#### Мастер – класс «Логопедический самомассаж».

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

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребёнком.

Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

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.

Самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты. Самомассаж можно включить в совместную деятельность родителей с детьми.

Длительность одного сеанса самомассажа составляет 5-10 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3-4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение гигиенических правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо.

Дети выполняют приёмы самомассажа под руководством логопеда или родителей. Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Перед выполнением приёмов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (дети могут сидеть на стульчиках или находятся в положении лёжа).

Вначале массажные приёмы дети выполняют при наличии зрительного контроля, а затем и без него.

Одним из действенных способов является использование на занятиях элементов самомассажа ушных раковин.

Самомассаж ушных раковин способствует:

- ✓ нормализации кровотока во всём организме;
- ✓ улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности;
- ✓ это один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин:

- ✓ самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук;
- ✓ используются такие приёмы массажа: поглаживание, растирание, разминание;
- ✓ должны быть учтены гигиенические основы массажа;

- ✓ частота проведения самомассажа ушных раковин 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия;
- ✓ дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным.

Немаловажным является то, что такой вид массажа дети могут выполнять самостоятельно. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия.

Самомассаж рук оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки. На занятиях детей знакомят с приемами классического массажа пальцев, ладоней, предплечий и плеч. Помимо приёмов классического самомассажа можно включить использование различных предметов (прищепки, орехи, карандаши, сухие мини-бассейны с фасолью, горохом).

Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

массаж большого пальца – повышает активность мозга,

массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу,

массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника,

массаж безымянного пальца – стимулирует печень,

массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Самомассаж в логопедической практике разделяется на 3 вида:

- общий (самомассаж головы, шеи, туловища);
- артикуляционный (лица, языка и ушных раковин); пальчиковый.

Ниже собраны универсальные комплексы упражнений как для детей с нарушениями речи, так и для детей, имеющих норму речевого развития, так и для родителей и педагогов, которые будут использовать эти упражнения.

# Общий.

# Самомассаж мышц головы и шеи.

«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 медленными, одновременными, поглаживающими.

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,

Хлопки в ладоши

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой

Шлепки по левой руке от плеча к кисти

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой

Шлепки по правой руке

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Легкое похлопывание по щекам

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

Хлопки над головой

По коленкам – шлеп, шлеп!

Xлопки по коленям

По плечам теперь похлопай!

Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай!

Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!

Шлепки по спине

Хлопаем перед собой!

Шлепки по груди

Справа – можем! Слева – можем!

Поколачивание по груди

И крест-накрест руки сложим!

справа, слева

И погладим мы себя.

Поглаживание по рукам,

Вот какая красота!

Груди, бокам, спине, ногам.

# Артикуляционный.

## Самомассаж лица и ушных раковин.

**Ручки разминаем, растираем, согреваем** (сжимаем, разжимаем кулачки, потирание ладоней, хлопки).

**И лицо ладошками нежно умываем** (круговые движения в разные стороны вокруг глазниц руками по лицу).

**Грабельки сгребают, все плохие мысли** (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

Ушки вниз подёргаем быстро, быстро (оттягивание ушных вниз).

**Побежим от носа пальцами мы к ушкам** (стучащими движениями перебегают от носа к ушам по массажным линиям)

Их вперёд сгибаем, мягко растираем (сгибание ушных раковин и их растирание)

Гладим щёчки по дорожкам: вверх, вверх (гладят пальцами от носа, от уголков губ, от середины подбородка по массажным линиям вверх к вискам)

Вверх натягиваем бровки: вверх, вверх, вверх (пальцами натягиваем кожу лба от середины бровей к волосам вверх 3 раза)

А теперь погладим губки: раз, два, три (гладят губы от середины к сторонам)

А ещё помнём мы губки по-смо-три! (растирают губы от середины к сторонам)

**Губки мы погладим, пальцами скользя** (гладят пальцами от середины губ до уголков рта).

Ведь они устали, им отдохнуть пора.

По дорожкам к носику мы пройдём (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам).

**И от носа к ушкам мы дойдём** (поглаживающее движение от крыльев носа к ушам). **Подбородок мы пощиплем, по дорожкам пробежим** (пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам).

**А теперь погладим шейку и немного помолчим.** (Медленно гладят шею сверху - вниз)

#### Самомассаж языка

Язычок погладим ласково губами,

А потом похлопаем бережно губами и скажем: пя-пя-пя...

Язычок погладим ласково зубами,

Нежно покусаем мы его зубами и скажем: та-та-та...

Пожуем края язычка – левый, правый...

Язычок погладим ласково зубами

А теперь похлопаем бережно губами и скажем: пя-пя-пя...

И в конце погладим ласково губами.

## Пальчиковый самомассаж.

## «Дружные пальчики»

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)

Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)

Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)

Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)

### «Замок»

Ручки складываете в замок, переплетая пальцы. Читая стих, ритмично раскачиваете «замок»:

- На двери висит замок.
- Кто его открыть бы мог?
- Постучали,

На этом слове ритмично постукиваете друг об друга основаниями ладоней, не

расцепляя пальцы

- Покрутили,

Не расцепляя пальцы, одну руку тянете к себе, другую от себя, попеременно меняя их.

- Потянули

Тянете ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью.

- И открыли!

Резко отпуская руки, разводите их широко в стороны.

#### «Ладошки»

Вот у нас игра какая — Хлоп ладошка, хлоп другая.

Правой - левую ладошку мы похлопаем немножко,

А теперь ладошкой левой ты хлопки погромче делай!

Вверх ладошки - хлоп, хлоп,

По коленкам - шлеп, шлеп.

По плечам теперь похлопай

По бокам себя пошлепай.

Можно хлопать за спиной,

Хлопаем перед собой

Справа можем, слева можем

И крест-накрест руки сложим

#### «Дождик»

Хлопать в ладошку одной руки, начиная с одного пальца, постепенно добавляя остальные пальцы, увеличивать громкость. Сопровождается произнесением «Кап-кап», начиная от тихого к громкому.