**Использование приёмов самомассажа**

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.

**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, взрослый показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него.

**1. Общий самомассаж** мышц головы, шеи, туловища.

**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.

* 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.

* **Самомассаж**с помощью мячиков, бигудей .
* **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 водить 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.

* 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

**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.