

«Игровой самомассаж - как эффективный метод коррекционного воздействия»

Первая квалификационная категория

Учитель-логопед

Мирошниченко С.С.

*«...При любом двигательном тренинге
упражняются не руки, а мозг»
(Н.А.Бернштейн)*

Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих речевые нарушения.

Поэтому так важно заботиться о формировании речи детей, о ее чистоте и правильности, предупреждая и исправляя различные нарушения, которыми считаются любые отклонения от общепринятых норм языка.

Система логопедической работы с детьми, страдающими нарушениями речи, предусматривает комплексный характер. И одним из средств коррекционного воздействия является массаж. Массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок, выполняется специалистом.

А **самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.

Целью самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

В коррекционной работе использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам:

- ✓ самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
- ✓ самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации (аутогенной тренировки), дневного сна.

- ✓ приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику, могут быть использованы на любом этапе занятия.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста составляет от 2 до 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть умыт.

Перед выполнением самомассажа дети принимают спокойную, расслабленную позу. Они сидят на стульчиках или находятся в положении лежа. Обучая детей самомассажу, каждый прием показываюна себе и комментирую его.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Во время самомассажа использую стихотворный текст или специально подобранную тихую психотерапевтическую музыку.Самомассаж провожу, как правило, в игровой форме по схеме: самомассаж головы, затем мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Дети выполняют самомассаж с помощью собственных рук и с помощью тренажёров: стеклянными шариками марлбс, прищепками, орехами, шишками, фасолью, шестигранными карандашами, шнурком-узловкой, массажными мячиками и т.д. Самомассаж бывает явный, когда перед детьми ставится конкретное задание, и они выполняют его, и скрытый, когда дети играют с мозаикой, шнуровкой, обводят по контуру бархатные буквы, рисуют на манке, бегут пальчиками по пуговичной дорожке и многое другое. Конечно, особое внимание уделяем руке, так как многие выдающиеся педагоги (К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский и др.) отмечали взаимосвязь развития речи и мелкой моторики (чем лучше развита рука, тем лучше развита речь).

Формы работы по самомассажу разнообразны и применяются при выполнении пальчиковой гимнастики, автоматизации звуков, звукового и слогового анализа слов, совершенствовании лексико-грамматических категорий, развития памяти и внимания, что благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и, следовательно, позволяет оптимизировать коррекционную работу.

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. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
3. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
4. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.
5. «Глазки спят». Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 — 5 с.
6. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.
7. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.
8. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.
9. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
10. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
11. «Расческа». Поглаживание губ зубами.
12. «Молоточек». Постукивание губ зубами.
13. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.
14. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.
15. «Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

16. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
17. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
18. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
19. «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».
20. «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.
21. «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.
22. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Самомассаж мышц языка

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1. «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.
2. «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.
3. «Поглаживание языка зубами». 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.
4. «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Самомассаж ушных раковин

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.
2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 — 5 раз
3. «Послушаем тишину». Накрывать ушные раковины ладонями 2 — 3 с.

Самомассаж лица «Мои друзья»

| | |
|------------------------|---------------------------------------|
| Здесь живет Хмурилка, | <i>Потереть брови</i> |
| Здесь живет Дразнилка, | <i>Потереть нос</i> |
| Здесь живет Смешилка, | <i>Потереть уголки губ</i> |
| Здесь живет Страшилка. | <i>Потереть щеки</i> |
| Это носик Бибка! | <i>Потереть крылья носа</i> |
| А где твоя улыбка? | <i>Приподнять пальцами уголки губ</i> |

Самомассаж «Путешествие по телу»

(Педагог рассказывает стихотворение, а дети показывают на себе и массируют всё, что названо)

Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь и животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп, голень и голеностоп.

Есть колени и спина, но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски, и глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри, губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой, вот что знаем мы с тобой!

Игровой самомассаж колючими резиновыми мячиками

| Слова | Действия |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наш волшебный мудрый ёжик Не нашёл в лесу дорожек. | (Прокатываем по левой руке) (прокатываем по правой руке) |
| Ёжик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко. | (Катаем между ладоней вертикально) |
| Если будем с ним играть, Ручки будем развивать. | (Катаем между ладоней горизонтально) |
| Ловкими станут пальчики, Умными — девочки и мальчики. | (Катаем между ладоней по кругу, правая рука вверху) |
| Ёжик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе. | (Катаем между ладоней по кругу, левая рука вверху) |
| Уходи, колючий ёж, В тёмный лес, где ты живёшь! | (Убирают ёжика на край стола) |
| Ёж ушёл к себе домой, Отдохнём и мы с тобой! | (Пальчики "шагают" по столу, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что- то другое) |

Игровой самомассаж прищепками

| Слова | Действия |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мы весёлые прищепки, Коль поймал держим крепко! Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать! | (Прищепка лежит на левой руке, любимся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями) |
| Большой пальчик мы поймал И немного покачаем! | (Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой) |
| Указательный поймал И немного покачаем! | (Ловим указательный палец левой руки и качаем) |
| Средний пальчик мы поймал И немного покачаем! | (Ловим средний палец левой руки и качаем) |
| Безымянный мы поймал И немного покачаем! | (Ловим безымянный палец левой руки и качаем) |
| И мизинец мы поймал И немного покачаем! | (Ловим мизинец левой руки и качаем) |
| Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать! | (Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке) |
| Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём! | (Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем) |

Игровой самомассаж шишками сосны, ели

| Слова | Действия |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Мишка по лесу ходил, Много шишек находил, Много шишек находил, В детский сад нам приносил. | <i>(Пальчики шагают по столу)</i> <i>(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)</i> <i>(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)</i> <i>(Удары кулачок о кулачок поочерёдно)</i> |
| Раз, два, три, четыре, пять! Будем с шишкой мы играть! | <i>(Загибают пальчики на обеих руках)</i> <i>(Разгибают пальчики на обеих руках)</i> |
| Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать! | <i>(Прокатывание шишки между ладонями)</i> |
| В ручку правую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем. | <i>(Сильно сжимаем шишку в правой руке)</i> <i>(Прокатываем шишку по столу правой рукой)</i> |
| В ручку левую возьмём И сильней её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем. | <i>(Сильно сжимаем шишку в левой руке)</i> <i>(Прокатываем шишку по столу левой рукой)</i> |
| Мы закончили катать, Будем пальчики считать! | <i>(Убираем шишку на край стола)</i> |
| Раз, два, три, четыре, пять! На другой руке считаем, Пальцы быстро загибаем. | <i>(Загибаем пальцы на правой руке)</i> |
| Раз, два, три, четыре, пять! | <i>(Загибаем пальцы на левой руке)</i> |
| 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли! Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём! | <i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)</i> <i>(Хлопаем в ладоши на каждое слово)</i> <i>(Встряхиваем кисти рук,</i> <i>закрываем глаза, отдыхаем)</i> |

Игровой самомассаж большой мягкой кисточкой

| Слова | Действия |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Кисточка по руке гуляет, Мои пальчики считает. | <i>(Круговые движение кисточкой по ладони)</i> |
| Первый – большой, Второй – указательный, Третий - средний, Четвёртый – безымянный, Пяты́й – мизинец. | <i>(Кисточкой проводить по каждому пальцу согласно тексту)</i> |
| Могу снова назвать: Большой, указательный, средний, Безымянный, мизинец! | <i>(Кисточкой обводить каждый пальчик у основания согласно тексту)</i> |
| Весело гулять, Пальчики считать. | <i>(Круговые движение кисточкой по ладони)</i> |

Ловкий альпинист (верёвка с узелками)

Лезет в гору альпинист, *(левая и правая руки по очереди продвигаются по верёвке вверх, касаясь только узелков)*
В этом деле он артист.
Лазать в гору ловко
Помогает нам узловка.

Платок-проглот (носовой платок)

У меня живёт проглот. *(указательным и большим пальцем держим платок за край,*
Весь платок он скушал вот. *согласно тексту комкаем платок одной рукой,*
Сразу стало у проглота *нужно спрятать весь платок в ладонь)*
брюхо, как у бегемота.

Колодец (счётные палочки)

А из нашего колодца *(большим и указательным пальцем ребёнок берёт палочки*
Никогда вода не льётся. *искладывает их в форме колодца)*
Понимаем я и ты –
Строим мы для красоты!

Ботинки (пробки)

Ботинки пальчики обули *(указательный и средний пальцы – «ножки»,*
Смело в них вперёд шагнули. *остальные пальцы поджаты к ладони,*
И пошли по переулку *«ножки» идут по столу согласно тексту)*
На весёлую прогулку.
Каждый пальчик, будто ножка,
Только шаркает немножко.

Птичка (горох)

С блюдца я беру горошки, *(Большой и указательный пальцы – клювик птички,*
Словно птица клювом крошки. *остальные пальцы поджаты к ладони. Нужно брать горошек*
И полны мои ладошки, *с блюдца только этими пальцами и складывать в ладонь.*
Руки держат все горошки. *Работает только одна рука)*