

Консультация: «Массаж для мышц лица, губ, языка»

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

Правила:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

1. Общий самомассаж мышц головы, шеи, туловища (можно включать как **физминутка**).

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп...,

Чтобы щёчки не дремали ,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

2. самомассаж пальцев рук.

Проекция руки в головном мозге составляет одну треть, поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

- Упражнения на развитие тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшают тактильную чувствительность артикуляционного аппарата - это сухие бассейны, мячики – ёжики, горошины, сорока-ворона...
- Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев», «Ножки».
- Массаж указательных пальцев – активизация речевых зон.

Мизинец левой руки – прямой массаж сердца, укрепление сердечной мускулатуры

3. Самомассаж мышц лица (щёк, губ), укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта. При повышенном тонусе мышц — спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены, то при массировании мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.

При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление.

Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз).

Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Смышлёные (слегка пощипать щёки)

Учёные (пальцевой душ)

Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

- **Самомассаж** с помощью мячиков, бигудей (сопровождать стихотворным текстом).
- **Артикуляционные упражнения** – как приёмы самомассажа:

Толстячок — худышка, Шарики — гоняем воздух из одной щеки в другую,

Футбол — плюс выполняем движения языком вверх-вниз,

Хлопушка – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

Самовар – сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».

Рыбка – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

4. Губы:

Упражнения для укрепления губ:

Смешная песенка — указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б....»

Индейцы – широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

Помада – обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

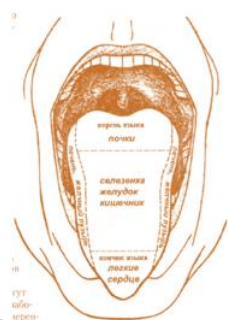
Кисточка – проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

Расчёска – слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

Прятки - втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

5. Самомассаж мышц языка.

При полиморфном нарушении звукопроизношения производится массаж на укрепление мышц языка. Массаж языка выполняется не более чем 1-1,5 минуты 3-4 раза в день. Будьте внимательны – синюшный цвет кончика языка говорит о сердечной недостаточности, а усиленный массаж спинки языка может привести к гастриту.



- Схема языка.
- Простой приём самомассажа: Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.
- Упражнения по картотеке – язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами,
- Массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой)
- Массаж горошинами — переворачивать во рту фасоль, горох... рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке.
- Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её. Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).

Массаж через салфетку Самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Процедура самомассажа проводится по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

Использованная литература:

1. Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» — М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
2. Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» — М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
3. Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» — СПб.: КОРОНА принт; М.: Бинوم Пресс, 2005 г.
4. О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.
5. Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010 г.