



Логопедический самомассаж мышц лица, губ.

К нетрадиционным логопедическим технологиям относится самомассаж. Применение самомассажа в комплексной коррекционной работе по преодолению речевых нарушений значительно повышает ее эффективность. Самомассаж в логопедической коррекции – это часть комплексной работы. А также может

использоваться в целях профилактики дизартрических расстройств в раннем дошкольном возрасте.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком с помощью рук или вспомогательных средств. А так же это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным.

Основные приемы массажа:

- поглаживание, растирание, разминание, вибрация.
- Для снижения тонуса мышц – основные движения поглаживание, растирание, движения выполняются в медленном темпе.
 - Для активизации работы мышц – основные движения растирание, разминание, движения выполняются в быстром темпе.

Требования к выполнению упражнений:

1. Болевые воздействия во время самомассажа не допускаются, потому что массируемые ткани при этом рефлекторно напрягаются, резко снижая тем самым эффект процедуры.
2. В процессе выполнения упражнений обращать внимание на объем движений, скорость, точность, координированность. Упражнения должны проводиться целенаправленно, важно не количество упражнений, а качество.
3. По мере знакомства детей с приемами движения рук, пальцев станут более координированным и точными.

Методика проведения:

1. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством педагога, логопеда. Обучая детей самомассажу, учитель - логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.
2. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна).

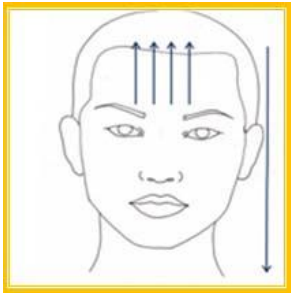
3. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин.
4. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз.
5. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную музыку (быструю - для активизации, медленную – для расслабления).

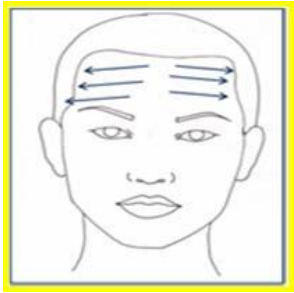
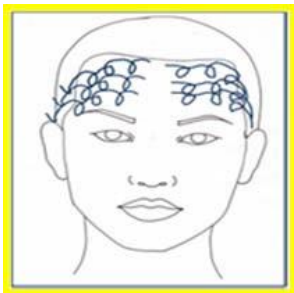
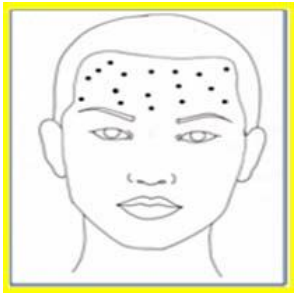
Форма проведения может быть как индивидуальная, так и подгрупповая (4-5 человек).

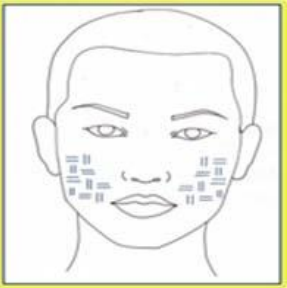
Самомассаж может проводиться с детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

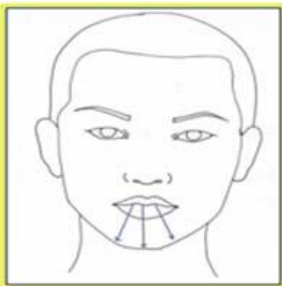
Противопоказания к самомассажу: Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий. Противопоказание может быть и обычный синяк на лице, аллергия или солнечный ожог.

Описание упражнений:

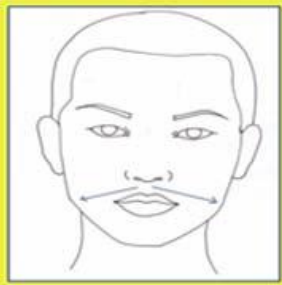
Схематичное изображение действия	Стихотворные строчки	Выполняемые действия ребенком
Самомассаж мышц лица		
1. 	<i>Лоб погладили мы нежно И расслабились прилежно.</i>	Расположить ладони обеих рук на области головы, на лбу, соединить пальцы в корзиночку, и затем погладить ладонями по лбу, волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.
2. 	<i>Умываюсь я всегда, Вот какая чистота!</i>	Исходное положение рук то же. Погладить лоб от центра лба в стороны, к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке

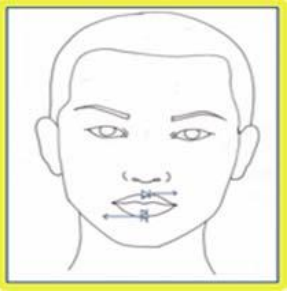
		
3. 	И поглажу лоб, Чтоб он хмуриться не мог	Поглаживание лба от центра к вискам.
4. 	Как погладить лобик нам Не сдвигая кожу там.	Круговые растирание от середины лба к вискам.
5. 	Постучали пальчики, Как на барабанчике.	Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
6.	Мы по складочкам пройдем, Все морщинки уберем.	Движения: поглаживание, а затем круговое растирание пальцами по трем лицевым линиям.

		
7. 	Щечки крепко разомнем – Рисовать там круг начнем.	Круговое разминание щек, начиная от жевательных мышц к уголкам рта.
8. 	Гусь пришел, и гусь гогочет. Пощипать за щечки хочет.	Легко пощипывать щеки указательным и большим пальцами.
9. 	Пожалею щёки я, Поглажу их любя.	Легкое круговое поглаживание щек.
10. 	Язык рисует большие круги, а ладонью щечку сильнее прижми.	Круговые движения языка с внутренней стороны щёк и губ: а ладошкой снаружи прижимать щеку. «Нарисовать» 5-6 кругов в одну и другую стороны.
11.	Погладим сверху вниз, сверху вниз – это мой такой	Указательными пальцами поглаживать от скуловой кости вниз,

	каприз.	затем растирать по тем же линиям, начиная от жевательных мышц.
12. 	Самовар пыхтит: «Пых-пых!» - Надо сделать перерыв.	Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»

Самомассаж губ

Схематичное изображение действия	Стихотворные строчки	Выполняемые действия
1. 	Чтоб расслабилась губа – Рисовать усы пора.	Движение указательными пальцами от середины верхней губы к углам рта, чтобы активизировать и от углов рта к середине, чтобы расслабить.
2. 	В уголках я рта кручу – Расслабить мышцы я хочу.	Круговое разминание в углах рта
3.	Да-да-да есть у деда борода. Ду – ду – ду – расчесу я бороду. Да – да – да – надоела борода. Ды – ды – ды – больше нет бороды.	Сначала поглаживать подушечками пальцев от середины подбородка к ушам. Затем растирать, далее разминать круговыми движениями,

		потом легко пощипать. Закончить легким поглаживанием.
4.	<i>С губами я играю, то найду, то потеряю.</i>	Всасывать верхнюю и нижнюю губы попеременно. Внутри языком облизывать губы.
5. 	<i>Зажму я верхнюю и нижнюю губу, Птичий клювик получу, Влево-вправо покручу.</i>	Зажимать между пальцами верхнюю и нижнюю губы, двигать ими вправо-влево, вверх-вниз.
6.	<i>Побегу по лесенке и спою я песенку.</i>	Указательным и средним пальцем перебирать по губам, движением сверху вниз
7.	<i>Зубы как расческа, гладят губы ловко.</i>	Поглаживать губ зубами.
8.	<i>У индейцев клич такой, Постучи вот так рукой.</i>	Длительно говорить «а» и похлопывать по рту ладонью.

