

## Консультация для родителей и воспитателей

### «Игровой самомассаж для детей с ТНР»

Инструктор по ФК: Егозарьянц В.М.



Еще в глубокой древности массаж и самомассаж применялся человеком как лечебное средство. Обычай многих народов перебирать в руках разные предметы использовались в основном для релаксации и основывался на целебном эффекте активности рук, что одновременно имело влияние и на развитие мозговой деятельности.

В настоящее время самомассаж является одним из нетрадиционных средств профилактики и коррекции нарушений речи детей. самомассаж в логопедической практике разделяется на три вида:

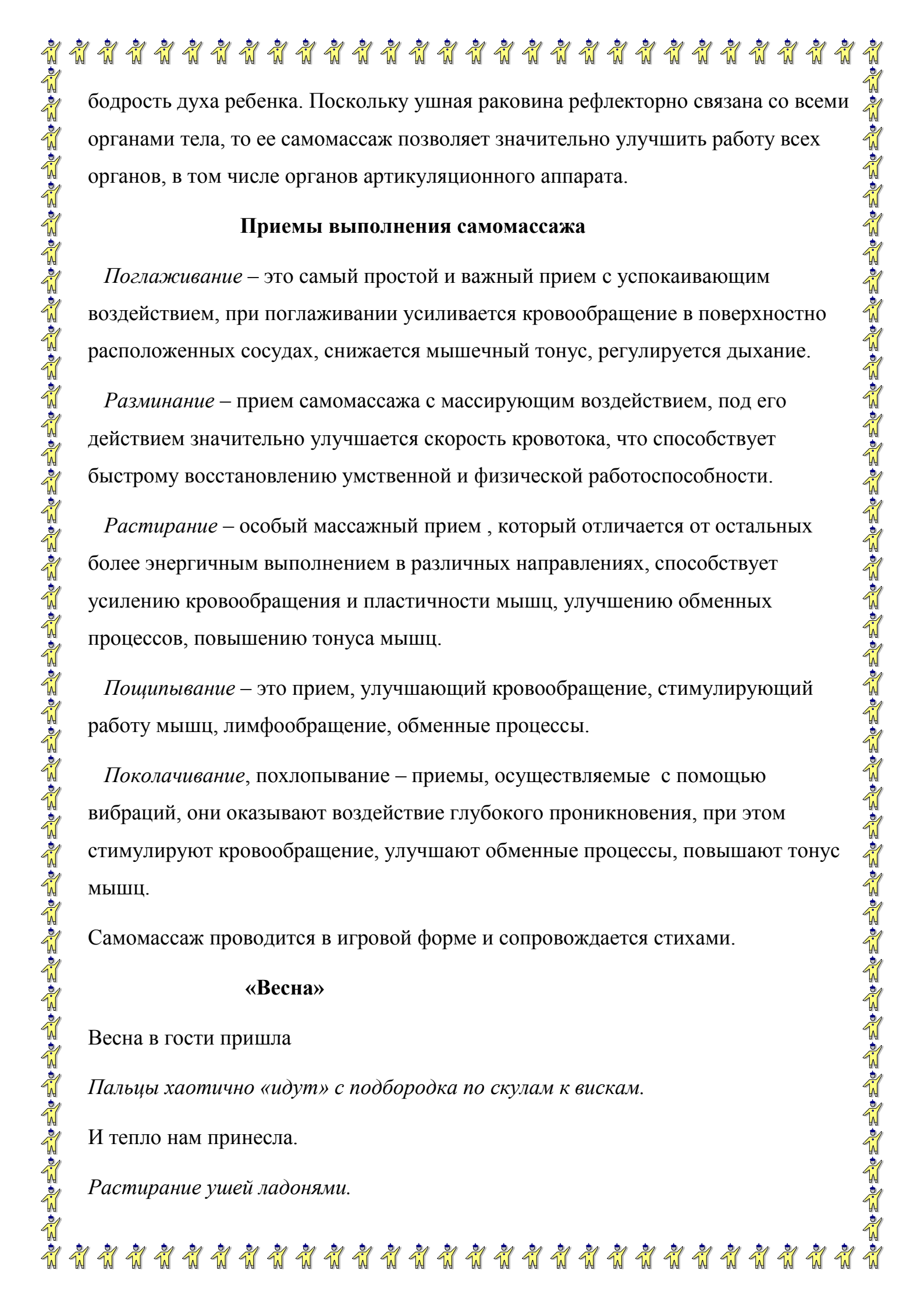
- общий (самомассаж головы, шеи, туловища);
- артикуляционный (самомассаж губ, щек, языка);
- пальчиковый.

Сочетание такой коррекционной деятельности, как например, самомассаж и пальчиковая гимнастика позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедической работы.

Самомассаж лица готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, усиливает кровообращение в них, помогает ребенку лучше улавливать ощущение от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Шея – одна из рефлексогенных зон человеческого организма, богатая кровеносными артериями, поэтому ее самомассаж способствует снабжению головного мозга кровью, необходимыми микроэлементами и кислородом.

Самомассаж ушных раковин помогает улучшить работу мозга, сосредоточиться, повысить внимательность, а также увеличить работоспособность и поднять



бодрость духа ребенка. Поскольку ушная раковина рефлекторно связана со всеми органами тела, то ее самомассаж позволяет значительно улучшить работу всех органов, в том числе органов артикуляционного аппарата.

### **Приемы выполнения самомассажа**

*Поглаживание* – это самый простой и важный прием с успокаивающим воздействием, при поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах, снижается мышечный тонус, регулируется дыхание.

*Разминание* – прием самомассажа с массирующим воздействием, под его действием значительно улучшается скорость кровотока, что способствует быстрому восстановлению умственной и физической работоспособности.

*Растирание* – особый массажный прием, который отличается от остальных более энергичным выполнением в различных направлениях, способствует усилению кровообращения и пластичности мышц, улучшению обменных процессов, повышению тонуса мышц.

*Пощипывание* – это прием, улучшающий кровообращение, стимулирующий работу мышц, лимфообращение, обменные процессы.

*Поколачивание, похлопывание* – приемы, осуществляемые с помощью вибраций, они оказывают воздействие глубокого проникновения, при этом стимулируют кровообращение, улучшают обменные процессы, повышают тонус мышц.

Самомассаж проводится в игровой форме и сопровождается стихами.

### **«Весна»**

Весна в гости пришла

*Пальцы хаотично «идут» с подбородка по скулам к вискам.*

И тепло нам принесла.

*Растирание ушей ладонями.*



И мороз уже ослаб –

*Поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам.*

С крыши капли кап, кап, кап.

*Оттягивание ушей за мочки вниз.*

Птицы прилетели с юга –

*Поглаживание бровей от переносицы к вискам поочередно указательным, средним и безымянным пальцами.*

Не страшна им больше вьюга.

*Растирание губ указательными пальцами горизонтально в разных направлениях.*

Одуванчик побелел.

*Надувание щек с похлопыванием по ним ладонями так, чтобы губы удерживали воздух.*

Жук на листик к нему сел.

*Вытягивание обеих губ большими и указательными пальцами вперед.*

### «Деревья»

На траве лежат иголки –

*Пощипывание щек большими и средними пальцами.*

Здесь растут сосна и ели.

*Поглаживание шеи ладонями поочередно от нижней челюсти к ключицам.*

Иву, клен, осину, дуб

*Поглаживание бровей от переносицы к вискам поочередно указательным, средним и безымянным пальцами.*

Срубит папа-лесоруб.

*Поколачивание вертикально скул ребром ладоней.*

Наряду с положительными моментами существуют, к сожалению, некоторые противопоказания, при которых выполнение самомассажа невозможно. Это лихорадочное состояние, травмы конечностей и частей тела, конъюнктивиты, наличие кожных заболеваний, аллергических заболеваний.

