

Развивающий логопедический самомассаж в домашних условиях.

Педагог дополнительного образования Машукова Татьяна Александровна.

Добрый день, уважаемые родители!

Поговорим мы сегодня о логопедическом массаже, его влиянии на развитие речи детей, видах логопедического массажа и как можно его применять в домашних условиях.

Детям с речевыми расстройствами (алалия, дизартрия, дислалия, обусловленная укороченной подъязычной уздечкой и др.) для коррекции звукопроизношения недостаточно только артикуляционной и дыхательной гимнастики.

Система логопедической работы с детьми, страдающими нарушениями речи, предусматривает комплексный характер. И одним из средств коррекционного воздействия является развивающий массаж.

Логопедический массаж значительно облегчит коррекцию звукопроизношения и позволит добиться определенных результатов. Правильный подбор массажных комплексов способствует коррекции произносительной стороны речи, т. е. сокращению периода постановки, автоматизации и дифференциации звуков.

В настоящее время в логопедической практике существует много видов логомассажа:

- **Лечебный классический массаж** – поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Для выполнения данных приемов при массаже языка используют зубные щетки с мягкой щетиной, шпатели, соски и др.

- **Точечный массаж** – разновидность лечебного массажа, когда воздействуют на биологически активные точки (*зоны*).

- **Аппаратный массаж** проводится с помощью вибрационных, вакуумных и других приборов.

- **Зондовый массаж** (*по методу Новиковой Е. В.*).

- **Самомассаж.**

Я познакомлю вас с техникой выполнения самомассажа, элементы которого рекомендую выполнять в домашних условиях.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, упражнения для которого 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 широко применимо по нескольким причинам:

- можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты;

- можно использовать без специального медицинского образования.

Дети сами выполняют:

- самомассаж лицевых мышц;

- самомассаж кистей и пальцев рук;

- артикулярный массаж (самомассаж ушных раковин);

- самомассаж язычной мускулатуры.

Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажным упражнениям подобраны стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребенка возникал конкретный образ. Вначале дети выполняют упражнения молча по показу, затем по мере формирования правильного произношения, тоже проговаривают текст. Позже они уже могут произносить тексты самостоятельно.

Нижеприведённый комплекс массажных приёмов доступен и прост в обучении: к каждому движению я подключила стихи, которые облегчают запоминание детьми инструкций, т. к. обучение происходит в игровой форме.

Самомассаж ушных раковин

1. Детям предлагается массировать мочки ушей. Затем всю ушную раковину. Растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины.

2. Оттянуть уши вперёд, затем назад, медленно считая до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторить 7 раз.

Разомнём мы ушки наши:

разотрём руками,

нежно ушки мы свернём,

ушки развернутся сами.

Ушки тянем мы вперёд-назад

словно слоник невпопад.

Ушки наши покраснеют,

потому что руки наши их согреют.

Самомассаж лица.

Самомассаж лица направлен на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, способности мозга сопоставлять факты (что и называется интеллектом), а также на развитие речи. Игровая форма работы привлекает детей, они выполняют упражнения с большим удовольствием, быстро запоминают их и с радостью перевоплощаются в различных персонажей.

1. Одну минуту массировать щёки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.

Крутим вертим мы спирали

и рисуем мы круги.

Чтобы щёчки не устали,

мы кружочки рисовали,

пальцы в этом помогли:

К подбородку зашагали

и кружочки рисовали,

И на лобик поскакали -

всё кружками расписали.

2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз – 1 мин.

Глазки мы погладили,

Глазки мы расслабили.

3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей – 20 раз.

Носик-носик, человечек!

Готовился к радостной встрече.

К нему братья приезжали,

долго-долго обнимали,

веселились, танцевали.

4. Открыть рот и нижней челюстью делать движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

*Ветер, ветер, ветерок,
всем устроил он урок:*

Ротик-дверцу отворял,

вправо-влево всё качал.

5. Проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; затем «разгладить» лоб от центра к вискам.

Моем-моем мы лицо,

умываемся ладошками.

*Гладим, сушим утюжком
мокрые дороженьки:*

подбородок, щёчки и виски,

вот и к лобу пришли.

Гладим лобик-бугорок:

от полянки до висков.

Массаж язычной мускулатуры.

Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Это может быть как массаж руками с использованием шпателя, зубной щетки или соски, так и массаж языка с помощью зубов (упражнения «Расческа», «Месим тесто», «Накажем непослушный язычок»)

- Простой приём самомассажа: Покусили кончик языка, покусили 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*)).

Самомассаж рук.

Самомассаж кистей рук оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки. Пальцы рук можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания, словно надевая кольцо. Чем точнее ребенок выполняет движения пальцами, тем быстрее и лучше развивается речь. Самомассаж рук – это самомассаж ладоней и пальцев.

Массажные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

Последовательность массажных движений:

1. Подушечки пальцев правой руки устанавливаются у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперёд-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же самое необходимо проделать и для правой руки.

***Наши пальцы ехали-ехали сверху по руке
и в вагончике приехали
к станции Браслетовой у запястья на руке.***

2. Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Проделать то же для другой руки.

***Пилим-пилим мы дрова,
Пилим, много пилим,
Значит всё с тобой осилим.***

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производятся движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Проделать то же для другой руки.

***Буравчик мы крутим,
вращаем в ладошке.***

***Поможем ладошке работать быстрее:
буравчик мы включим совсем на немножко,
но это поможет ладошке моей.***

4. Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Согнутым указательным и средним пальцами правой руки делаются хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Проделать то же для другой руки.

***Наши пальцы не устали,
Они только братцев ждали,
Вот они к ним и пришли:
подходили, обнимали,
дружно пальцы руки жали –
рады встрече были мы.***

5. Выполняются движения, как при растирании замёрзших рук.

***Ручки наши мы согреем,
а ладошки разотрём.
Станут ручки всех сильнее,
Это мы с тобой поймём.***

На занятиях я обучаю детей элементам самомассажа рук в игровой форме и с использованием нетрадиционного материала. Очень нравится детям играть:

- с бельевой прищепкой — «**Котенок**» («кусаем» ногтевые фаланги);
- покатать между ладонями сосновую шишку, грецкий орех и т. д.;
- растирать ладони движениями вверх-вниз до появления теплоты – «**Погреем ручки**»;
- перекачивать ладонями шестигранный карандаш;

- с резиновым мячиком или воздушными шарами, наполненными разными крупами;
- шариками су-джок – «Ежик», «Солнышко» (катание между ладонками, по каждому пальчику, надевать колечко-пружинку на каждый пальчик, перечисляя домашних животных или произнося звуки).

В заключении хочется отметить, что логопедический массаж улучшает звукопроизношение, положительно влияет на развитие фонематического слуха, мелкой моторики и общее развитие речи.