

Консультация.

Тема: «Использование приёмов самомассажа в практике работы с дошкольниками».

Подготовила:

Родина Е. Ю. учитель–дефектолог
МБДОУ № 45 «Малыш»

2020 -2021 уч. гг.

Как лечебное средство массаж был известен ещё в глубокой древности. Его благоприятное воздействие на организм человека (как местное, так и общее) отмечают многие авторы (*А. А. Бирюков, В. И. Васичкин и др...*). При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается её регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Массаж также в определённой степени нормализует мышечный тонус, стимулирует кинестетические ощущения мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата.

В понятийном словаре дано определение массажа – как совокупность приёмов механического дозированного воздействия на участки поверхности тела человека, проводимых с помощью специальных аппаратов или руками с лечебной или профилактической целью.

Автор **Ф. Р. Ауглин** (Швейцария) разработал и применил на практике специальный массаж, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления. Ф. Р. Ауглин считает, что положительные результаты достигаются вследствие влияния внешних импульсов на кору головного мозга. В течение восьми месяцев дети от 7 до 15 лет из г. Люцерна делали самомассаж под наблюдением учёных. Уже после трёх недель специальных и простых упражнений взрослые отмечали у 98% детей

повышенную активность мозга. Они начинали лучше заниматься в школе, у них появились разносторонние интересы. На основе дальнейших наблюдений был сделан вывод, что регулярное применение массажного комплекса помогает повысить интеллектуальные возможности ребёнка на 70%. Комплекс доктора Ауглина был творчески развит в нашей стране авторами: *И. А. Блыскиной, Е. А. Дьяковой, В. Б. Галкиной, Н. Ю. Хомутовой, Е. Н. Краузе*. Были разработаны массажные комплексы для кистей и пальцев рук, плантарный массаж (для стопы ног), аурикулярный массаж (ушных раковин). Сегодня познакомимся с приёмами самомассажа для мышц лица и языка.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком (взрослым), самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется массажистом или логопедом.

Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. **Самомассаж** можно использовать многократно в течении дня, включая его в различные режимные моменты. Приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса может составлять 5 – 10 минут. (*Е. А. Дьякова «Логопедический массаж», Москва, 2003, стр. 84*).

Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приёмов.

Перед проведением самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лёжа (например, в кроватках после дневного сна). Проведение движений возможно под специально подобранную тихую музыку в медленном темпе или под стихотворный текст. Во время

выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения должны приносить удовольствие.

Самомассаж мышц головы и шеи.

1. «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.

2. **«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.

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

3. **«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

4. **«Едем с горки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

5. **«Пальцевый душ».** Лёгкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу от середины к вискам.

6. **«Рисуем брови».** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

7. **«Наденем очки».** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

*Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрей,
Мы волшебные очки
Нарисуем веселей.*

8. **«Глазки спят».** Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 – 5 сек
9. **«Нарисуем усы».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
10. **«Весёлый клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх, движение к скуловой кости.
11. **«Грустный клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта а затем к углам нижней челюсти.
12. **«Клювик».** Движение указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
13. **«Погладим подбородок».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
14. **«Расчёска».** Поглаживание губ зубами.
15. **«Молоточек».** Постукивание губ зубами.
16. **Всасывание** верхней и нижней губы попеременно.
17. **Пожёвывание** попеременно то верхней, то нижней губы.
18. **«Пальцевый душ».** Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
19. **«Нарисуем три дорожки».** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
20. **«Нарисуем кружочки».** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три – скажу, четыре,

*Пять и шесть, и семь.
Не забудь: массаж для щёчек
Нужно делать всем!*

21. **«Погреем щёчки».** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
22. **«Паровозики».** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».
23. **«Пальцевый душ».** Набрать воздух под щёки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.
24. **«Испечём блинчики».** Похлопать ладошками по щекам.
25. **«Умыли личико».** Ладонями обеих рук производить лёгкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж ушных раковин.

26. **«Озорные мышки».** Взявшись за середину ушной раковины, оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10.

*Оттяну вперед я ушки,
А потом назад,
Словно плюшевые мишки,
Детки в ряд сидят,
Раз, два, три, - скажу, четыре,
Пять, и шесть, и семь,
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.*

27. **«Погрели ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
28. **«Послушаем тишину».** Накрывать ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2- 3 сек.

Самомассаж мышц языка.

29. **«Поглаживание языка губами».** Просунуть язык как возможно дальше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта
30. **«Пошлёпывание языка губами».** Просовывая язык сквозь губы вперёд, пошлёпывать его губами, при этом слышится звук «пя –пя – пя»
31. **«Поглаживание языка зубами».** Просунуть язык как можно дальше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.
32. **«Покусывание языка зубами».** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперёд и убирая назад.

Использованная литература.

1. «Двигательная активность и развитие функции мозга ребёнка»
Автор Н. М. Кольцова, Москва, 1973.
- 2.«Логопедический массаж»
автор Е. А. Дьякова , Москва «Академкнига», 2003.
3. «Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика»
автор Е. Н. Краузе, Санкт – Петербург «КОРОНА принт», 2005.
4. «Понятийно – терминологический словарь логопеда».
Под редакцией проф. В. И. Селиверстова, Москва «Владос», 1997.
5. «Развивающий массаж в логопедической работе с дошкольниками» статья из ж. «Логопед» №2, 2005г.
Автор С. Н. Жукова.