

# Логопедический самомассаж



Павлова Л.А, учитель-логопед ,  
МБ ДОУ ЦРР д/с20 г.Сафоново

**Логопедический массаж** - метод коррекционно-педагогического воздействия при любой форме дизартрии.

Чтобы проводить данную процедуру, нужны специальные знания и навыки. Существуют приемы самомассажа, которые учитель-логопед может использовать в своей работе.

**Самомассаж - это массаж, который ребенок, страдающий речевой патологией, выполняет себе сам.**

Это артикуляционные, динамические упражнения, дающие такой же эффект как и массаж.

- **Цель логопедического самомассажа**  
-стимуляция кинестетических ощущений  
мышц, участвующих в работе  
периферического речевого аппарата, а  
также в определенной степени и  
нормализация мышечного тонуса  
данных мышц.

## Причины, по которым полезен самомассаж:

- Можно провести самомассаж не только индивидуально, но и фронтально с группой детей.
- Можно делать несколько раз в день, практически в любой режимный момент дошкольного учреждения.
- Его применение не требует специального медицинского образования.

## Основные правила самомассажа:

- Один сеанс должен длиться около 5-10 минут;
- Каждое движение выполнять около 5 раз;
- Один сеанс может состоять только из нескольких приемов, которые могут меняться в течение дня;
- Все используемые предметы являются индивидуальными, одноразовыми.

- Перед самомассажем требуется умыть ребенка;
- Дети должны делать самомассаж сами, сначала имея зрительный контроль, а затем и без него.
- Когда дети изучат все приемы, то массаж можно будет проводить под тихую музыку или под стихотворное произведение.

- Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой логопедом 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 пальцев рук

- **Упражнения, которые способствуют развитию тактильной чувствительности пальцев рук, тем самым улучшая и тактильную чувствительность артикуляционного аппарата, – это сорокаворона, горошины, мячики, ежики, сухие бассейны.**
- **Упражнения, которые развивают взаимодействие между полушариями в мозге: «Ножки», «Поочередное скрепление пальцев», «Ладонь-кулак».**

# Самомассаж пальцев рук

- **Укрепляет сердечную мускулатуру** прямой массаж сердца через массаж левого мизинца руки.
- **Речевые зоны** активирует массаж указательных пальцев.

# Виды самомассажа

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

## ***Самомассаж мышц головы и шеи***

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

# Самомассаж мышц лица

**«Рисуем дорожки».** Движение пальцев от середины лба к вискам.



## «Рисуем яблочки».

Круговые движения пальцев от  
середины лба к вискам



# Самомассаж мышц лица

- **«Рисуем брови».** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.  
**«Наденем очки».** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

- **«Веселый клоун»** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
- **«Нарисуем три дорожки».** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.



- **Массаж мышц лица (губ, щек) –** укрепляет круговую мышцу рта, мышцы губ и щек. Повышенный тонус мышц - это спастическая форма дизартрии: активные движения губ и языка затруднены, губы напряжены и плотно сомкнуты, кончик у языка не выражен, спинка у языка изогнута, язык оттянут назад и напряжен. Если делать массаж мышц щек, то мышцы языка будут рефлекторно расслабляться.

- Когда шипящие произносятся «щечно» (щеки раздуваются) или мышцы щек вялые, можно делать 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



## массажные мячи

- В продаже огромный выбор мячей: пластмассовые, резиновые, надувные, из папье-маше и т.д.



- Мяч для самомассажа подбираем каждому ребенку индивидуально, в зависимости от тонуса мышц и цели воздействия. Так при высокой спастичности мышц ребенку требуется мягкий, с маленькими “шипами” мяч .
- И наоборот, для повышения тонуса артикуляционной мускулатуры подбираем более плотный, с высокими “шипами” мяч .
- В обоих случаях, мячи должны легко уместиться в руке ребенка и не должны быть грубыми, чтобы не травмировать кожу малыша.

# само́массаж с помощью мячей по схеме



# Артикуляционные движения как приемы самомассажа:

- Шарики**, т.е. нужно гонять воздух из одной щеки во вторую.
- Хлопушка** – нужно надуть щеки, а потом слегка бить по ним кулачками, чтобы воздух с шумом выходил наружу.



**-Самовар** – надо надуть щеки сжать губы, а потом пропустить воздух сквозь губы, произнося при этом звук «П».

**-Рыбка** – нужно несколько раз сразу открывать рот, а потом быстро его закрывать, надувая при этом щеки. В итоге можно будут услышать тихие хлопки, которые издает запертый во рту воздух.

## Упражнения на укрепление губ

- **-Лесенка** – нужно указательным пальцем перебирать на губах и произносить звук, который похож на Б-Б-Б.
- **-Индеец** – надо рот открыть широко и произносить звук «А» и при этом похлопывать ладошкой во рту, то прикрывая, то открывая 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»

- **-Кисточка** – нужно кисточкой, у которой мягкий ворс проводить по губам ребенка.
- **-Расчёска** – надо слегка прикусить нижнюю губу и пару раз поскоблить ее верхними зубами, как будто причесываем ее. Потом нужно прикусить верхнюю губу и скоблить ее точно также нижними зубами.

- **-Прятки** – следует втянуть губы так, чтобы снаружи их не было видно, а потом расслабить их и выпустить. Когда они спрятаны, можно несколько раз провести по губам языком.

Такое упражнение сохраняет естественный цвет губ у девочек, а мамам помогает предотвратить появление второго подбородка и мелких морщина на губах.

- **Проговаривание слогов** : аппа, абба, амма.
- **Проговаривание** вместе с детьми **скороговорок** , начиная с легких.
- **Упражнения с присоской.** если губы слабые

- **Упражнение с бинтом** – первое — сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт, пытаемся вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Второе — бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Третье — зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого — в правый и т.д.

# Упражнение с бинтом





- **Упражнение с пуговицей — 2**  
пуговицы размером 25-30 мм.  
Соединить шнуром и расположить на расстоянии 15-18 см. Одну пуговицу ребёнок захватывает губами, другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.

# Упражнение с пуговицей



## Самомассаж мышц языка

- При полиморфном нарушении звукопроизношения производится массаж на укрепление мышц языка. Массаж языка выполняется не более чем 1-1,5 минуты 3-4 раза в день. Будьте внимательны – синюшный цвет кончика языка говорит о сердечной недостаточности, а усиленный массаж спинки языка может привести к гастриту.

## Самомассаж мышц языка

- Простой приём самомассажа: Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.
- Упражнения – язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами, .....

# Самомассаж мышц языка

- Массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой)



## Самомассаж мышц языка

- Массаж горошинами — переворачивать во рту фасоль, горох... рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.
- Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить

## Самомассаж языка

- Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).
- Массаж через салфетку

- **-Массаж с помощью груши.** Особенно подходит для тех детей, которые сильно смягчают согласные. Стимулирует жевательные мышцы и кинестетические ощущения. Надо взять детскую спринцовку № 1, сложить ее вдвое, обмакнуть в сиропе сложенную часть, и положить ребенку в рот, но так чтобы кончик языка был снаружи. Предложить ребенку пожевать. Чтобы усложнить упражнение нужно сложить спринцовку в 4 раза.



# Самомассаж языка грушей



- Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

- **Самомассаж дети могут делать после дневного сна, занятий по релаксации, утренней зарядки.**
- **Самомассаж также можно включить в логопедические занятия.**
- **Выполняя процедуру самомассажа, ребенок не должен испытывать дискомфорт, а наоборот эти движения должны приносить удовольствие.**

# **Выводы**

**Использование этих приемов самомассажа при работе над коррекцией произношения, дает неоценимую поддержку логопеду, увлекает , готовит речевой аппарат ребенка и развивает его речь.**

## Использованная литература:

- Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» — М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
- Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» — М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
- Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» — СПб.: КОРОНА принт; М.: Бином Пресс, 2005 г.
- О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.
- Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010 г.
- <http://baby-like.ru>
- Логопедический массаж: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.завед.. — М.: Изд. центр «Академия», 2003

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**