

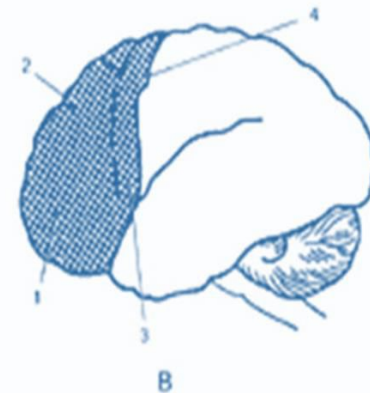
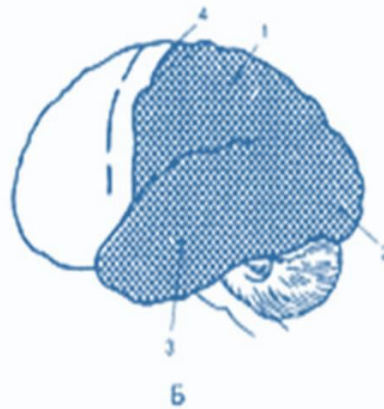


# Приёмы самомассажа для ДОШКОЛЬНИКОВ

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....,

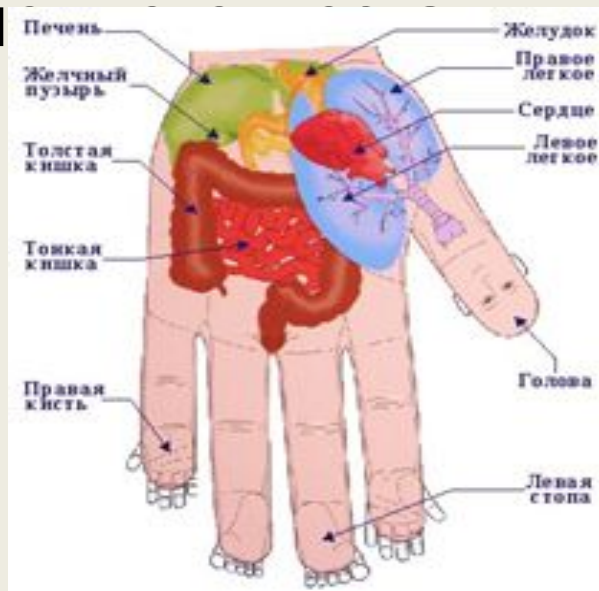
Чтобы щёчки не дремали ,

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!**