**Консультация для родителей и педагогов**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЁМОВ САМОМАССАЖА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ МЫШЕЧНОГО ТОНУСА**

При всех видах дизартрии одним из методов коррекционно-педагогического воздействия является [**логопедический массаж**](http://www.logolife.ru/mamam/logopedicheskij-massazh-formirovanie-sensomotornyx-predposylok-dlya-razvitiya-artikulyacii.html).  Но многие из нас не имеют специального медицинского образования для его проведения, и основной принцип нашей работы – не навреди. Поэтому предлагаю вам **приёмы самомассажа**, которые можно использовать в работе учителя-логопеда.

**Самомассаж** – это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией,  это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. 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 самомассажа полезно по нескольким причинам**:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

**Правила**:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

**1. Общий самомассаж** мышц головы, шеи, туловища (можно включать как [физминутка](http://www.logolife.ru/logopedy/fizminutki-dlya-doshkolnikov)).

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,

А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп…,

Чтобы щёчки не дремали ,

Мы пощиплем их немножко.

Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо….

**2. Самомассаж пальцев рук.**

Проекция руки в головном мозге составляет одну треть, поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

* Схема руки.
* Упражнения на развитие тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшают тактильную чувствительность артикуляционного аппарата –  это сухие бассейны, мячики – ёжики, горошины, сорока-ворона…
* Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев», «Ножки».
* Массаж указательных пальцев – активизация речевых зон.
* Мизинец левой руки – прямой массаж сердца, укрепление сердечной мускулатуры.

**3. Самомассаж мышц лица** (щёк, губ), укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта.  При повышенном тонусе мышц  – спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены,  то при массировании  мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.

При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление.

* Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз).

Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Смышлёные (слегка пощипать щёки)

Учёные (пальцевой душ)

Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

* **Самомассаж**с помощью мячиков, бигудей (сопровождать стихотворным текстом).
* **Артикуляционные упражнения** – как приёмы самомассажа:

***Толстячок – худышка***,

***Шарики*** – гоняем воздух из одной щеки в другую,

***Футбол*** – плюс выполняем движения языком вверх-вниз,

***Хлопушка*** – надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

***Самовар*** – сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «**П**».

**Рыбка** – несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

**4. Губы:**

**Упражнения для укрепления губ**:

**Смешная песенка** – указательным пальцем перебирать по губам, произнося при        этом звук, похожий на «**Б-Б-Б…**.»

**Индейцы** – широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

**Помада** – обводим губы указательным пальцем: первое – рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе – губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У» ,третье – губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

**Кисточка**– проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

**Расчёска** – слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

**Прятки**  – втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам – предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

**Проговаривание слогов**  – амма, абба,  аппа…

***Скороговорка***  – От топота копыт пыль по полю летит …

***Упражнение с присоской***  – при слабых губах.

***Упражнения с бинтом*** – первое – сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт, пытаемся вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ.  Второе – бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно.  Третье – зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого – в правый и т.д.

***Упражнение с пуговицей*** – 2 пуговицы размером 25-30 мм. Соединить  шнуром и расположить на расстоянии  15-18 см. Одну пуговицу ребёнок  захватывает  губами, другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.

**5. Самомассаж мышц языка**.

При полиморфном нарушении звукопроизношения производится массаж на укрепление мышц языка. Массаж языка выполняется не более чем 1-1,5 минуты 3-4 раза в день. Будьте внимательны – синюшный цвет кончика языка говорит о сердечной недостаточности, а усиленный массаж спинки языка может привести к гастриту.

* Схема языка.
* Простой приём самомассажа: Покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок.
* Упражнения по картотеке – язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами, …..
* Массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой)
* Массаж горошинами –  переворачивать во рту фасоль, горох… рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом)  языке.
* Перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её.
* Облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка).
* Массаж через салфетку
* Массаж грушей, используется для массажирования языка (особенно когда ребёнок смягчает согласные и для профилактики инфантильного глотания, т.е. активизация движений жевательных мышц и стимуляция кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта).  Используем детскую
* спринцовку № 1. Сложить её в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребёнка так, чтобы кончик остался с наружи. Предложить пожевать на большой амплитуде.  Усложнение  – спринцовку сложить в четыре раза.

6. Вывод: использование **приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения**, помогает в работе логопеда, заинтересовывает детей, так как проводится в игровой форме, подготавливает речевой аппарат малыша и развивает речь.

Самомассаж  может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна. Самомассаж может быть включён в логопедическое занятие, при этом приёмы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

**Процедура самомассажа проводится по схеме**: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ**

 **ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Уважаемые родители! Так что же такое артикуляционная гимнастика и как правильно организовать ее проведение.

**Цель артикуляционной гимнастики**: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, - чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция – автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится.

А сейчас я предлагаю вам несколько упражнений артикуляционной гимнастики:

**1. Лопатка (Блинчик, Лепешка).**

**Цель:** Вырабатывать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

**Описание:** Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

**Указания:** Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен накрывать только нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

 **2. Иголочка.**

**Цель:** Вырабатывать умение удерживать вне рта узкий язык.

**Описание:** На счет «один» улыбнуться, открыть рот. Высунуть узкий язык и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. На счет «два» вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

**Указания:**  Следить за тем, чтобы язык вне рта был острым и слегка напряженным, недопустимо сильное напряжение.

 **3. Наказать непослушный язычок.**

**Цель:** Вырабатывать умение расслабить мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

**Описание:** Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки «пя-пя-пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 до 10.

**Указания:** Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

 **4. Заборчик.**

**Цель:** Укреплять круговую мышцу рта, развивать умение длительно удерживать сомкнутые челюсти.

**Описание:** На счет «один» улыбнуться, обнажить сомкнутые зубы. Удерживать челюсти и губы в таком положении под счет от 1 до 10. На счет «два» вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.

**Указания:** Следить, чтобы, на счет «один», зубы были сомкнуты и обнажены, губы неподвижны.

**5. Почистим зубы**.

**Цель:** Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, а потом снизу вверх.

**Указания:** Губы неподвижны, находятся в положении улыбки. Двигая кончиком языка из стороны в сторону следить, чтобы он находился у дёсен, а не скользил по верхнему краю зубов. Двигая языком снизу вверх, следить, чтобы кончик языка был широким и начинал движение от корней нижних зубов.

 **6. Катушка.**

**Цель:** Вырабатывать умение поднимать боковые края языка, прогибать спинку языка, удерживать кончик языка у нижних зубов.

**Описание:** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывается» вперед и убирается в глубь рта.

**Указания:** Следить, чтобы язык не сужался, боковые края языка скользили по коренным зубам, кончик языка не отрывался от резцов, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

 **7. Трубочка.**

**Цель:** Укреплять круговую мышцу рта, развивать умение вытягивать вперед округленные губы.

**Описание:** Зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке «у».

**Указания:** Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упр-я ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

**8. Заборчик— Трубочка.**

**Цель:** Укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

**Описание:** Зубы сомкнуты, губами имитируется произнесение звуков «и», «о», «у».

**Указания:** смотреть выше.

 **9.Качели.**

**Цель:** Укреплять мышцы языка. Развивать подвижность и гибкость кончика языка.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, открыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от 1 – 5, потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счёт от 1 – 5. Так, поочерёдно менять положение языка 5 – 6 раз. Когда будет хорошо получаться, можно убыстрить упр-е (на «один» — вверх, на «два» вниз, на счет от 1 до 10).

**Указания:** Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными. Язык должен упираться в альвеолы (бугорки за зубами). Следить, чтобы язык не сужался.

 **10. Горка (Кошка сердится).**

**Цель:** Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

**Описание:** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Средняя часть языка (спинка) округлена, немного продвинута вперед. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

**Указания:** Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.