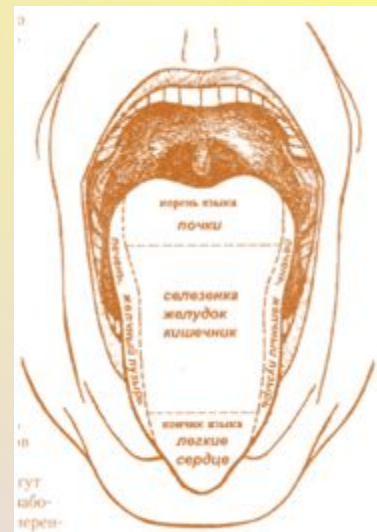
Упражнение с пуговицей — 2 пуговицы размером 25-30 мм. Соединить шнуром и расположить на расстоянии 15-18 см. Одну пуговицу ребёнок захватывает губами, другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.



5. Самомассаж мышц языка.

При полиморфном нарушении звукопроизношения производится массаж на укрепление мышц языка. Массаж языка выполняется не более чем 1-1,5 минуты 3-4 раза в день. Будьте внимательны – синюшный цвет кончика языка говорит о сердечной недостаточности, а усиленный массаж спинки языка может привести к гастриту.

- Схема языка.
- Простой приём самомассажа: Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.



- Упражнения по картотеке – язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами,

- Массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой)
- Массаж горошинами — переворачивать во рту фасоль, горох... рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.



- Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её.
- Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).
- Массаж через салфетку
- Массаж грушей, используется для массажирования языка (особенно когда ребёнок смягчает согласные и для профилактики инфантильного глотания, т.е. активизация движений жевательных мышц и стимуляция кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта). Используем детскую спринцовку № 1. Сложить её в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребёнка так, чтобы кончик остался с наружи. Предложить пожевать на большой амплитуде. Усложнение — спринцовку сложить в четыре раза.



6. Вывод: использование **приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения**, помогает в работе логопеда, заинтересовывает детей, так как проводится в игровой форме, подготавливает речевой аппарат малыша и развивает речь.

Самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Процедура самомассажа проводится по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.



Использованная литература:

Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» – М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.

Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» – М.: ТЦ Сфера, 2003 г.

Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» – СПб.: КОРОНА принт; М.: Бином Пресс, 2005 г.

О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.

Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» – М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010 г.





Спасибо за внимание !

