

Мастер – класс для педагогов

« Самомассаж - как средство коррекционно – логопедического воздействия на детей дошкольного возраста».

Выполнила: учитель –логопед Каврус Е.Д.

В логопедической практике для нормализации мышечного тонуса мимической и артикуляционной мускулатуры проводится логопедический массаж – совокупность приемов механического воздействия, изменяющего состояние мышц, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Помимо логопедического массажа в коррекционной работе рекомендуется использовать элементы самомассажа, которому можно обучать как детей, так и родителей.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребенком. Относится к здоровьесберегающей технологии, дающей быстрые результаты, при целенаправленном воздействии способствует нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния детей, страдающих речевыми нарушениями. Массаж не только улучшает произношение, но и положительно влияет на развитие фонематического слуха и общее развитие речи.

Учитывая несложность выполнения и отсутствия значительных противопоказаний, самомассаж можно проводить многократно в течение дня, включая в любые логопедические занятия (подгрупповые и индивидуальные), в различные режимные моменты, а также после утренней гимнастики, дневного сна. Для проведения самомассажа не требуется специального оборудования (кушетка, зонды). Самомассаж можно выполнять сидя, лежа, стоя – в любой удобной позе.

Проводится самомассаж, как правило, в игровой форме. Чаще всего упражнения сопровождаются стихами, и это не случайно. Стихотворение ведет за собой сами движения и их порядок. Стихи помогают запомнить последовательность движений, можно так же управлять темпом и ритмом, что помогает возбужденного ребенка успокоить, а расслабленного – активизировать. Если ребенок возбужден, мы в медленном темпе проговариваем стихотворение и в таком же темпе выполняем движения и, наоборот – делаем все в быстром темпе для расслабленного ребенка, которого надо активизировать.

При выполнении массажа, ребенок слышит ритмизированную речь, развивается вербальная память ребенка (нужно запомнить, в соответствии с какой фразой

выполнить то или иное упражнение), пополняется активный словарный запас. Коллективное выполнение самомассажа и чтение стихотворения хором помогает сплотить детей, организовать их для последующей деятельности.

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребенку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Условия проведения самомассажа.

Дети выполняют приемы самомассажа под руководством логопеда. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа. Дошкольники выполняют массажные приемы самостоятельно, но в начале овладения - при наличии зрительного контроля (зеркало).

- Длительность самомассажа для дошкольников 5-10 минут.
- Каждое движение выполняется в среднем 2-4 раза.
- Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми).
- Руки необходимо согреть (растереть друг о друга).

На начальном этапе обучения необходимо рассказать о его пользе, закрепить названия частей тела, которые будем массировать. Затем следует показать массаж в стихотворном сопровождении. Далее провести обучение выполнения массажных движений и уточнить их последовательность. Темп произнесения желательно замедлить, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.

Далее закрепляем навыки самомассажа в организационных моментах, на разных этапах индивидуальных и подгрупповых занятий, на физминутках, в свободной деятельности детей.

Самомассаж в логопедической практике разделяется на 3 вида:

- общий (самомассаж головы, шеи, туловища);
- артикуляционный (самомассаж губ, щек, языка);
- пальчиковый, массаж ушных раковин (как дополнительные приемы).

Наряду с положительными качествами, имеются противопоказания, при которых выполнение самомассажа невозможно, а именно: травмы конечностей и частей тела, наличие кожных заболеваний, аллергические реакции.

Дифференцированное применение различных приемов позволяет понизить тонус при спастичности мышц и наоборот повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры, помогает формированию активных произвольных, координированных движений органов артикуляции.

Таким образом, различают следующие приемы выполнения: *поглаживание* – это обязательный прием, с которого начинается и заканчивается самомассаж, снижается мышечный тонус при медленном мягком выполнении, повышается тонус при быстром и энергичном поглаживании; *растирание* – прием состоит в смещении или растяжении тканей в различных направлениях. При растирании рука не скользит по коже, а сдвигает, смещает ее. Растирание следует комбинировать с поглаживанием; *разминание* – осуществляется путем захватывания, приподнимания, сдавливания смещения тканей. Разминание сильнее, чем другие приемы; *вибрация (непрерывная) и прерывистая (ударные приемы)* – применение быстрых колебательных и толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей.

Практический материал.

Упражнения для самомассажа мышц головы и шеи.

- «Я хороший», «Наденем шапочку» - расположить ладони обеих рук на область лба и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения поглаживающие, медленные.

Мышцы лица.

- «Рисуем дорожки», «Рисуем яблочки» - движения пальцев от середины лба к вискам. Круговые движения от середины лба к вискам.

«Пальцевый душ» - набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

Ушные раковины.

- «Погрели ушки» - приложить ладони к ушам и потереть их.

«Потянули за ушки» - взяться пальцами за ушные мочки потянуть их вниз 3-5 раз.

Мышцы языка.

- «Расческа» - просунуть язык сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить язык.

«Накажем непослушный язычок» - легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

«Пожалеем язычок» - похлопать широкий язык губами.

Самомассаж тела «Чтобы не зевать от скуки» (движения соответствуют тексту стихотворения):

Чтобы не зевать от скуки

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб

Хлоп – хлоп – хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну –ка дружно, не зевать:

Раз два, три, четыре, пять.

Вот и шея. Ну –ка, живо

Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,

Хлопаем как можно выше.

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ - топочут ножки.

Ходит – бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

Самомассаж головы, лица, шеи. (О.И. Крупенчук)

Не циркач и не артист – сам себе я массажист.

Ручки растираем и разогреваем (растирание ладоней и хлопки)

И лицо теплом своим мы умываем (поглаживание ладонями по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли (движения пальцами от середины лба к вискам)

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирание ушных раковин по краю)

Их вперед потянем (нагибание ушных раковин кпереди)

Тянем вниз за мочки (оттягивание вниз за мочки)

А потом уходим пальцами на щечки (пальцы перебегают на щеки)

Щечки разминаем, чтобы надувались (пальцы пощипывают щеки)

Губки разминаем, чтобы улыбались (пальцы разминают губы)

Как утята к утке клювики потянем (губы вытянуть вперед трубочкой)

Разомнем их мягко, не задев ногтями (пальцы разминают обе губы)

Уголками губ мы щечки поднимаем (указательные пальцы поднимают уголки губ)

А потом от носа мы к губам стекаем (пальцы вниз по носогубным складкам)

Губки пожуюм мы (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот)

Шарики надуем (надувание щек)

И губами вправо-влево потанцуем (указ.пальцы параллельно друг другу двигаются навстречу/врозь)

Под губой лежит язык, кулачок в губу стучит (язык под верхней губой, поколачивание кулачком по верхней губе)

По другой губой лежит, кулачок другой стучит (язык под нижней губой, поколачивание кулачком по нижней губе)

Тянем подбородок (большой и указ.пальцы оттягивают подбородок вниз)

И его щипаем (большой и указ.пальцы пощипывают подбородок)

А потом по шейке ручками стекаем (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам).

Занимайтесь с детьми самомассажем и результаты вас обязательно порадуют!