

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47»

Консультация для родителей детей с ТНР

**Проведение дома самомассажа головы,  
шеи, лица, языка, ушей.**

Подготовила:  
Учитель-логопед  
Борзунова Н.А.

Северск  
2020

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком, взрослым), страдающим речевой патологией.

**Цель логопедического самомассажа** – *стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в нормализации мышечного тонуса данных мышц.*

**Причины, показывающие полезность самомассажа.**

1. самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях ДООУ (после утренней гимнастики, дневного сна).
3. самомассаж может быть включен в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять, либо завершать артикуляционную гимнастику.

**Условия проведения самомассажа:**

1. Длительность одного сеанса для детей дошкольного возраста составляет 5-10 минут.
2. Температура в помещении не должна быть ниже 22 градусов (при более низкой температуре мышцы ребенка не расслабляются).
3. Каждое движение выполняется 4-6 раз.
4. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов.
5. Приемы самомассажа могут варьировать в течение дня.
6. Перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.
7. Перед проведением самомассажа руки необходимо согреть (растереть друг о друга).

**Основные приемы самомассажа.**

1. Поглаживание.
2. Растирание.
3. Вибрация и поколачивание.

При **пониженном тоне** речевой мускулатуры используются следующие приемы: поглаживание, растирание, сильная вибрация, поколачивание.

При **повышенном тоне** (спастическом состоянии мышц) используется в основном поглаживание и легкая вибрация.

**Поглаживание.** Это основной прием, с которого начинается каждая процедура. Его чередуют с другими приемами и им заканчивают каждый массажный комплекс. При поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах, снижается мышечный тонус, регулируется дыхание.

**Растирание.** Выполняется подушечками указательного и среднего пальцев, или одним большим пальцем. Движения осуществляются в прямые и спиралевидные направления. При выполнении растирания усиливается

кровообращение, улучшаются обменные процессы в тканях, повышается тонус мышц.

**Вибрация и поколачивание.** Вибрация изменяет внутритканевый обмен, улучшает питание тканей. Сильная вибрация повышает тонус мышц, а легкая, слабая – снижает их тонус. Поколачивание применяется на лице – лоб, скуловые кости, нижняя челюсть. Вибрация осуществляется одним, двумя или всеми пальцами, при этом тканям придается колебательное движение. Поколачивание производится кончиками указательного и среднего пальцев. Движение выглядит как интенсивное постукивание. Движения осуществляются одной рукой, двумя руками одновременно или попеременно.

**Дети обучаются** приемам самомассажа под руководством логопеда. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (сидя на стульчиках, лежа в кроватках после дневного сна). Обучая детей самомассажу, логопед показывает прием на себе и комментирует его.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном темпе. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию в определенном темпе, что способствует в целом формированию чувства ритма и темпа, которые в своей основе имеют моторную природу.

Процедура самомассажа проводится в игровой форме по такой **схеме:**

- массаж головы,
- мимических мышц лица,
- губ,
- языка.
- Руки и пальцев.

Все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

#### **Самомассаж мышц головы и шеи.**

**«Я хороший»** Расположите ладони обеих рук на голове, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре. Проведите ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими. Повторить 4-6 раз.

**«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.**

**«Рисуем дорожки»** Движения пальцев от середины лба к вискам. Повторить 4-6 раз.

**«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

«**Рисуем елочки**». Движение пальцев от середины лба к вискам по диагонали.

«**Пальцевой душ**». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

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

«**Нарисуем усы**». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

«**Веселый клоун**». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем к скуловой кости.

«**Погладим подбородок**». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка.

«**Нарисуем три дорожки**». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

«**Нарисуем кружочки/погреем щечки**».

- Круговые движение кончиками пальцев по щекам.
- Растирающие круговые движения ладонями по щекам в **разных направлениях**.

«**Умыли личико**». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

### **Самомассаж мышц языка.**

1. «**Погладить язык губами**» Просунуть язык как можно больше сквозь узкую щель между губами, расслабить его. Постепенно убирать язык в полость рта.
2. «**Пошлепать язык губами**». Положить язык на нижнюю губу и похлопать его губами, произносить: «Пя-пя-пя». Рекомендуется поэтапное выполнение:
  - пошлепать губами кончик языка;
  - пошлепать губами середину языка;
  - пошлепать губами язык, продвигая его медленно вперед-назад.
3. «**Поглаживание языка зубами**». Просунуть язык как можно больше через зубы, расслабить язык. Постепенно убирать язык в полость рта.
4. «**Покусаем язык**». Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык зубами, произнося: «Та-та-та». Варианты:
  - покусывать кончик языка;
  - покусывать середину языка;
  - покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад.
5. «**Рисуем дорожки на языке**». Прижать язык к верхним зубам и с силой высовывать его наружу, рисуя на языке дорожки верхними зубами.
6. «**Рисуем зигзаги на языке**», начиная с кончика языка до середины и обратно. Движения языка от одного угла рта к другому.
7. «**Кусаем края языка**». Сначала покусать зубами 5-10 сек. правый край языка, потом левый.




8. Повторить «Покусает кончик языка» и «Пошлепаем язык губами».

### Самомассаж ушных раковин.

1. «Погреем ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и растереть их.
2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз. Потянуть вверх за ушные раковины 3-5 раз.
3. «Послушаем тишину». Накрывать ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 с.
4. «Согнем ушко». Несколько раз (3-5) согнуть и разогнуть край уха.

### Самомассаж мышц головы, шеи, лица

	<p>«Я хороший» Расположите ладони обеих рук на голове, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре. Проведите ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими. Повторить 4-6 раз.</p>
	<p>«Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке.</p>
	<p>«Рисуем дорожки» Движения пальцев от середины лба к вискам. Повторить 4-6 раз.</p>

	<p><b>«Рисуем яблочки».</b> Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.</p>
	<p><b>«Рисуем елочки».</b> Движение пальцев от середины лба к вискам по диагонали.</p>
	<p><b>«Пальцевой душ».</b> Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу, щекам, подбородку.</p>
	<p><b>«Рисуем брови».</b> Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.</p>

	
	<p>«<b>Нарисуем усы</b>». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.</p>
	<p>«<b>Веселый клоун</b>». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем к скуловой кости.</p>
	<p>«<b>Погладим подбородок</b>». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка.</p>
	<p>«<b>Нарисуем три дорожки</b>».</p>

	<p>Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.</p>
	<p>«Нарисуем кружочки/погреем щечки».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Круговые движение кончиками пальцев по щекам.</li> <li>• Растирающие круговые движения ладонями по щекам в разных направлениях.</li> </ul>
	<p>«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.</p>

### Литература

1. Блыскина И.В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж: Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010. – 112с.
2. Дьякова Е.А. Логопедический массаж: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 20003. – 96с.



3. Крупенчук О.И., Воровьева Т.А. Исправляем произношение: Комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств. - СПб.: Издательский дом «Литера», 2007. – 96с.