МАДОУ Детский сад №39 «Малышок»

Логопедический самомассаж

Выполнил учитель-логопед

Живаева А.В

п.Большой Исток 2019

Логопедический самомассаж

**Самомассаж** - это массаж, который ребенок, страдающий речевой патологией, выполняет себе сам. Это артикуляционные, динамические упражнения, дающие такой же эффект как и массаж.

**Цель** логопедического самомассажа

- нормализация мышечного тонуса общей; мимической и артикуляционной мускулатуры;

-уменьшение проявления парезов и параличей мышц артикуляционного аппарата, рук;

-снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата;

-увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений

Логопедический самомассаж используют с детьми при:

-- дизартрии;

-- моторной алалии;

-- заикании;

-- афазии.

***Причины, по которым полезен самомассаж***:

* Можно провести самомассаж не только индивидуально, но и фронтально с группой детей.
* Можно делать несколько раз в день, практически в любой режимный момент дошкольного учреждения. Его применение не требует специального медицинского образования.

**Основные правила самомассажа** :

* Один сеанс должен длиться около 5-10 минут;
* Каждое движение выполнять около 5 раз;
* Один сеанс может состоять только из нескольких приемов, которые могут меняться в течение дня;
* Все используемые предметы являются индивидуальными, одноразовыми.
* Перед самомассажем требуется умыть ребенка;
* Дети должны делать самомассаж сами, сначала имея зрительный контроль, а затем и без него. Когда дети изучат все приемы, то массаж можно будет проводить под тихую музыку или под стихотворное произведение.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой логопедом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

**Самомассаж пальцев рук**

Упражнения, которые способствуют развитию тактильной чувствительности пальцев рук , тем самым улучшая и тактильную чувствительность артикуляционного аппарата, – это сорока-ворона, горошины, мячики, ежики, сухие бассейны. Упражнения, которые развивают взаимодействие между полушариями в мозге : «Ножки», «Поочередное скрепление пальцев», «Ладонь-кулак».

**Самомассаж пальцев рук** Укрепляет сердечную мускулатуру прямой массаж сердца через массаж левого мизинца руки. Речевые зоны активирует массаж указательных пальцев.

**Виды самомассажа**

* Общий самомассаж шеи , туловища , головы (можно проводить как физкультминутку).

**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.

« 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.

«Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам

**Самомассаж мышц лица** « Рисуем брови ». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. « Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

« Веселый клоун» Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости. « Нарисуем три дорожки ». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

**Массаж мышц лица (губ, щек)** – укрепляет круговую мышцу рта, мышцы губ и щек. Повышенный тонус мышц -это спастическая форма дизартрии: активные движения губ и языка затруднены, губы напряжены и плотно сомкнуты, кончик у языка не выражен, спинка у языка изогнута, язык оттянут назад и напряжен. Если делать массаж мышц щек, то мышцы языка будут рефлекторно расслабляться.

Когда шипящие произносятся «щечно» (щеки раздуваются) или мышцы щек вялые,

Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз). Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями). Смышлёные (слегка пощипать щёки) Учёные (пальцевой душ) Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

**Самомассаж с помощью мячиков, бигудей**

-массажные мячи в продаже огромный выбор мячей: пластмассовые, резиновые, надувные, из папье-маше и т.д.

Мяч для самомассажа подбираем каждому ребенку индивидуально, в зависимости от тонуса мышц и цели воздействия. Так при высокой спастичности мышц ребенку требуется мягкий, с маленькими “шипами” мяч . И наоборот, для повышения тонуса артикуляционной мускулатыры подбираем более плотный, с высокими “шипами” мяч . В обоих случаях, мячи должны легко умещаться в руке ребенка и не должны быть грубыми, чтобы не травмировать кожу малыша.

**Артикуляционные движения как приемы самомассажа**:

-Шарики , т.е. нужно гонять воздух из одной щеки во вторую.

- Хлопушка – нужно надуть щеки, а потом слегка бить по ним кулачками, чтобы воздух с шумом выходил наружу.

- Самовар – надо надуть щеки сжать губы, а потом пропустить воздух сквозь губы, произнося при этом звук «П».

- Рыбка – нужно несколько раз сразу открывать рот, а потом быстро его закрывать, надувая при этом щеки. В итоге можно будут услышать тихие хлопки, которые издает запертый во рту воздух.

**Упражнения на укрепление губ**

- Лесенка – нужно указательным пальцем перебирать на губах и произносить звук, который похож на Б-Б-Б.

-Индеец – надо рот открыть широко и произносить звук «А» и при этом похлопывать ладошкой во рту, то прикрывая, то открывая 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 – нужно кисточкой, у которой мягкий ворс проводить по губам ребенка. - Расчёска – надо слегка прикусить нижнюю губу и пару раз поскоблить ее верхними зубами, как будто причесываем ее. Потом нужно прикусить верхнюю губу и скоблить ее точно также нижними зубами.

- Прятки – следует втянуть губы так, чтобы снаружи их не было видно, а потом расслабить их и выпустить. Когда они спрятаны, можно несколько раз провести по губам языком. Такое упражнение сохраняет естественный цвет губ у девочек, а мамам помогает предотвратить появление второго подбородка и мелких морщина на губах.

**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.

**Самомассаж мышц языка**

Простой приём самомассажа: Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок. Упражнения – язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами, …..

**Самомассаж мышц языка** Массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой)

Самомассаж дети могут делать после дневного сна, занятий по релаксации, утренней зарядки.

Самомассаж также можно включить в логопедические занятия. Выполняя процедуру самомассажа, ребенок не должен испытывать дискомфорт, а наоборот эти движения должны приносить удовольствие.

*Выводы:* Использование этих приемов самомассажа при работе над коррекцией произношения, дает неоценимую поддержку логопеду, увлекает , готовит речевой аппарат ребенка и развивает его речь.