

Приемы самомассажа в логопедической практике



Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией. самомассаж готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше усваивать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительной.

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

Правила:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы (если таковы используются) должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

Не циркач и не артист – сам себе я массажист.

(самомассаж лица и шеи)

- Ручки растираем (потирание ладоней) и разогреваем (хлопки),
- И лицо теплом своим мы умываем (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),
- Грабельки стребают все плохие мысли (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).
- Ушки растираем вверх и вниз мы быстро(растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).
- Их вперёд сгибаем (нагибание ушных раковин кпереди),

- Тянем вниз на мочки (оттягивание вниз за мочки),
- А потом уходим пальцами на щёчки (пальцы перебегают на щёки).
- Щёчки разминаем, чтобы надувались (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)
- Губки разминаем, чтобы улыбались (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)
- Как утята к утке клювики потянем (вытягивание обеих губ вперёд)
- Разомнём их мягко не задев ногтями (большие и указательные пальцы разминают обе губы)
- Уголками губ мы щёчки поднимаем (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта)
- А потом от носа мы к губам стекаем (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам)
- Губки пожурём мы, шарики надуем (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)
- И губами вправо – влево потанцуем (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу)
- Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит (язык -под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе)
- Под другой губой лежит , кулачок другой стучит (язык — под нижней губой и поколачивание по нижней губе).
- Тянем подбородок и его щипаем (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам),
- А потом по шейке ручками стекаем (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).

Желаю успехов!

Использованная литература:

1. Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» — М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
2. Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» — М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.