

Использование приёмов самомассажа в логопедической практике

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.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. 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. Кроме этого, самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. Приемам самомассажа можно обучать как детей, так и их родителей. Для проведения самомассажа нет значительных противопоказаний.

Рекомендации к проведению. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста 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.

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.

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.

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 (аурекулярный массаж)

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.

Если солнце жарко греет,	<i>Поглаживающие движения от середины</i>
Если легкий ветер веет,	<i>лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.</i>
Стало сухо и тепло —	
Это лето к нам пришло.	
Если дождь стучит по крыше,	<i>Постукивающие движения подушечками</i>
Листья падают неслышно,	<i>пальцев по лбу, щекам, подбородку.</i>
Птицам улетать пора —	
Это осень к нам пришла.	
Если вьюга кружит, злится,	<i>Круговые движения в области лба, щек,</i>
Всюду белый снег кружится,	<i>подбородка.</i>

В снежных шапках все дома, —	
Это к нам пришла зима.	
Если тает снег и лед,	<i>Поглаживающие движения обеими</i>
Звонкий ручеек течет,	<i>ладонями сверху вниз по боковым сторонам</i>
Распускается листва —	<i>лица и шеи, по центральной</i>
Это к нам пришла весна.	<i>части лица и шеи.</i>

Массаж ложками

Одной из новых методик нормализации тонуса лицевой и артикуляционной мускулатуры является массаж и самомассаж ложками. Эта оригинальная массажная методика была разработана немецким врачом Рене Кохом. Кох использовал ее в косметических целях. Известный петербургский логопед, автор многих пособий по практической логопедии - Ольга Игоревна Крупенчук - адаптировала эту уникальную методику в логопедических целях. Основы массажа ложками и практический материал представлены в пособии «Логопедический массаж ложками»

Для массажа и самомассажа используются разные ложки: столовые и чайные (для массажа лицевых мышц), кофейные (для массажа мышц артикуляции). Ложки могут быть как стальные, так и пластмассовые. Ложки можно брать разные, что помогает поддерживать у детей интерес к занятию. Ложки должны быть с минимумом украшений на черенке и круглым, а не острым кончиком.

Самомассаж ложками имеет ряд преимуществ.

Ложки не требуют стерилизации — достаточно их помыть. Массаж ложками помогает избежать отрицательной реакции на зондовый массаж. Образ ложки ассоциируется с приятным чувством, связанным с едой, поэтому дети с удовольствием используют ложку для массажа. Движения массажа достаточно просты, что позволяет обучить детей самомассажу. Разную температуру ложек можно использовать для расслабляющего или стимулирующего массажа. Для этого металлические ложки опускают в теплую или холодную воду. Если мышцы гипотоничны и ребёнку нужен стимулирующий массаж, ложки периодически опускают в холодную воду. При гипертонусе мышц ложки нагревают в теплой воде.

Площадь воздействия ложки, даже кофейной, значительно больше, чем площадь воздействия пальца. Ложкой можно провести такие движения,

которые пальцем сделать невозможно. Например, прижатия боковым краем, глубокое разминание большой площади; Эту массажную технику легко могут освоить заинтересованные родители и применять в домашних условиях.

Помимо всего этого, применение ложечного самомассажа развивает и мелкую моторику у ребёнка. Синхронизирует работу двух рук, укрепляя тем самым межполушарные связи. Массаж ложками можно проводить как на подгрупповом занятии, так и на индивидуальном, включая его по мере необходимости в структуру занятия.

Делая самомассаж, ребёнок выполняет движения с приятным для него усилием и никогда не сделает самому себе больно.

Для массажа надо взять по 2 ложки на каждого ребёнка. Перед обучением самомассажу знакомят детей с названиями частей ложки: черенок, черпачок, ямка, горка, кончик, бок.

Упражнение выполняется под чтение стихотворения, и это тоже неслучайно. Стихи, как ритмически организованная речь, способствуют формированию чувства ритма у детей и являются неспецифическим способом коррекции нарушений слоговой структуры.

Таким образом, массаж ложками оказывает эффективное влияние в профилактике и коррекции речевых нарушений.

Приемы самомассажа ложками:

- выпуклой стороной ложек спиралевидные движения от центра лба к вискам;
- «Лошадка-качалка» Перекатывание черпачка ложки по линии бровей, по носогубным складкам, над верхней губой, под нижней губой.
- выпуклой стороной гладить глазные впадины, вдоль надбровной дуги к внешнему уголку глаза, обратно вести ложкой под глазом;
- одной ложкой растираем межбровное пространство по спиралевидным траекториям;
- по кругу погладить щеки выпуклой стороной ложек;
- массируем щеки от подбородка к глазам боковой стороной ложки («смахнем со щечек крошки»);
- зигзагообразное разминание горкой ложки от уголков рта к ушам. Амплитуда движений - от подбородка к скуловой кости.
- растираем носогубную область концом ложки;
- губы помассируем кончиком ложки, слабым нажатием;
- круговые разминания горками ложек уголков рта (Там, где губок уголки, крутим мелкие кружочки.)

- круговые движения одной ложкой по подбородку (А теперь на подбородке круг рисуем очень четкий)
- движения горками ложек по трем дорожкам

Самомассаж рук

Еще одним направлением использования самомассажа в логопедической практике является обучение детей приемам массажа кистей и пальцев рук. Как известно, существует прямая зависимость между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речь формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. И.П.Павлов считал, что тактильные ощущения играют большую роль в развитии речи, так как несут в двигательную часть речевого центра мозга дополнительную энергию, которая и способствует формированию речи.

В китайской медицине считается, что упражнения для рук приводят в гармонию тело и разум, развивают психику и речь. 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.

Дети с удовольствием осваивают различные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание и др.), которые также полезно сочетать со стихотворными текстами.

«Точилка»

Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш,
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.

«Пила»

Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,
Очень толстое оно
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы: карандаши с гранями, грецкие орехи, массажные мячики, колечка 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.

«Взяли ушки за макушки».

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки	<i>(большим и указательным пальцами с обеих сторон)</i>
Потянули...	<i>(несильно потянуть вверх)</i>
Пощипали...	<i>(несильные нажимы пальцами, с постепенным</i>
Вниз до мочек добежали.	<i>продвижением вниз)</i>
Мочки надо пощипать:	<i>(пощипывание в такт речи)</i>
Пальцами скорей размять...	<i>(приятным движением разминаем между пальцами)</i>
Вверх по ушкам проведём	<i>(провести по краю уха, слегка сжимая большим и</i>
И к макушкам вновь придём.	<i>указательным пальцами)</i>

Очень удобно в одном стихотворном тексте сочетать весь массажный комплекс: головы, шеи, лица, губ, языка, ушей и рук.

Комплекс самомассажных движения для мышц лица, шеи, губ, рук, ушей

Ручки растираем и разогреваем,	<i>Растирание ладоней</i>
И лицо своим теплом мы умываем,	<i>Проводят ладонями по лицу сверху вниз</i>
Грабелки сгребают	<i>Граблеобразные движения</i>
Все плохие мысли.	<i>от середины лба к вискам</i>
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.	<i>Растирание ушных раковин</i>
Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,	<i>Загибание ушных раковин, оттягивание их</i>
А потом уходим пальцами на щечки.	<i>Пальцы «перебегают» на щечки</i>
Щечки разминаем, чтобы надувались.	<i>Круговыми движениями разминаем щеки</i>
Губки разминаем,	<i>Большой и указательный палец разминают</i>
Чтобы улыбались.	<i>верхнюю, а затем нижнюю губу</i>
Мы теперь утяжки – клювики потянем,	<i>Вытягивание обеих губ вперед</i>
Разомнем их мягко, не задев ногтями.	
Уголками губ мы	<i>Средние пальцы по очереди поднимают</i>
Щечки поднимаем,	<i>то правый, то левый угол рта</i>
А потом от носа вниз к губам стекаем.	<i>Спиралевидные движения от носа к углам рта</i>
Губки пожуюем мы, шарики надуем	<i>Покусывание верхней и нижней губы, надувать щеки</i>
И губами вправо-влево потанцуем.	<i>Указательные пальцы поглаживают губы</i>

Мы язык за губу заворачиваем,	<i>Язык за верхней губой, стучим по нему кулачком</i>
Кулачком по губе покалачиваем.	
За другую губу заворачиваем	<i>Язык за нижней губой, стучим по нему кулачком</i>
И другим кулачком покалачиваем.	
Тянем подборок и к ушам щипаем,	<i>Щипаем подбородок от челюсти к ушам</i>
А потом по шейке ручками стекаем.	<i>Поглаживание шеи всей ладонью к ключице</i>