

«Самомассаж вместе с мамой»

МБОУ «СШ №36»

Учитель-логопед:

Калинина Л.Н.

Уважаемые, родители!

Ваши дети посещают подгрупповые и индивидуальные занятия с логопедом в среднем два раза в неделю. Это приводит к необходимости Вашего включения в коррекционный процесс использованию таких приемов, при которых дети сами могли бы подготовить свой артикуляционный аппарат для выполнения точных и координированных движений, требующихся для произношении звуков. Наряду с артикуляционной гимнастикой, эффективным средством профилактики и коррекции нарушений звукопроизношения, является **самомассаж**.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция мышц, участвующих в работе речевого аппарата, нормализация тонуса данных мышц.

Приемам самомассажа мы обучаемся на занятиях. Они простые и доступные для выполнения, проводить их можно в любой спокойной обстановке. Самомассаж можно выполнять многократно в течение дня, дозируя нагрузку в зависимости от самочувствия ребенка. Ваши дети уже знакомы с приемами самомассажа, тем не менее, чтобы вы могли проконтролировать правильность их выполнения дома, мы с вами сегодня освоим основные приемы самомассажа.

Перед выполнением приемов самомассажа необходимо принять спокойную, расслабленную позу. Ребенок может, как вы сейчас, сидеть на стуле или находиться в положении лежа.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей школьного возраста составляет 10-15 мин. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из тех приемов, которые мы сегодня освоим. Массажные приемы необходимо чередовать. Возможно проведение самомассажа под тихую музыку в медленном ритме.

Положительного эффекта при проведении самомассажа можно добиться только при соблюдении определенных правил:

- при самомассаже лица все движения следует выполнять по ходу лимфатических путей, т. е. в направлении лимфатических узлов (лимфатические узлы массировать ни в коем случае нельзя);
- шею массируют от волосяного покрова головы вниз.

Существует ряд **противопоказаний** к массажу. Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий.

Подготовка рук к самомассажу.

Перед выполнением самомассажа необходимо тщательно вымыть руки. Прежде всего необходимо предварительно как следует разогреть руки, для того чтобы улучшить их кровообращение, прогреть их и повысить чувствительность. С этой целью необходимо растирать руки энергичными движениями, потирайте одну о другую: например, тыльной поверхностью одной руки – тыльную поверхность другой или ладонью одной руки – тыльную поверхность другой. Постарайтесь как можно шире развести пальцы, таким же образом растерев и их. Можете большим пальцем растирать кончики пальцев, продвигаясь вдоль каждого до основания ладони.

Процедура самомассажа проводится по следующей схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, язык.

Перейдем к практической части:

презентация: «Методика проведения самомассажа».

Предварительный просмотр:

<https://accounts.google.com>

Слайд 1

Выполняем самомассаж вместе с мамой.

Слайд 2

Самомассаж мышц головы и шеи «Я хороший», «Наденем шапочку» 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. Исходное

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

Слайд 3

Самомассаж мышц лица «Рисуем дорожки», «Рисуем яблочки»
Движение пальцев от середины лба к вискам. Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

Слайд 4

«Рисуем елочки», «Пальцевый душ» - движения пальцев от середины лба к вискам. Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

Слайд 5

«Рисуем брови» - проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

Слайд 6

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

Слайд 7

«Глазки спят», «Нарисуем усы» Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3-5 секунд. Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

Слайд 8

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

Слайд 9

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

Слайд 10

«Погладим подбородок», «Расческа». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам. Поглаживание губ зубами.

Слайд 11

«Молоточек», «Пальцевый душ». Постукивание губ зубами. Втягивание верхней и нижней губы попеременно. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы. Набрать воздух под

верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиком пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

Слайд 12

«Нарисуем три дорожки», «Нарисуем кружочки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам. Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

Слайд 13

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

Слайд 14

«Пальцевый душ», «Испечем блинчики». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним. Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку. Похлопать ладошками по щекам. «Умоем личико».

Слайд 15

Самомассаж мышц языка. Поглаживание языка губами. Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края касались углов рта. Постепенно убрать язык в полость рта. «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта. «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Слайд 16

Самомассаж ушных раковин - «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их. «Потянули 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 секунды.

Слайд 17 Спасибо за внимание!

