

Игровой самомассаж



В последние десятилетия возросло число детей, рождающихся с тяжелыми моторными и речевыми нарушениями. В комплексной логопедической работе применяются различные виды массажа:

- ❖ Логопедический массаж мимической, артикуляционной мускулатуры;
- ❖ Точечный;
- ❖ Массаж с использованием механических приспособлений (зондов, шпатель и т.д.).
- ❖ Самомассаж

САМОМАССАЖ—это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребёнком. Это средство, дополняющее воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

Целью логопедического самомассажа является, прежде всего стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса артикуляционной мускулатуры.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в режимные моменты.

Самомассаж наряду с артикуляционной и пальчиковой гимнастикой может быть включен в совместную деятельность взрослого и ребенка. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3-4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо.

Обучая ребенка самомассажу, взрослый на себе показывает каждый прием и комментирует его.

Самомассаж мышц, головы, шеи, лица (отдельные упражнения)

1. «Молодец я». 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 должны быть одновременными, медленными, поглаживающими

Молодец я, молодец!

Съел всю кашу наконец!

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

Мы на горку забрались,

А потом скатились вниз.

3. «Помощники». Поглаживающие движения пальцев от середины лба к

вискам.

По дорожкам мы пройдем

И порядок наведем.

4. «Художники». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

Достанем мы карандаши

И всё раскрасим от души.

5. «Иголки для ёлочки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

Движение направлено несколько по диагонали.

Нарисуем ёлочке

Колкие иголки.

6. «Дождь». Пальчиковый «душ» (лёгкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу).

Барабанит дождь по крыше

То погромче, то потише

7. «Улитки». Провести по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

Целый день ползли улитки

По дорожке до калитки

8. «Очки». Указательным пальцем провести легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

Чтобы глазки не болели,

Мы очки с тобой надели.

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

1. «Морозко». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

Чтоб не мерзли наши ушки,

Растирать их будем лучше.

2. «Сережки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз, выполнить 4-6 раз.

Подарил Серёжка

Анечке сережки.

Тяжёлые серёжки

На длинной ножке.

3. «Спрячем ушки». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-5 сек.

Мы ладошки прижимаем,

Ушки плотно закрываем.

Ти-ши-на...

Эти и другие приемы логопедического самомассажа можно найти в книге А.Османовой, Л.А.Поздняковой Игровой логопедический массаж и самомассаж при коррекции речевых нарушений. - СПб.: КАРО, 2013.—88с.: ил.—(серия «Мастер-класс логопеда)

Воспитатель детского сада №13

Киселева Е.А.