

## Мастер-класс

### «Вибрационный и гигиенический самомассажи на логопедических занятиях»

Подготовила и провела

учитель – логопед Фирсова Г.И.

г. Новый Оскол МБДОУ Д/С №2 «Умка»

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком.

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 данных мышц.

Основные задачи:

- Нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;
- Снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата (синкинезии, гиперкинезы, судороги) ;
- Увеличение объёма и амплитуды артикуляционных движений;
- Активизация тех групп мышц периферического речевого аппарата, у которых имеется недостаточная сократительная активность.

Зачастую логопедам приходится сталкиваться со стойкими нарушениями звукопроизношения у детей. Общее недоразвитие речи, стёртая дизартрия, нередко даже полиморфная дислалия сочетаются с неврологической симптоматикой. Дети с такой речевой патологией, как правило, соматически ослаблены, страдают двигательными расстройствами, у них низкая работоспособность, повышенная утомляемость. Одни дети-логопаты – гиперактивны, другие, наоборот, астеничны. В таких случаях требуется длительное коррекционное воздействие на ребёнка. В то же время, для успешной логопедической работы занятия должны быть динамичны, эмоционально приятны, интересны ребёнку. Именно в таких ситуациях логопед может использовать нетрадиционные методы, например самомассаж.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. 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. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, дневного сна, на релаксации (аутогенные тренировки). Самомассаж, может быть включен в непосредственно образовательную деятельность по коррекции речи, при этом приемы самомассажа, могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 3 — 6 раз. В один

сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня.

Чтобы снять напряжение с лица, расслабить его, можно использовать так называемые самомассажи. самомассаж органов дыхания так же как и артикуляционная гимнастика полезны перед началом занятий. Он доступен детям дошкольного возраста, особенно гигиенический, активизирующий нервные окончания, находящихся близко к коже и вибрационный - более глубокий. Начинать самомассаж полезно с гигиенического, а заканчивать вибрационным и упражнениями на дыхание.

Вибрационный массаж делается энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, заложенных глубже в толще кожного покрова.

Вибрационный самомассаж эффективно выполнять перед началом фронтальных занятий - дети быстро организуются, повышается эмоциональный настрой на занятие. В течение 2-4 минут происходит комплексный подход, позволяющий осуществлять развитие речевого дыхания, звучности голоса, мелкой моторики, мимических мышц. Дети всем телом чувствуют произносимый звук, вследствие чего происходит самоконтроль за выполнением упражнения.

Вибрационно-вокальные упражнения относятся к здоровосберегающим технологиям, так как повышают обменные процессы в клетках за счёт звуковой вибрации. Кроме того, звуковая вибрация позволяет улучшить микроциркуляцию в области лёгочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает отхождение мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус. Вибрационный массаж — это еще и своего рода настройка голоса. Во время проведения вибрационного массажа включаются верхняя (черепная коробка, полость носа и рта) и нижняя (грудная полость) системы резонаторов, которые усиливают и обогащают звучание голоса.

Вибрационный (постукивающий массаж) «Пчелиный улей»

Упражнение 1. Лёгкие постукивающие движения по голове со звуком м-м-м  
Повторить 4-6 раз. (Мёду надо)

Упражнение 2. Постукивающие движения по носу и гайморовым пазухам со звуком н-н-н (

Упражнение 3. Постукивать кончиками пальцев одной руки верхнее надгубное пространство и одновременно вслух «тянуть» звук в-в-в-в.

Упражнение 4. Постукивать кончиками пальцев одной руки нижнее надгубное пространство и одновременно «тянуть» звук з-з-з-з (голодные пчёлки) .

Упражнение 5. Постукивать кулачками одной или обоими руками по верхней части грудной клетки и одновременно «тянуть» звук ж-ж-ж.

Упражнение 6. Наклон вперёд стучим по спине со звуком р-р-р-р.

Гигиенический массаж выполняется поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Этот массаж выполняет двойную

роль: он снимает напряженность и скованность лицевых, мимических мышц речевого аппарата, мышц рук, шеи и усиливает тонус этих мышц, если они вялые и слабые.

Самомассаж вызывает умеренное расширение периферических кровеносных сосудов и оказывает благотворное влияние на нервную и другие системы организма.

Самомассаж лица (гигиенический).

Упражнение 1. «Рисуем дорожки» Движения пальцев от середины лба к вискам.

Упражнение 2. «Рисуем яблочки» Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

Упражнение 3. «Пальцевой душ» Лёгкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

Упражнение 4. «Нарисуем усы» Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

Упражнение 5. «Наденем очки» Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

Упражнение 6. «Испечём блинчики» Похлопать ладошками по щекам.

Дыхание-одна из важнейших функций жизнеобеспечения человека.

Особенности речевого дыхания связаны с тем, что оно включено в процесс речи, обслуживает его, является основой голосообразования, формирования речевых звуков, речевой мелодии. В речевом дыхании выдох самое главное и активное звено процесса, оно значительно длиннее вдоха.

Физическая основа звучности голоса — правильно поставленное дыхание.

Неправильное дыхание порождает недостаточную звучность, которая в свою очередь изменяет звуковую окраску голоса.

Физиологическое дыхание детей с речевой патологией имеет свои особенности. Оно поверхностное, верхнерёберного типа, ритм неустойчив, легко нарушается при физиологической и эмоциональной нагрузке. У таких детей отмечаются недостаточный объём выдыхаемого воздуха перед началом речи, а также укороченный и нерационально используемый речевой выдох. Произнесение отдельных слов происходит в разных фазах дыхания- как на вдохе, так и на выдохе.

Упражнения на дыхание

Упражнение 1. «Петушок». И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» - /5-6 раз - на выдохе/.

Упражнение 2. «Курочки». И. п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. 1- махи согнутыми руками в локтях (вдох, 2- на выдохе произносим: «Куд-куд- куда»! Повторить 3-4 раза.

Упражнение 3. «Гуси». И. п. ноги на ширине плеч, руки отведены назад, шею вытянуть вдох носом, 2- на выдохе произносить: «Ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза.

Упражнение 4. «Утки». Ноги на ширине плеч, руки отведены назад. 1- перевалиться с ноги на ногу, вдох носом, 2 – на выдохе произносить: «Кря-кря-кря». Повторить 3-4 раза.

Библиографический список:

1. Дьякова Е. А, Логопедический массаж/ — М. : Издат. центр «Академия», 2005 г.
2. Нестерюк Т. В, Дыхательная и звуковая гимнастика/ - М. : Книголюб, 2007.- 56 с.
3. Поварова, И. А. Коррекция заикания в играх и тренингах: Практическое руководство для заикающихся и логопедов /И. А. Поварова - СПб. :Союз, 2001
4. Гуськова А. А, Развитие речевого дыхания детей 3-7 лет/А. А. Гуськова- М. : Творческий Центр Сфера, 2011.
5. Шафеева А. А, Логопедический массаж: метод. пособие / А. А. Шафеева. — М. : БЕТА-ФРЕЙМ, 2009. — 55 с.