Самомассаж

Массаж – один из методов физического и энергетического воздействия на тело человека – может успокоить, снять боль, помочь победить болезнь и даже способствует умственному, речевому и физическому развитию детей.

Массаж как лечебное средство известен уже в глубокой древности. Понятие «массаж» происходит от латинского слова «massa» - прилипающее к пальцам; греческого «masso» - сжимать руками; арабского «mass» или «masch» - нежно надавливать.

Все эти термины в некоторой степени отражают сущность массажа.

Массаж зародился на ранних этапах развития народной медицины.

В древности люди при различных недугах и болях применяли разминание, поколачивание тела.

- ***Логопедический массаж – это метод активного механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата.***

- **Цель логопедов** – максимально развить методику массажа, направленную на коррекцию речевых нарушений, заключающуюся в общеукрепляющем воздействии на нервные и речевые функциональные системы организма.

Цели логопедического массажа

- Нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры.
- Уменьшение проявлений парезов и параличей мышц артикуляционного аппарата.
- Снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата (синкинезии, гиперкинезы, судороги и т. п.).
- Стимуляция проприоцептивных (ощущение положения в пространстве) ощущений.
- Увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений.
- Активизация тех групп мышц периферического речевого аппарата, у которых имелась недостаточная сократительная активность.
- Формирование произвольных, координированных движений органов артикуляции.

Виды массажа

- Дифференцированный укрепляющий либо расслабляющий массаж.
- Массаж биологически активных точек (БАТ).
- Массаж с применение специальных приспособлений (логопедических зондов, шпателя, вибромассажера и т.п.).
- Самомассаж.

Противопоказания для проведения массажа

- Соматические или инфекционные заболевания в остром периоде.
- Коньюктивиты.
- Острые и хронические заболевания кожных покровов.
- Гингивиты.
- Стоматиты.
- Наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта.
- Наличие увеличенных лимфатических узлов.
- Резко выраженная пульсация сонных артерий.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком, взрослым), страдающим речевой патологией.

Цель логопедического самомассажа – стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в нормализации мышечного тонуса данных мышц.

Положительные стороны самомассажа

- 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.

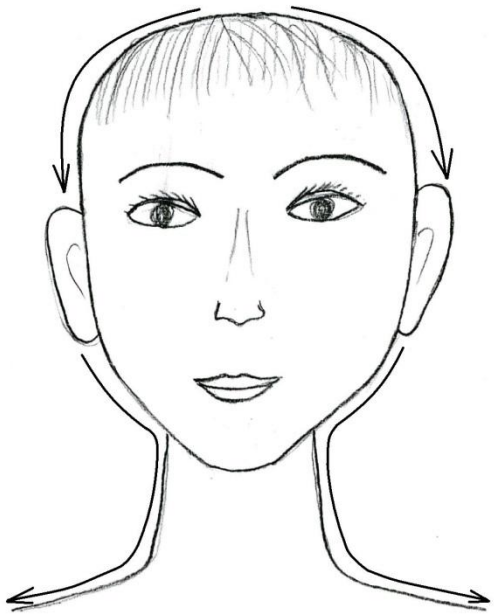
Условия проведения самомассажа

- Длительность одного сеанса для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут.
- Каждое движение выполняется 4-6 раз.
- В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов.
- Приемы самомассажа могут варьировать в течение дня.
- Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.
- Перед проведением самомассажа руки необходимо согреть (растереть друг о друга).

Основные приемы самомассажа

- Поглаживание.
- Растирание.
- Вибрация и поколачивание.

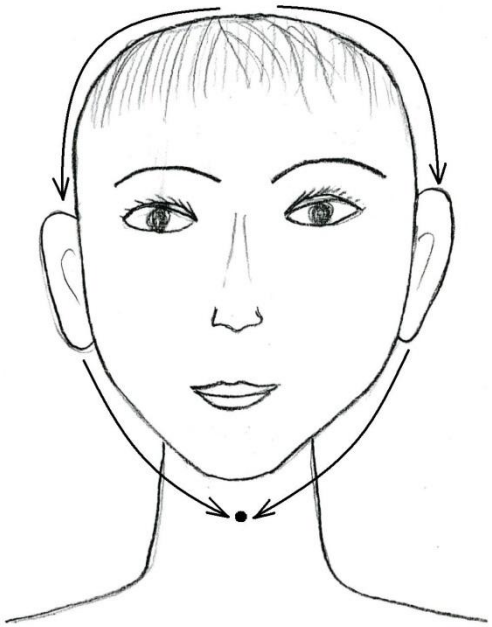
Самомассаж мышц головы и шеи



«Я хороший»

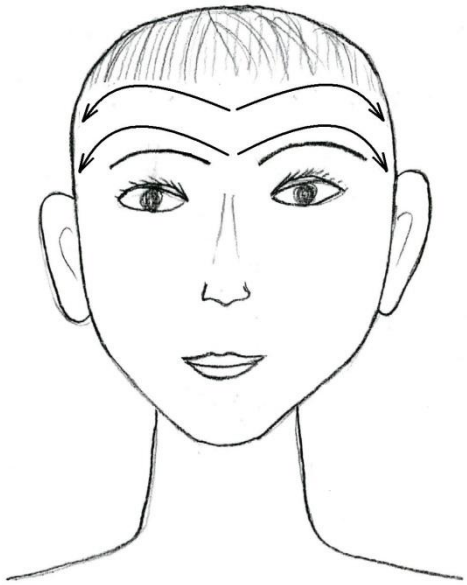
Расположите ладони обеих рук на голове, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре. Проведите ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими. Повторить 4-6 раз.

«Наденем шапочку»



Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.

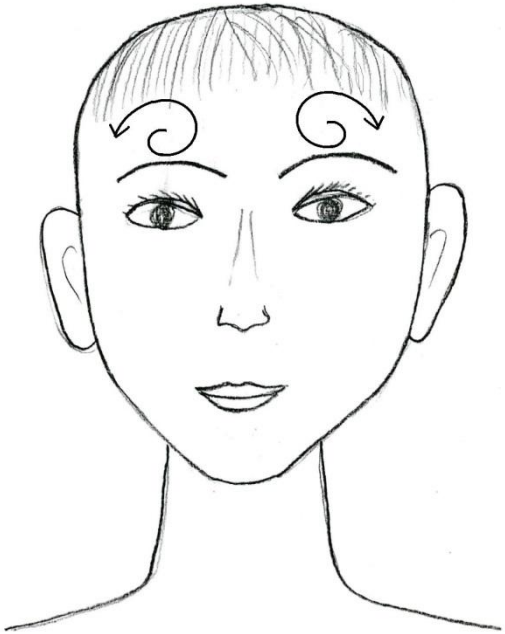
Самомассаж мышц лица



«Рисуем дорожки»

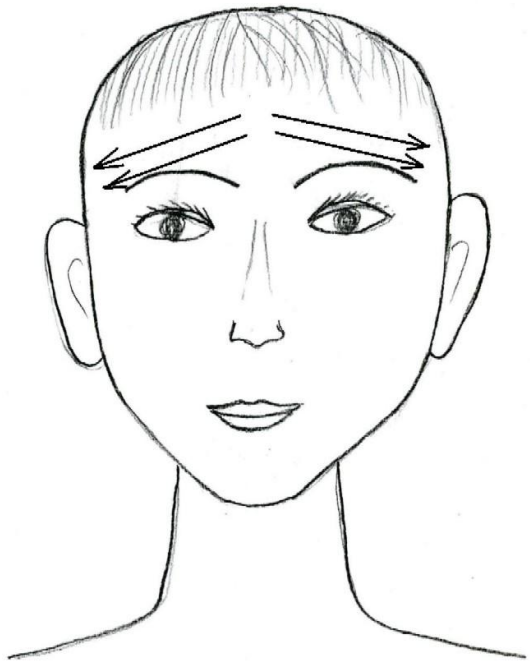
Движения пальцев от середины лба к вискам. Повторить 4-6 раз.

«Рисуем яблочки»



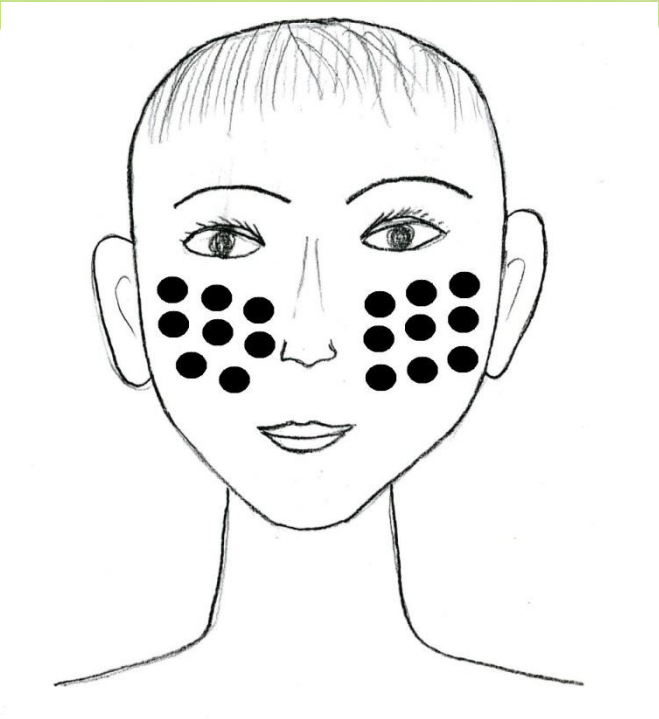
Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

«Рисуем елочки»



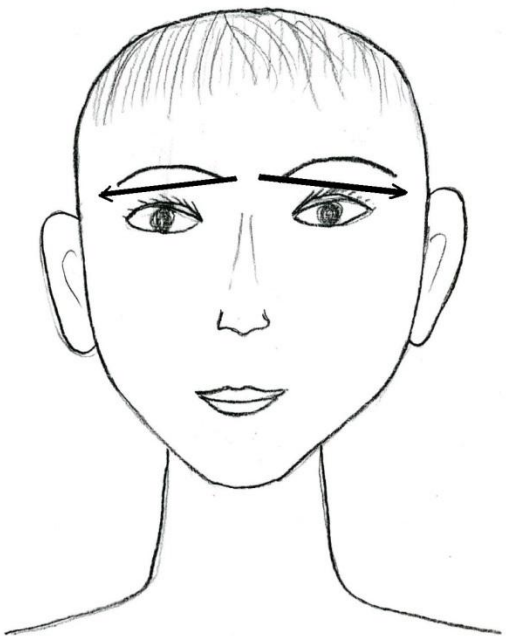
Движение пальцев от середины лба к вискам по диагонали.

«Пальцевой душ»



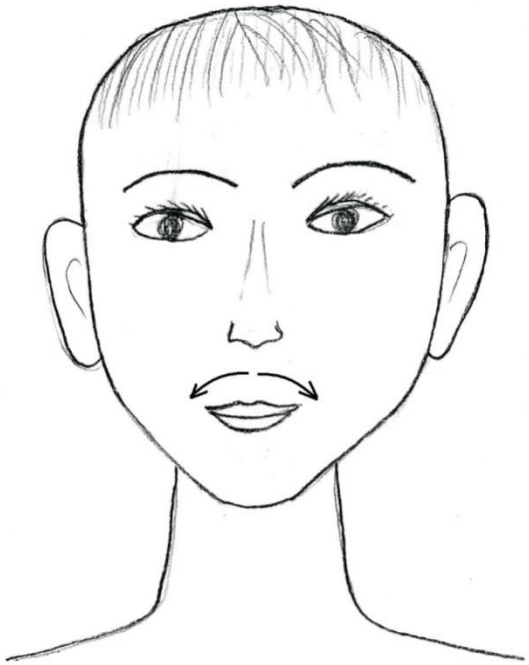
Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

«Рисуем брови»



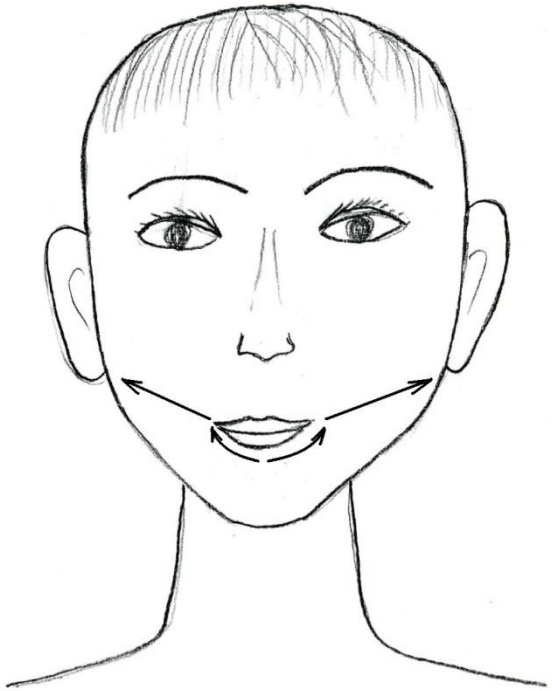
Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

«Нарисуем усы»



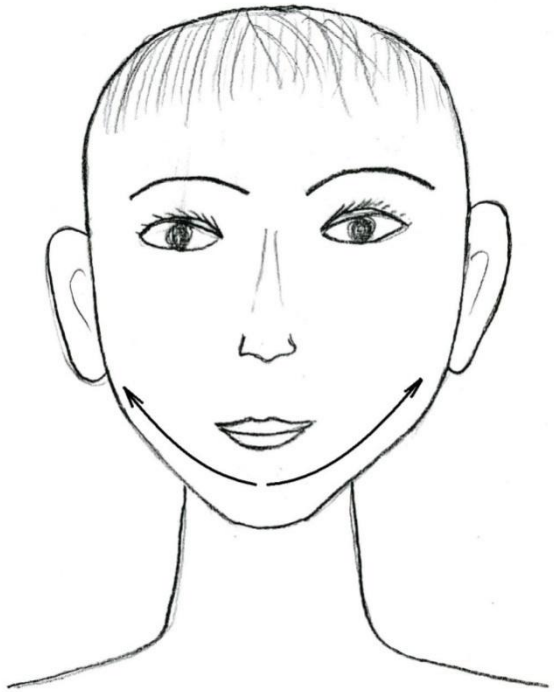
Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

«Веселый клоун»



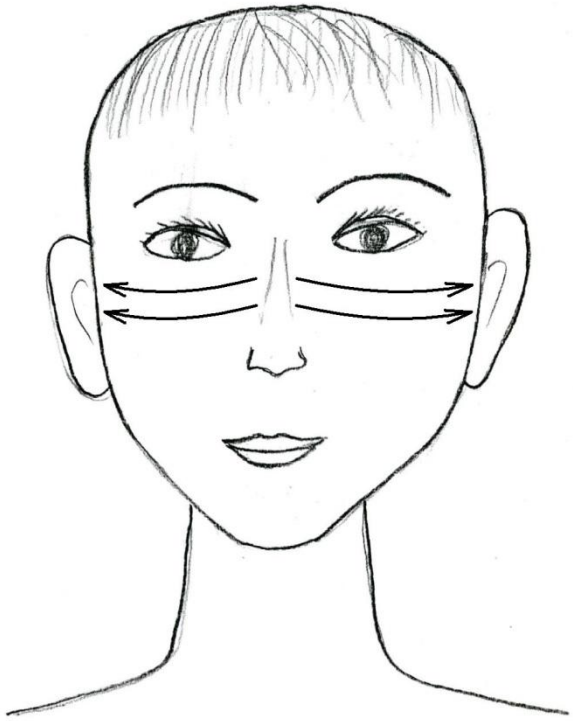
Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем к скуловой кости.

«Погладим подбородок»



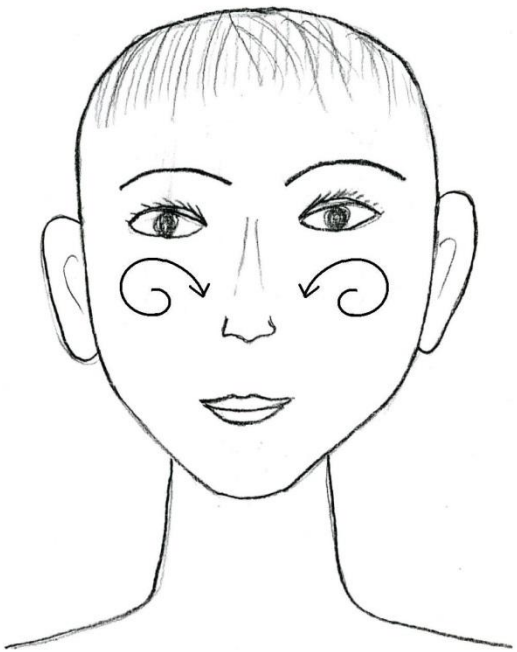
Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

«Нарисуем три дорожки»



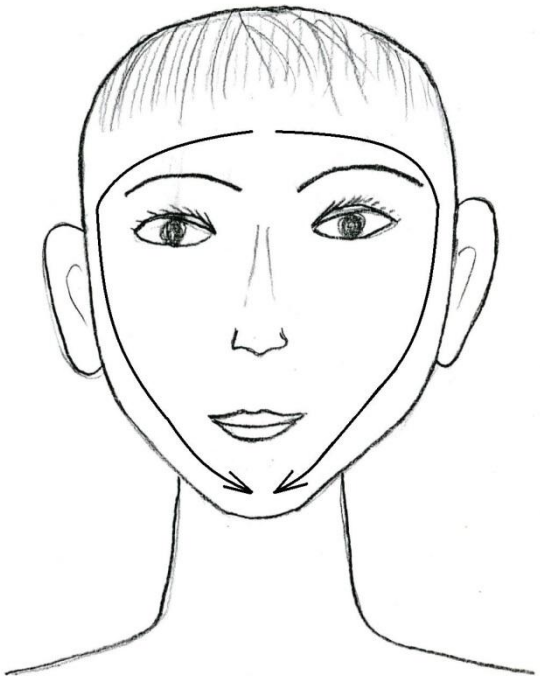
Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

«Нарисуем кружочки / Погреем щечки»



- Круговые движение кончиками пальцев по щекам.
- Растирающие круговые движения ладонями по щекам в разных направлениях.

«Умыли личико»



Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж мышц языка

- **«Погладить язык губами»** Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель между губами, расслабить его. Постепенно убирать язык в полость рта.
- **«Пошлепать язык губами».** Положить язык на нижнюю губу и похлопать его губами, произносить : «Пя-пя-пя». Рекомендуется поэтапное выполнение:
  - пошлепать губами кончик языка;
  - пошлепать губами середину языка;
  - пошлепать губами язык, продвигая его медленно вперед-назад.
- **«Поглаживание языка зубами».** Просунуть язык как можно больше через зубы, расслабить язык. Постепенно убирать язык в полость рта.

- **«Покусаем язык».** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык зубами, произнося: «Та-та-та». Варианты:
  - покусывать кончик языка;
  - покусывать середину языка;
  - покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад.
- **«Рисуем дорожки на языке».** Прижать язык к верхним зубам и с силой высовывать его наружу, рисуя на языке дорожки верхними зубами.
- **«Рисуем зигзаги на языке»,** начиная с кончика языка до середины и обратно. Движения языка от одного угла рта к другому.
- Повторить **«Покусаем кончик языка»** и **«Пошлепаем язык губами».**

Самомассаж ушных раковин

- **«Погреем ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и растереть их.
- **«Потянули за ушки».** Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.
- **«Послушаем тишину».** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 с.

Литература

1.Блыскина И.В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010. – 112с.

2.Дьякова Е.А. Логопедический массаж: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 20003. – 96с.

3.Крупенчук О.И., Воровьева Т.А. Исправляем произношение:

Комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств. - СПб.: Издательский дом «Литера», 2007. – 96с.

4.Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить. Пальчиковый игротренинг. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004 – 224с.

5.Архипова Е.Ф. Логопедический массаж при дизартрии. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВТК, 2009. – 123с.

6.Рогунова О.А. Самомассаж. Методические рекомендации. – Томск: ОГУ «РЦРО», 2004. – 26с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!