

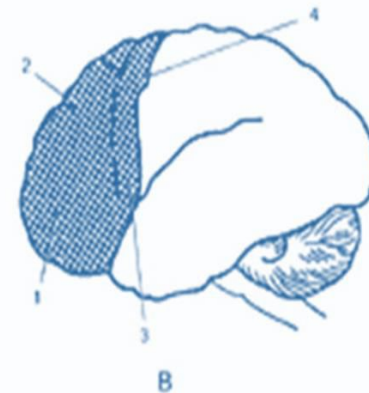
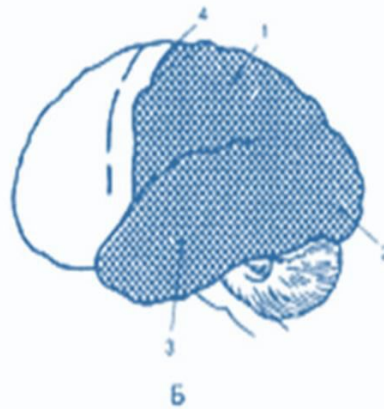


Приёмы самомассажа для ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила: учитель-логопед
высшей категории Перегудова Е.
А.

Структурно-функциональное строение головного мозга (по А. Р. Лурия)

Структурно-функциональное строение
головного мозга (по А.Р. Лурия)



I Блок регуляции
тонуса и
бодрствования -
глубинные
(подкорковые и
стволовые) структуры

II Блок приема,
переработки и
хранения
информации - задние
отделы коры

III Блок
программирования,
регуляции и контроля
психической
деятельности - лобные
отделы

НАПРАВЛЕНИЯ
КОРРЕКЦИИ

Повышение функционального уровня систем организма, энергетического потенциала

- Дыхательные упражнения;
- Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал;
- Оптимизация тонуса и обучение релаксации;
- Работа с локальными мышечными движениями;
- Повышение устойчивости;
- Работа с телесными, патологическими ригидными установками.

Развитие психомоторики

- Развитие чувства ритма;
- Формирование пространственных упражнений;
- Упражнения по динамической организации двигательного акта;
- Упражнения на развитие ловкости;
- Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков;
- Тактильно-двигательное восприятие;
- Кинестетическое и кинетическое развитие.

Развитие сенсорных процессов

- Упражнения на развитие перцептивных и мнестических возможностей;
- Формирование восприятие формы, величины, цвета, конструирование предметов;
- Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти;
- Восприятие особых свойств предметов через развитие осязания, обоняния, барических ощущений, вкусовых качеств;
- Развитие слуховой памяти и слухового восприятия;

Понятие самомассажа

- **Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. 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.

Польза самомассажа

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

Правила самомассажа:

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

Приёмы массажа

1. Поглаживания.
2. Надавливания
3. Постукивания.
4. Пощипывания.
5. Перетирания.
6. Похлопывания.
7. Пальцевый душ.



Этапы обучения самомассажу

1. Показ приема самомассажа взрослым.
2. Выполнение приема самомассажа ребенком при наличии зрительного контроля.
3. Выполнение приемов самомассажа под стихотворный текст или тихую музыку.

1. **Общий самомассаж** мышц головы, шеи, туловища (можно включать как **физминутку**).

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп....,

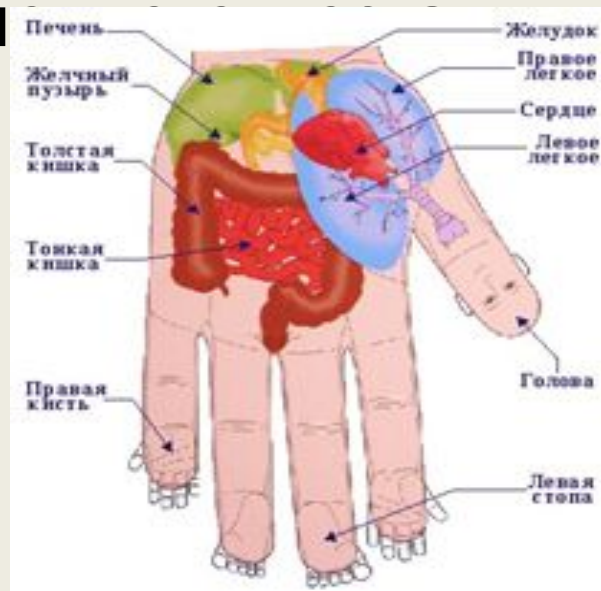
Чтобы щёчки не дремали ,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

2. Самомассаж пальцев рук.

Проекция руки в головном мозге составляет одну треть, поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности гол



- Упражнения на развитие тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшают тактильную чувствительность артикуляционного аппарата - это сухие бассейны, мячики – ёжики, горошины, сорока-ворона...
- Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев», «Ножки».
- Массаж указательных пальцев – активизация речевых зон.
- Мизинец левой руки – прямой массаж сердца – укрепление сердечной мускулатуры.



3. Самомассаж мышц лица

- (щёк, губ), укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта. При повышенном тоне мышц — спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены, то при массировании мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.
- При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление.

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 и других подручных материалов



УПРАЖНЕНИЯ С КАРАНДАШОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

- 1- катаем карандаш по столу ладошкой (ладошками)
- 2 - добываем огонь
- 3 - горка: по тыльной стороне одной руки катим карандаш ладошкой второй руки
- 4 - вертушка: - крутим пальцами на поверхности стола карандаш
- 5 - вертолет - крутим в воздухе
- 6 - подъемный кран: двумя пальцами поднимаем (меняем пары - с большим пальчиком, без большого)
- 7 - экскаватор : одним пальцем поднимаем
- 8 - качели - зажимаем карандашик между двумя пальцами и качаем



Артикуляционные упражнения – как приёмы

самомассажа:

- **Толстячок** – *худышка*,
- **Шарики** – гоняем воздух из одной щеки в другую,
- **Футбол** – плюс выполняем движения языком вверх-вниз,
- **Хлопушка** – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.
- **Самовар** – сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».
- **Рыбка** – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

4. Губы:

- **Упражнения для укрепления губ:**
- **Смешная песенка** — указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «**Б-Б-Б....**»
- **Индейцы** – 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 вперёд 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 с наружи 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.

5. Самомассаж мышц языка.

- «Поймай мышку за хвостик»
- Язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами,

Желаю успехов!