



## Использование приёмов самомассажа в домашних условиях

В логопедической практике для нормализации мышечного тонуса мимической и артикуляционной мускулатуры проводится логопедический массаж.

Помимо логопедического массажа эффективным средством, способствующим улучшению произносительной стороны речи,

является самомассаж.

*Самомассаж* – это массирование разных групп мышц своими руками, без помощи другого человека. Логопедический самомассаж, так же как и массаж, - активный метод механического воздействия, способный изменять состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей речевого аппарата, что благоприятно сказывается на нормализации тонуса мышц и сокращение периода постановки, автоматизации, дифференциации звуков. Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который проводит логопед.

Целью логопедического самомассажа является в прежде всего стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также нормализация мышечного тонуса данных мышц. **В логопедической практике самомассаж выполняется на мышцах лица, шеи, губ, языка, кистей и пальцев рук.**

Использование приемов самомассажа весьма полезно не только в детском саду, но и дома. Для проведения самомассажа не требуется специального оборудования (кушетка, зонды). Самомассаж можно выполнять сидя, лежа, стоя – в любой удобной позе. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно (дружно всей семьёй). Кроме этого, самомассаж можно использовать многократно в течение дня. Для проведения самомассажа не требуется разрешающих сертификатов и специального обучения, а также нет значительных противопоказаний.

### **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;

Приемы самомассажа могут предварять или завершать артикуляционную гимнастику. 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. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

После того, как приемы самомассажа усвоены в детском саду, его можно проводить в домашних условиях по инструкции логопеда.

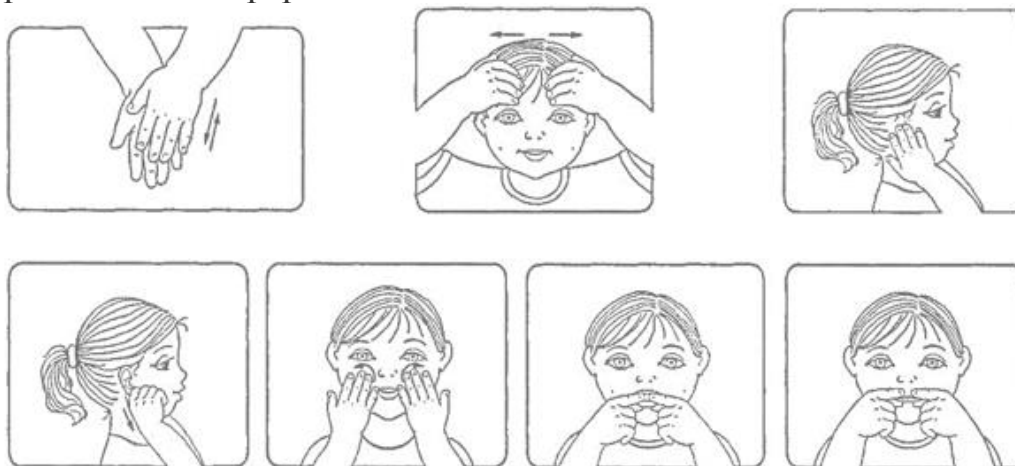
### **Противопоказания**

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 прерывистая и непрерывная.



### **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 ладошками 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» («Покусаем 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 О.С. Гомзяк, Куликовская Т.А. В пособиях предлагаются массажные комплексы для обучения детей элементарным приемам самомассажа лицевых мышц, участвующих в артикуляции звуков<sup>1</sup>.

Самомассаж готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает детям лучше улавливать ощущениями от этих мышц, делает мимику выразительнее. Но нужно помнить, что проведение самомассажа не исключает обычной коррекционной работы, он лишь является хорошим дополнением к ней. Соответственно, необходимо выполнять все рекомендации логопеда. Только совместная работа логопеда с родителями и регулярные занятия по исправлению дефектов речи ребенка обязательно принесут положительный результат.



<sup>1</sup> Логопедический массаж: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений  
. — М.: Изд. центр «Академия», 2003, - 96 с.