



Консультация для родителей

Самомассаж рук, лица, языка.

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:

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

Правила:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. 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 [физминутка](#)).

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

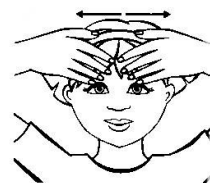
А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп...,

Чтобы щёчки не дремали ,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

Самомассаж лица и шеи

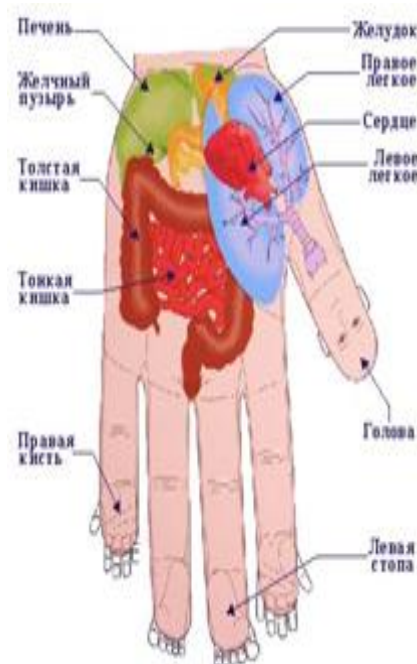


2. Самомассаж пальцев рук.

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

- 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.

- Схема руки.



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.

- Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз).

Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Смыслёные (слегка пощипать щёки)

Учёные (пальцевой душ)

Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

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

- **Артикуляционные упражнения** — как приёмы самомассажа:

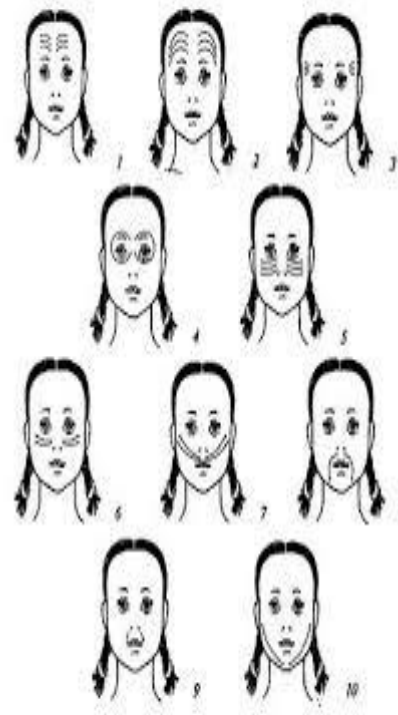
Шарики — гоняем воздух из одной щеки в другую,

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.



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.

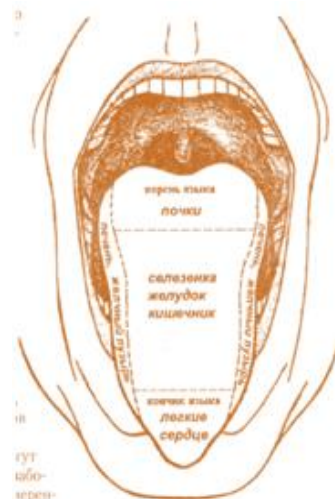
Одну пуговицу ребёнок захватывает губами, другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.



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 виноградку, 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.

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:

1. Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» — М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
2. Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» — М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» — СПб.: КОРОНА принт; М.: Бином Пресс, 2005 г.
4. О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.
5. Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010 г.

