

Приёмы

самомассажа

- Целью 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.
- Длительность одного сеанса самомассажа для детей может составлять 5 - 10 мин.
- Каждое движение выполняется в среднем 4 - 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов.
- Дети обучаются приемам самомассажа под руководством взрослого.
- Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа
- Обучая детей самомассажу, педагог (родитель) показывает каждый прием на себе и комментирует его.
- Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него.
- Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.
- Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Самомассаж мышц головы и шеи



Рис. 1

«Я хороший».

Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе к 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 (рис. 1).



Рис. 2

«Наденем шапочку».

Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке (рис. 2).

Самомассаж мышц лица



Рис.1

«Рисуем дорожки».

Движение пальцев от середины лба к вискам. (рис. 1).



Рис.2

«Рисуем яблочки».

Круговые движения пальцев от середины лба к вискам (рис. 2).



Рис.3

«Рисуем елочки»

*Движения пальцев от середины
лба к вискам.*

*Движение направленно
по диагонали (рис.3)*



Рис.4

«Пальцевый душ»

*Легкое постукивание
или похлопывание кончиками
пальцев по лбу. (рис.4)*



Рис.5

«Рисуем брови»

Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем (рис.5)



Рис.6 а

«Наденем очки»

Указательными пальцем проводить легко от виска по 1 краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам (рис.6 а, б)



Рис. 6б

«Наденем очки»

Указательными пальцем
проводить легко от виска по 1 краю
скуловой кости к
переносице, затем по брови
к вискам (рис. 6 а, б)



Рис. 7

«Глазки спят»

Закрывать глаза и легко прикрыть
пальцами виски.
и удерживать в течение
3-5с (рис. 7)



Рис.8

«Нарисуем усы»

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта (рис.8)



Рис.9

«Веселый клоун»

Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем к скуловой кости (рис.9)



Рис.10

«Грустный клоун»

Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти»



Рис.11 а

«Клювик»

Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине (рис.11 а, 11 б).



Рис. 11 б

«Клювик»

Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине (рис.11 а, 11 б).



Рис.12

«Погладим подбородок»

Пыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.



Рис.13

«Расческа»

Поглаживание губ зубами.

«Молоточек»

Постукивание губ зубами.

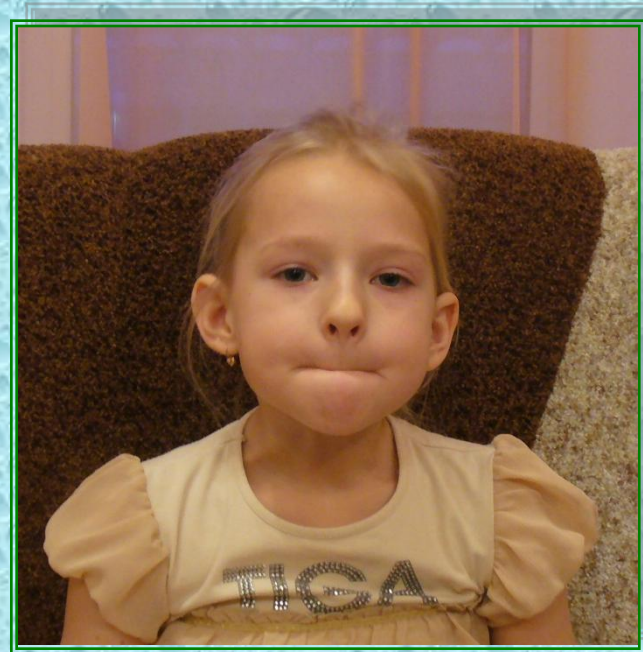


Рис.14

*Всасывание верхней и нижней
губы
попеременно.*

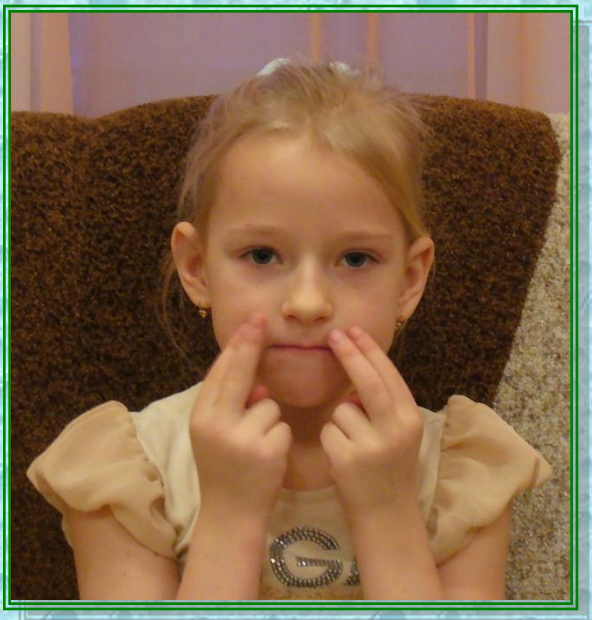


Рис.15

«Пальцевый душ»

Набрать воздух про верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

*«Погреем щечки»
Растирающие движения
ладонями по щекам
в разных
направлениях,*

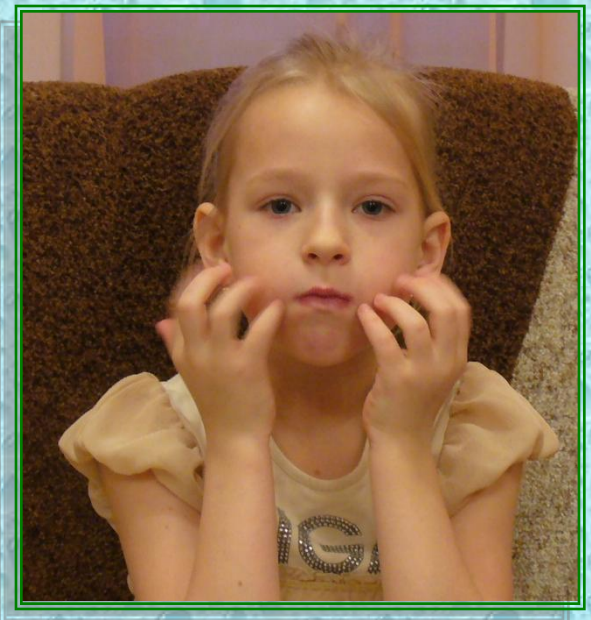


Рис.17

«Пальцевый душ»

Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.



Рис.16

Самомассаж ушных раковин



Рис. 18

1. *«Погрели ушки».*

Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2. *«Потянули за ушки».*

Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 раз (рис. 18).

3. *«Послушаем тишину»*

Накрыть ушные раковины ладонями. Поддержат их в таком положении 2-3 сек.