Павлодар облысының білім беру басқармасы, Екібастұз қаласы білім беру бөлімнің

«Дене шынықтыру саықтыру үлгісіндегі № 18 сәбилер бақшасы» коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорны

Образовательный салон

 **«Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в ДО»**

логопед: Урумбасарова А.А.

Самомассаж – это массаж, который выполняется самим ребёнком. Его относят к нетрадиционным логопедическим технологиям. Самомассаж улучшает кровообращение, подвижность артикуляционного аппарата, способствует профилактике простудных заболеваний, повышает функциональную деятельность головного мозга, стимулирует кинестетические ощущения мышц, нормализует мышечный тонус.

**Правила выполнения самомассажа**

* Руки и лицо должны быть чистыми, ногти подстрижены,
* Одежда не стесняет движений,
* Направления движений от периферии к центру.

**Противопоказания к самомассажу**

* инфекционное заболевание,
* конъюнктивиты,
* острые и хронические заболевания кожных покровов,
* стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта,
* обычный синяк на лице, аллергия или солнечный ожог.

Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу (сидя на стульчиках или находиться в положении лежа, после дневного сна). Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый прием на себе и комментирует его. Для того, чтобы движения были точными, стоит отработать их перед зеркалом, а затем без зрительного контроля. Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз. Движения можно выполнять под стихотворный текст или специально подобранную музыку (быструю - для активизации, медленную – для расслабления)

К **основным приемам самомассажа** относятся поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Пальчиковая гимнастика, использование различных специальных и подручных приспособлений (массажных мячиков, шариков Су-джок, щеток, орехов, шишек, карандашей) используются при **самомассаже кистей рук, ног и тела**.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения помогают разнообразить учебный процесс, обогащают внутренний мир ребенка и оказывают положительное воздействие на когнитивные процессы (память, мышление, воображение, речь). Пальчиковые игры можно использовать в любое время, как в режимных моментах, так и при проведении непрерывной образовательной деятельности.

Перед тем, как познакомить детей с новой пальчиковой игрой, нужно поиграть в нее самостоятельно, добившись четких движений руки и пальцев. В моей практике дети любят играть в такие игры, как «Капуста», «Замок», «Пальчики», «Строим дом». А воспитанникам в старших группах особенно нравятся такие пальчиковые игры, как «Апельсин», «Коготки».

Орехи, шишки, мячи, карандаши, даже салфетки можно использовать во время самомассажа. Ниже приводятся примерные комплексы упражнений с ними.

1. Грецкие орехи, желуди, мячи су-джок, шишки.

* Грецкий орех (желудь, шишку, мяч су-джок) положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
* Грецкий орех (желудь, шишку, мяч су-джок) положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
* Катать два ореха (желудя, шишки, мяча су-джок) между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.
* Удерживать два-три ореха (желудя, шишки, мяча су-джок) между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

2. Карандаши.

Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально). Такой самомассаж можно сопровождать стихотворным текстом.

Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик быть послушным научу.

Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.

Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

3. Салфетка, платок или полиэтилен.

Кусочки размером примерно 1,5х2 детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой. Вместо полиэтилена можно взять носовой платок или салфетку:

У меня живет проглот–

Весь платок он скушал, вот!

Сразу стало у проглота

Брюхо, как у бегемота!

В подгрупповой и индивидуальной работе с детьми младшего возраста можно разыгрывать сказки на ладошке. Лучше использовать сказки, где задействованы 5 героев для каждого пальчика. Например, «Колобок», «Репка», «Заюшкина избушка», «Теремок». Пока рассказываете историю, можно предложить детям покатать мячик в ладошках. Как только появляются персонажи сказки, шарик можно катать по пальчикам (по пальчику на каждого персонажа). В конце сказки можно снова покатать шарик в ладошках.

Самомассаж можно сопровождать проговариванием **чистоговорок и стихов**.

Ши-ши-ши – новые карандаши

(катать шарик по каждому пальцу)

Ша-ша-ша – я катаю малыша

(катать шарик между ладонями вперед-назад)

Ач-ач-ач – я катаю мяч

(катать мяч в ладонях круговыми движениями)

Уч-уч-уч - мячик мой колюч

(нажать мячиком на каждый палец)

Ры-ры-ры – катаемся с горы

(вращать шарик подушечками пальцев вперед)

Ра-ра-ра – высокая гора

(катить шарик круговыми движениями по ладоням)

На дворе горка

(катить шарик круговыми движениями по ладоням в одну сторону)

Под горкой норка

(катать шарик круговыми движениями по ладоням в другую сторону)

В этой норке крот

(зажать шарик в одном кулаке)

Норку стережет

(зажать шарик в другом кулаке)

**Самомассаж массаж головы и шеи, мимических мыщц лица, массаж губ и языка** обычно используется во время занятий логопеда. Часто у детей недоразвита мимическая мускулатура. Им необходим массаж и самомассаж. Особенно в нём нуждаются дети с дизартрическим компонентом речи, ринолалией, заиканием, афазией, алалией. Самомассаж лица – это массаж, проводимый самим ребёнком с помощью рук, он позволяет изменить состояние мышц и нормализовать их тонус.

1. **Самомассаж мышц головы, шеи.**

Раз, два, три, четыре, пять - вышли пальцы погулять

(потирание ладоней, пожимание),

Вот так, вот так стали шейку умывать,

(ладонями обеих рук поглаживаем шею сверху вниз).

Пальчики играли, шейку обнимали

(поочередно то правой то левой рукой поглаживаем шею, начиная от правого уха движемся к левому и спускаемся вниз по шее).

А теперь сбежались, лобика касались,

(граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам)

Вот так, вот так, нежно прикасались

(поглаживающие движения крыльев носа).

Побежали пальцы от носа прямо к ушкам,

(стучащими движениями перебегаем от носа к ушам по массажным линиям)

Растирали щечки очень-очень дружно

(растирание щек).

Пальчики устали, щечки растирали

(поглаживание ладонями сверху вниз)

Вот так, вот так к губкам убежали

 (гладим губы от середины к сторонам).

Курочкой вдруг стали, клювиком стучали

(вытягивание обеих губ вперед).

Раз, два, три, четыре, пять – стали пальцы вдруг зевать

(пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам).

И тихонько засыпать…

(медленно гладим шею сверху вниз)

1. **Самомассаж мышц лица (щёк, губ).**

Данный массаж направлен на укрепление мышц щёк, губ, круговую мышцу рта. При повышенном тонусе мышц – спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут назад, спинка языка изогнута, активные движения языка и губ затруднены. Расслабить мышцы языка помогает массирование мышц щёк.

Как у наших малышей

(погладить ладонями щёки сверху вниз).

Розовые щечки,

(с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Мамины и папины

(слегка пощипать щёки)

Милые комочки –

(пальцевой душ)

Вот такие щечки

(погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз)

**3. Артикуляционные упражнения – как приёмы самомассажа**

* Толстячок–худышка: надуваем щеки.
* Шарики: гоняем воздух из одной щеки в другую.
* Расчёска: слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз водим по ней верхними зубами, как бы причёсывая, затем тоже самое проделываем с верхней губой.
* Прятки: втягиваем губы так, чтобы они не были видны, можно несколько раз провести языком по губам изнутри.

**4. Самомассаж мышц языка**

* Простой приём самомассажа: покусывание кончика и спинки языка.
* Упражнение «Расческа»: сквозь зубы протискиваем язык.

Таким образом, игровой самомассаж можно использовать как в регламентированных видах деятельности (ОУД, утренняя гимнастика, прогулка), так и в не регламентированных (динамические паузы, гимнастика после сна). Предложенные комплексы можно использовать выборочно, ориентируясь на задачи занятия. Использование приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения помогает увеличить процент детей с хорошей речью. Воспитанники могут использовать данные приемы в домашних условиях.