

Приёмы самомассажа в логопедической работе.

подготовила учитель – логопед
Гапонова Анастасия Викторовна

Бутиково, 2023г.

В коррекционной работе широко используются элементы самомассажа, которому можно обучать как детей, так и их родителей.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребёнком.

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 приемов самомассажа полезно по многим причинам:

- это стимуляция кинестетических ощущений мышц для активизации речи;
- развития межполушарных связей;
- развития мелкой моторики;
- релаксации;
- нормализации мышечного тонуса мышц и эмоциональной сферы детей.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях детского сада. Самомассаж можно включить в совместную деятельность учителя-логопеда и дошкольников.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3 – 4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приёмы самомассажа под руководством логопеда. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Перед выполнением приёмов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (дети могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лёжа).

Вначале массажные приёмы дети выполняют при наличии зрительного контроля, а затем и без него.

Одним из действенных способов является использование на занятиях элементов самомассажа ушных раковин.

Самомассаж ушных раковин способствует:

нормализации кровотока во всём организме;
улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности;
это – один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин:

самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук;

используются такие приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание; должны быть учтены гигиенические основы массажа;

дозировка по времени – не более 2 минут;

частота проведения самомассажа ушных раковин 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия;

дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным.

Немаловажным является то, что такой вид массажа дети могут выполнять самостоятельно. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия.

Самомассаж рук оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки. На занятиях детей знакомят с приемами классического массажа пальцев, ладоней, предплечий и плеч. Помимо приёмов классического самомассажа можно включить использование различных предметов (прищепки, орехи, карандаши, сухие мини-бассейны с фасолью, горохом).

Японский ученый Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

массаж большого пальца – повышает активность мозга,

массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу,

массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника,

массаж безымянного пальца – стимулирует печень,

массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Японский ученый Йосиро Цуцуми разработал систему упражнений для самомассажа:

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: их нужно - вертеть в руках, - щелкать по ним пальцами, - «стрелять», - направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания

3. Массаж грецкими орехами: - катать два ореха между ладонями, - один орех прокатывать между пальцами - удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук

4. Массаж шестигранными карандашами: - пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами - удерживать в определенном положении в правой и левой руке

5. Массаж «четками». Перебирание четок развивает пальчики, успокаивает нервы. Перебирание сочетают со счетом, прямым и обратным.

Самомассаж стоп дошкольники проводят в положении сидя, закинув одну ножку на колено другой ноги. Вначале массируется вся стопа (поглаживание, растирание, надавливание), растирают подошву от пятки к пальцам и обратно. Затем надо потянуть каждый палец и сжать стопу с боков двумя ладонями. Потом вновь поглаживают всю стопу и проводят вращательные движения пальцев и голеностопного сустава. Массаж большого пальца требует более длительного воздействия, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы, основания черепа. Массаж стоп целесообразно проводить утром и в течение дня, но не перед тихим часом.

Самомассаж мышц языка это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой 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 мышц головы и шеи

1. «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.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части к яремной ямке.

Самомассаж мышц лица

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

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

3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

4. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

6. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

7. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3—5 секунд.

8. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

9. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

10. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

11. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

12. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

13. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

14. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

15. Всосывание верхней и нижней губы попеременно.

16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

17. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

18. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

19. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

20. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

21. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы век сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

22. «Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

23. «Испечем блины». Похлопать ладонками по щекам.

24. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж мышц языка

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2. «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь зубы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно также убирать язык внутрь рта.

3. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

5. «Пожуем грушу». Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажа языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

Самомассаж ушных раковин

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их вниз 4—5 раз.

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2—3 секунды.

Мимическая гимнастика

1. Губы в трубочку и расслабить.

2. Углы рта в стороны и расслабить.

3. Выдувание воздуха из уголков рта, поочередно.

4. Открыть рот, соединить губы в тугий кружочек и расслабить.

5. Посвистеть.

6. Показать зубы верхней челюсти.

7. Показать зубы нижней челюсти.

8. Облизывание верхней и нижней губы.

9. Надуть щёки и расслабить.

10. Втянуть щёки и расслабить.

11. Набрать воздух под верхнюю губу.

12. Набрать воздух под нижнюю губу.

13. «Перегонять» воздух из одной щеки в другую.

14. Беззвучное произнесение губных звуков: м, б, п, а также о, у, я.

15. Беззвучное произнесение слов: боб, биц, бон, ком, ром, ком, Тим.

Литература:

1. Шафеева А.А. Логопедический массаж. – М., 2009
2. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений. СПб, 2013