**«ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА**

**В РАБОТЕ ЛОГОПЕДА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Самомассаж – это массаж,  выполняемый самим ребенком. Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа.

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

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличии от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме того самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, дневного сна, может быть включен в организованную коррекционно-обучающую деятельность, а также завершать либо предварять артикуляционную гимнастику, а самомассаж рук и тела может включаться в структуру любой организованной образовательной деятельности в качестве физкультурной паузы или пальчиковой гимнастики.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 – 10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 4 – 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течении дня. Дети обучаются приемам самомассажа под руководством взрослого. Перед его выполнением дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках, или лежать на ковриках или в кроватках.

Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют прием самостоятельно, при необходимости можно использовать зрительный контроль. 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 ритме. Также использование стихотворного текста является дополнительным стимулирующим фактором речевого развития и создает у детей положительный эмоциональный настрой, желание заниматься. Веселые стихи и песенки, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота и доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствует изменению позиции ребенка из объекта в субъект, педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

В коррекционной работе широко используется элементы самомассажа, которому можно обучать как детей, так и их родителей.

Использование приемов самомассажа полезно по многим причинам:

- это стимуляция кинестетических ощущений мышц для активизации речи;

- развития межполушарных связей;

- развития мелкой моторики;

- релаксации;

- нормализации мышечного тонуса мышц и эмоциональной сферы детей.

Процедура логопедического самомассажа проводиться, как правило, по рекомендуемой схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

**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 к яремной ямке.

**Самомассаж мышц лица**

1. «Рисуем дорожки». Движения 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. «Пальцевой 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. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удержать в течение 3—5 секунд.

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

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

10. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

11. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов

верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

12. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать

от середины подбородка к ушам.

13. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

14. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

15. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

17. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

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

19. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

20. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

21. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы век сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

22. «Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

23. «Испечем блины». Похлопать ладошками по щекам.

24. «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 зубы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно также 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.

5. «Пожуем грушу». Использовать для упражнения спринцовку №1. Сложить ее в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребенка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать. Это упражнение используется не только для массажирования языка, но и для активизации движений жевательных мышц и стимуляции кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта.

**Самомассаж ушных раковин**

1. «Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. «Потянули за ушки». Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их

вниз 4—5 раз.

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать

их в таком положении 2—3 секунды.

**Мимическая гимнастика**

1. Губы в трубочку и расслабить.

2. Углы рта в стороны и расслабить.

3. Выдувание воздуха из уголков рта, поочерёдно.

4. Открыть рот, соединить губы в тугой кружочек и расслабить.

5. Посвистеть.

6. Показать зубы верхней челюсти.

7. Показать зубы нижней челюсти.

8. Облизывание верхней и нижней губы.

9. Надуть щёки и расслабить.

10. Втянуть щёки и расслабить.

11. Набрать воздух под верхнюю губу.

12. Набрать воздух под нижнюю губу.

13. «Перегонять» воздух из одной щеки в другую.

14. Беззвучное произнесение губных звуков: м, б, п, а также о, у, я.

15. Беззвучное произнесение слов: боб, бип, бон, ком, ром, ком, Тим.

 Эффективным средством как общего физического развития, так речевого развития является самомассаж кистей рук, ног и тела. А также игровой массаж проводимый детьми друг другу. Последний прием особенно эффективен при работе с детьми, имеющими психологические сложности: неконтактность, замкнутость, робость. Он помогает детям в игровой форме войти в прямой физический контакт, и на его основе наладить коммуникативное и эмоциональное взаимодействие.

 Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно- моторная координация, а также развития речевой и творческой сфер.