

САМОМАССАЖ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ, МЫШЦ ЛИЦА, ГУБ И ЯЗЫКА.



Учитель-логопед: Ковалева А.Н.

2022г.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным.

Условия проведения.

- руки и лицо ребенка должны быть чистыми;
- ногти ребенка должны быть коротко подстрижены, без заусенцев;
- одежда не должна стеснять движений;
- после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется;

Схема проведения. Процедура логопедического самомассажа проводится, как правило, по рекомендуемой схеме:

1. Самомассаж головы и шеи.
2. Самомассаж мимических мышц лица.
3. Самомассаж губ, языка.

Дополнительными приемами является самомассаж кистей и пальцев рук и ушных раковин

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

1. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
6. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по

краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

7. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .

8. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

9. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

10. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

11. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

12. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

13. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

14. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против

часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

15. «Испечем блинчики». Похлопать ладонками по щекам.

16. «Умоем личико». Ладонями обеих рук производить легкие

поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку

Самомассаж губ и языка

Данные приемы самомассажа можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1. «Расческа». Поглаживание губ (поочередно верхней и нижней) зубами.

2. «Молоточек». Постукивание губ (поочередно верхней и нижней) зубами.

3. «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4. «Пошлепывание языка губами» («Накажем непослушный язычок»). Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом

слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

5. «Поглаживание языка зубами» («Причешем язычок»). Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

6. «Покусывание языка зубами» («Покусав язычок»). Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста. В своей работе использую пособие «Массаж лицевых мышц», автор Куликовская Т.А. В пособии предлагаются массажные комплексы для обучения детей элементарным приемам самомассажа лицевых мышц, участвующих в артикуляции звуков. Упражнения сопровождаются красочными иллюстрациями и стихотворными текстами.

Наш адрес:
г. Майкоп, ул. 9 Января, 179Б
kolokolchik39@mail.ru

САМОМАССАЖ РУК И УШНЫХ РАКОВИН



Учитель-логопед: Ковалева А.Н.

2022г.

Эффективным средством, способствующим улучшению произносительной стороны речи, является самомассаж.

Самомассаж – это массирование разных групп мышц своими руками, без помощи другого человека.

Рекомендации к проведению.

Длительность одного сеанса самомассажа может составлять 5–10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов.

- после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется;

Противопоказания. Значительных противопоказаний к проведению самомассажа нет, но есть ограничения:

- острые и хронические заболевания кожных покровов, в том числе гематомы на массируемых участках;

- наличие герпеса на губах или др. инфекций полости рта;

- наличие конъюнктивита;

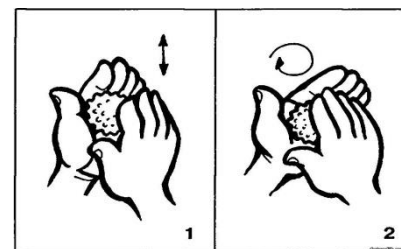
- увеличенные лимфатические узлы.

К основным **приемам самомассажа** относятся те же приемы, что и в классическом массаже:

- Поглаживание – рука скользит по поверхности кожи, не сдвигая ее, не собирая в складки;
- Растирание – смещение, растяжение, передвижение тканей в различных направлениях;
- Разминание - смещение тканей с захватом –пощипывание.
- Вибрация – передача колебаний руки на массируемые ткани ребенка, бывает прерывистой и непрерывной.

Самомассаж рук

Существует прямая зависимость между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речь формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.



На всей поверхности рук находится огромное количество биологически активных точек, при воздействии на которые активизируются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, приходит в норму мышечный тонус, стимулируются тактильные ощущения.

В отличие от традиционной пальчиковой гимнастики, которая вызывает возбуждение локальных участков мозга, самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет остальные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

«Точилка» — сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покрываем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

«Пила» — ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы: карандаши с гранями, грецкие орехи, массажные мячики, колечки и шарики су-джок, бигуди на липучке, различные мочалки и щетки, рукавички из жесткой махровой ткани, коврик «травка», аппликатор Кузнецова, прищепки.

Самомассаж ушных раковин

Массаж ушной раковины или аурикулярный массаж активизирует работу всего организма. Ухо человека по форме напоминает эмбрион человека или продольный разрез больших полушарий мозга. Специалисты полагают, что помимо чисто внешнего сходства, они имеют много общего и в нервных связях. На каждой ушной раковине расположено 170 биологически активных точек. Учеными замечено, что если ребенку 2-3 раза в день проводить массаж ушных раковин, то он меньше болеет, лучше развивается, нормализуется работа многих систем организма. Воздействие на ушные раковины улучшает интеллектуальные способности, способствует опосредованному воздействию на речевые зоны.

Рекомендации к проведению самомассажа ушных раковин.

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук.

При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

Такой массаж показан детям практически от рождения, его можно применять ежедневно и всю жизнь, причем делать его можно в течение дня несколько раз. Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2-3 минут.

При этом для самомассажа ушей не требуются специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа).

Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности поможет небольшое шуточное стихотворение.

Наш адрес:
г. Майкоп, ул. 9 Января, 179Б
kolokolchik39@mail.ru