

Часто у детей, с речевыми нарушениями, имеются недостатки в состоянии мышц, как непосредственно участвующих в работе речедвигательного аппарата, так и мышц крупной и мелкой моторики. Существует эффективное средство для стимуляции кинестетики и нормализации мышечного тонуса. Таким средством в работе по коррекции речевых недостатков является **самомассаж**.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком или взрослым, страдающим речевой патологией. Целью данного массажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Применение самомассажа в логопедической работе с детьми дошкольного возраста нормализует мышечный тонус мимической и артикуляционной мускулатуры, стимулирует кинестетические ощущения, тем самым сокращает время коррекционной работы.

Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях ДОУ (после утренней гимнастики, дневного сна). Самомассаж может быть включен в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять, либо завершать артикуляционную гимнастику.

Техника массажа состоит из множества отдельных приемов, которые можно свести к основным видам:

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Вибрация
5. Ударные приемы.

— 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.

Рекомендации к проведению логопедического самомассажа

1. Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.
2. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5-10 мин.
3. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.
4. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз.
5. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством логопеда, далее могут выполнять его самостоятельно.
6. Процедура самомассажа проводится по следующей схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка
7. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Самомассаж в логопедической практике разделяется на 3 вида:

- общий (самомассаж головы, шеи, туловища),
- артикуляционный (самомассаж губ, щек и языка)
- пальчиковый.

Основные приемы и техники проведения самомассажа

**Давайте сейчас вместе проведем сеанс самомассажа и начнем с общего самомассажа**

общий (самомассаж головы, шеи, туловища)-можно проводить как физкультминутку).

1. Самомассаж мышц головы и шеи.

- «Я-хороший». Движения обеих ладоней, расположенных на лбу, по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.

Я хороший! Я хороший!

Очень я себя люблю!

На дворе денек погожий,

Значит, я гулять пойду.

- «Наденем шапочку». Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

Шапочку скорей надень –

На дворе прохладный день.

Шапочку надели,

В зеркало глядели.

2. Самомассаж мышц лица:

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

- «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиков пальцев по лбу.

- «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем.

- «Нарисуем усы». Движение указательным и средним пальцами от середины верхней губы к углам рта.

- «Погладим подбородок». Тыльной стороной пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

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

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

### Артикуляционный (самомассаж губ, щек и языка)

Артикуляционный самомассаж делается с целью улучшить кровообращение и увеличить пластичность мышц языка, губ, щек.

#### Самомассаж губ

**Смешная песенка** — указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...»

**Индийцы** – 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 вперед трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

**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 снаружи 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, выполняющие функцию самомассажа для языка:** "Накажи непослушный язык", "Месим тесто", "Расчёска", "Мясорубка" и другие.

Сопровождение в стихах

#### Пальчиковый самомассаж

Пальчиковый самомассаж это важное средство способствующее созданию нейронных сетей, что в свою очередь стимулирует процесс обучения. Выполнение различных упражнений пальчикового самомассажа возбуждает локальные участки мозга, а их игровая форма распределяет нагрузку на мозг, предохраняя от переутомления.

Для развития мелкой моторики и речи необходимо сочетать пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев рук.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы.

### **ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

Вокруг Земли Луна летает,

а вот зачем – сама не знает.

Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Научился два ореха

между пальцами держать.

Это в школе мне поможет

буквы ровные писать.

**КАРАНДАШ** Массаж шестигранными карандашами. С помощью граненых карандашей ребенок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны.

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

Карандаш в руках катаю,

между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

быть послушным научу.

### **КАРАНДАШ**

Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.

Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

### «Горка» для карандаша



Скатывание

карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

### «Подъемный кран» карандашом



Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Карандашик поднимаю,

Крепко пальцем прижимаю.

### «Вертолет» карандашом



Вращение карандашом между большим, указательным и средним пальцами.

Отправляется в полет

Наш красавец - вертолет.

### «Качалочка» карандашом



Прокатывание карандаша в межпальцевом пространстве.

Карандаш не отдыхает,

Между пальцами гуляет.

**МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК**

Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

У сосны, у пихты, ёлки

очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник,

вас уколёт можжевельник!

### **БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ**

Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

Кусается сильно котёнок – глупыш,

он думает: это не палец, а мышь

(смена рук)

Но я же играю с тобою, малыш,

а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

### **ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЬЮ, КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ**

Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;

Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз.

Эти шарики берем

Ими ручки разомнем.

Каждый шарик не простой -

Этот с солью, с рисом тот.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу,

Перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре, пять -

Нам пора и отдыхать!

### **Положительный эффект самомассажа**

В результате регулярного выполнения самомассажа у детей нормализуется мышечный тонус артикуляционного аппарата (в наиболее сложных случаях — уменьшается степень проявления дефектов артикуляционной мускулатуры); начинают работать те группы мышц, которые были недостаточно включены в процесс произношения; органы артикуляции готовы к формированию произвольных, координированных движений и к постановке дефектных звуков речи;

Использование приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения, помогает в

работе логопеда, заинтересовывает детей, так как проводится в игровой форме, подготавливает речевой аппарат ребенка и развивает речь