**Самомассаж как приём работы по профилактике речевых нарушений с детьми раннего возраста.**

   Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, выполняемой самим ребёнком. *Самомассаж* – это массирование разных групп мышц своими руками, без помощи другого человека.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

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 приемов самомассажа полезно по многим причинам:

- это стимуляция кинестетических ощущений мышц для активизации речи;

- развития межполушарных связей;

- развития мелкой моторики;

- релаксации;

- нормализации мышечного тонуса мышц и эмоциональной сферы детей.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей раннего возраста составляет 3-5 минут. Каждое движение выполняется в среднем 3 – 4 раза. Необходимо обратить внимание на соблюдение правил: перед проведением самомассажа ребёнок должен вымыть руки и лицо, одежда не должна стеснять движений, после приема пищи самомассаж проводить не рекомендуется.

Обучая детей самомассажу, взрослый показывает каждый приём на себе и комментирует его. Мы учим малышей выполнять самомассаж на мышцах лица, шеи, губ, языка, кистей и пальцев рук, тела.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам.

\*Для проведения самомассажа не требуется специального оборудования (кушетка, зонды).

\*Самомассаж можно выполнять сидя, лежа, стоя – в любой удобной позе.

\*В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

\*, Кроме этого, самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

\*Для проведения самомассажа с детьми логопеду не требуется разрешающих сертификатов и специального обучения.

\*Приемам самомассажа можно обучать как детей, так и их родителей.

\*Для проведения самомассажа нет значительных противопоказаний.

Процедура самомассажа проводится в игровой форме. Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

Мы подобрали упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, апробированные с детьми нашего дошкольного учреждения и с малышами, посещающими Службу ранней помощи. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной, Елены Ларечиной.

                Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

       Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

**Кую, кую ножку**

**(Е.Первушина)**

Кую, кую ножку *Ребенок кулачками*

На дальнюю дорожку. *постукивает по стопам.*

Надо ножку подковать,

Чтоб далеко поскакать.

Подкуём, подкуём. *Соединяем стопы и*

Ножки, бегайте бегом! *постукиваем стопа о стопу.*

**Паучок шёл по стене**

Паучок шёл по стене, *Малыш гладит ладошками*

Нёс мешочек на спине, *от бедра к стопам.*

Всем девчонкам – по лапчонкам, *Малыш трясет правой ножкой,*

Всем мальчишкам – по лаптишкам. *затем левой.*

**Густой лес**

Густой лес, чисто поле, *Малыш поглаживает свои волосы*

Два тополя, два окна, *лоб, брови, область около глаз,*

Римбумбуля, *гладит нос.*

Лопотуля *Указательным пальцем касается рта*

Точка! *и подбородка.*

**Радужный зайчик**

**(Е.Ларечина)**

Дети и взрослый сидят на ковре. Взрослый предлагает малышам представить и посадить на ладошку радужных зайчиков, которые прискакали с радуги. Каждый расскажет о том, какого цвета его зайчик. Взрослый предлагает погладить зайчика другой ладошкой. Взрослый рассказывает про зайчиков: «Зайчики очень любят играть. Вот они прыгнули на головку *(дети гладят себя по голове)*, затем на одну руку *(массирующие движения от плеча к запястью),* потом на другую». Таким же образом массируются ноги. Животик поглаживается по часовой стрелке. В конце зайчик снова возвращается в ладошку, дети благодарят его и отпускают на радугу-дугу обратно.

**Великолепная ласкательная машина**

**(Р.Граббет)**

Один ребенок встаёт позади другого и чешет ему спину. Третий ребёнок (или взрослый) может встать или сесть рядом со вторым и, к примеру, поглаживать ему ногу, массировать стопы или делать еще что-нибудь приятное в том же духе. Так продолжается, пока все находящиеся в комнате не окажутся связанными между собой почёсываниями, щекоткой или массажем. При этом каждый может двигаться и выражать своё удовольствие восклицаниями «Ох! Ах!» «Как хорошо!». Важно обходиться друг с другом с любовью и осторожностью. *Вариант.* «Ласкательную машину» можно «запустить» утром в родительской постели, всей семьёй вместе.

 **«Божьи коровки »**

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,                                      *Сидя, поглаживать ноги сверху донизу.*

Следом за папой мама идет,                                     *Разминать ноги.*

За мамой следом детишки идут,                              *Похлопывать ладошками.*

Вслед за ними малышки бредут                              *Поколачивать кулачками.*

Юбочки с точками черненькими.                           *Постукивать пальцами.*

На солнышко они похожи*,                                      Поднять руки вверх и скрестить кисти,*

Встречают дружно новый день.                              *широко раздвинув пальцы.*

А если будет жарко им,                                            *Поглаживать ноги ладонями и спрятать*

То спрячутся все вместе в тень.                              *руки за спину*

**Самомассаж «Сорока»**

Ока-ока-ока -                 *Круговыми движениями поглаживают*

Я быстрая сорока.          *ладонями  грудь*.

 Ока-ока-ока -                 *Так же поглаживают бока.*

 Сорока – белобока.

Ока-ока-ока -                    *Поглаживают сначала правую руку от*

Я во дворе летаю*.              кисти к плечу, затем левую.*

Ока-ока-ока -                    *Круговыми движениями поглаживают*

И устали не знаю.             *бедра и колени.*

**Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться.         *Хлопают в ладоши.*

Где тут чистая водица?              *Показывают руки то вверх*

                                                      *ладонями, то тыльной стороной.*

Кран откроем – ш-ш-ш…          *Делают вращательные движения*

                                                      *кистями («открывают кран»).*

Ручки моем – ш-ш-ш.                 *Растирают ладони друг о друга.*

Щечки, шейку мы потрем         *Энергично поглаживают щеки и*

                                                      *шею движениями сверху вниз.*

И водичкой обольем.                 *Мягко поглаживают ладонями лицо*

*от лба к подбородку.*

 Мы консультируем родителей, рассказывая, что массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.
Если родитель сам делает своему малышу несложный массаж, то это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения взрослого и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.
 А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.
Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п.

**Ехала машина**

*Поставьте два пальца над переносицей малыша и проделывайте легкие массирующие движения:*

Ехала машина,
Ехала, ехала,
С горки съехала -    *(пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу* -  *под  глазами)*
Дальше поехала.    *(пальцы массируют крылья носа)*
Буксует, буксует,       *(вокруг крыльев носа массируем подольше)*
Снова поехала,         *(спускаемся к губе под дырочками)*
В тоннель уехала .    *(немного массируем дырочки изнутри)*

**Веселый массаж**

*Поглаживайте называемые части тела и лица:*

Тут лес,        *(пальчиком гладит по чёлке малыша)*
Тут поляна,  *(по лобику)*
Тут бугор,  *(носик)*
А тут яма,     *(ротик)*
Тут грудь,
Тут живот,
А тут сердечко живёт.

**Кузнец**

*Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:*

"Эй, кузнец – молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять! "
"Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь,
Вот подкова,
Раз, два -
И готово!"

 **Ёжик-чудачок**

 *Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:*

Хитрый ежик-чудачек
Сшил забавный пиджачок:       *(ребенок катает мячик–ежик между ладонями)*
Сто иголок на груди,                  *(мама катает мячик-ежик по груди малыша)*
Сто булавок позади.                 *(мама катает мячик-ежик по спине малыша)*
Ходит еж в лесу по травке,
Натыкает на булавки  *(мама катает мячик-ежик по верхней части ножек* *малыша)*
Грушу, сливу
 – всякий плод,
Что под деревом найдет.       *(мама катает мячик по ступням малыша)*
И с подарочком богатым         *(мама катает мячик-ежик  между двумя ступнями малыша)*
Возвращается к ребятам.        *(мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)*

У Тимоши, у кота *Улыбаемся*

Шапка с мехом хоть куда. *Гладим по голове*

Шубка полосатая, *Гладим по телу сверху вниз*

Мордочка усатая. *Указательными пальцами*

 *проводим над верхней губой от середины к уголкам*.

Распустив атласный хвостик, *Шагаем (коврики массажные)*

Поспешает к Муре в гости.

А у Муры востры ушки, *Массаж ушей*

Шляпа с бантом на макушке, *Массаж головы*

Капельные усики, *Показ усиков*

Туфельки малюсеньки. *Сжимают кулачки*

Мура свой помадит ротик, *Указательными пальцами проводим по губам*

К ней идет Тимоша-котик. *Шагаем*

Встретились хорошечки, *Обнимаем себя*

Ходят по дорожечке *Шагаем*

Мимо свинок, мимо кур

И беседуют: «Мур-мур…» *Поглаживаем щечки*

(Текст В.Хесина)

**Самомассаж мышц головы и шеи**

         **«Я хороший».** Расположить ладони обеих рук на области головы ближе ко 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.

         **«Наденем шапочку».** Исходное положение рук то же. Движения обеих

ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части к яремной ямке.

**Самомассаж мышц лица**

        **«Рисуем дорожки».** Движения пальцев от середины лба к вискам.

        **«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

         **«Рисуем елочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

        **«Пальцевой душ».** Легкое постукивание или похлопывание кончиками

пальцев по лбу.

         **«Рисуем брови».** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

         **«Наденем очки».** Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

        **«Глазки спят».** Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удержать в течение 3—5 секунд.

         **«Нарисуем усы».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.

        **«Веселый клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

        **«Грустный клоун».** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.

        **«Клювик».** Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

         **«Погладим подбородок».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

**«Расческа».** Поглаживание губ зубами.

        **«Молоточек».** Постукивание губ зубами.

      **Всасывание** верхней и нижней губы попеременно.

        **Пожевывание** попеременно то верхней, то нижней губы.

       **«Нарисуем кружочки».** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

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

         **«Паровозики».** Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы век сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

       **«Пальцевой душ».** Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

       **«Испечем блины».** Похлопать ладошками по щекам.

        **«Умыли личико».** Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Самомассаж рук**

Еще одним направлением использования самомассажа в профилактике речевых нарушений является обучении детей приемам массажа кистей и пальцев рук. Как известно, существует прямая зависимость между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речь формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.  И.П.Павлов считал, что тактильные ощущения играют большую роль в развитии речи, так как несут в двигательную часть речевого центра мозга дополнительную энергию, которая и способствует формированию речи.

Дети с удовольствием осваивают различные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминание и др.), которые также полезно сочетать со стихотворными текстами.

**«Точилка»** — сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш,
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.

**«Пила»** — ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,
Очень толстое оно
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.

При выполнении самомассажа рук можно использовать различные предметы: карандаши с гранями, грецкие орехи, массажные мячики, колечка и шарики су-джок, бигуди на липучке, различные мочалки и щетки, рукавички из жесткой махровой ткани, коврик «травка», аппликатор Кузнецова, прищепки.

**Прятки» с карандашом**

Сжимание карандаша в кулачке.

Карандашик посжимаю

И ладошку поменяю.

Массаж ладоней круговыми движениями мяча -на ударные слоги стихотворения:

Гладила мама – ежиха ежат:

«Что за пригожие детки лежат!

**«Ладошки »**

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка*,                 Хлопки в ладоши*

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой                    *Шлепки по левой руке от плеча к кисти*

Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой                                      *Шлепки по правой руке*

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом                                       *Легкое похлопывание по щекам*

Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!                               *Хлопки над головой*

По коленкам – шлеп, шлеп!                                  *Хлопки по коленям*

По плечам теперь похлопай!                                *Шлепки по плечам*

По бокам себя пошлепай!                                      *Шлепки по бокам*

Можем хлопнуть за спиной!                                 *Шлепки по спине*

Хлопаем перед собой!                                             *Шлепки по груди*

Справа – можем!

Слева – можем!                       *Поколачивание по груди справа, слева*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.                            *Поглаживание по рукам, груди, бокам,*

Вот какая красота!                                                  *спине, ногам.*

**Самомассаж губ и языка**

 **«Расческа».** Поглаживание губ (поочередно верхней и нижней) зубами. **«Молоточек».** Постукивание губ (поочередно верхней и нижней) зубами. **«Поглаживание языка губами».** Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

**«Накажем непослушный язычок».** Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

**«Поглаживание языка зубами»** («Причешем язычок»). Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

**«Покусаем язычок».** Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

****



          Для того чтобы укрепить мышцы рта, необходимо правильное выполнение и чередование следующих упражнений: «Лягушка» – «Хоботок», «Забор» - «Труба», «Обезьянка», «Бульдог», "Кролик", "Ёжик".









Для укрепления мышц щёк мы используем упражнения: «Толстячок», «Худышка», «Футбол», «Орешки».





    В результате регулярного выполнения самомассажа у детей нормализуется мышечный тонус артикуляционного аппарата (в наиболее сложных случаях — уменьшается  степень проявления  дефектов артикуляционной мускулатуры);  начинают работать те группы мышц, которые были недостаточно включены в процесс произношения; органы артикуляции готовы  к формированию произвольных, координированных движений и к  постановке дефектных звуков речи; уменьшается гиперсаливация.

**Самомассаж ушных раковин**

Немаловажным является то, что такой вид массажа дети могут выполнять самостоятельно. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия.

Частота проведения самомассажа ушных раковин 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия; дозировка по времени – не более 2 минут.

         **«Погрели ушки».** Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

        **«Потянули за ушки».** Взяться пальцами за мочки ушей и потянуть их

вниз 4—5 раз.

         **«Послушаем тишину».** Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать

их в таком положении 2—3 секунды.

       Плюсы самомассажа также заключаются в том, что детям нравится его делать и поэтому родители без проблем могут повторять процедуру самомассажа несколько раз в день, выполняя различные упражнения. На логопедических занятиях эти упражнения выполняются одновременно с несколькими детьми, что создает некий соревновательный элемент и способствует возникновению чувства общности.

Самомассаж интересный и продуктивный приём профилактики нарушений речи.

**Литература:**

1. Дьякова Е.А. Логопедический массаж. - М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Махонина О. М. Самомассаж – как средство коррекционно-логопедического воздействия на детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2018. — №13.1. — С. 35-39.

3. Елизарова С. В. Применение самомассажа как нетрадиционного оздоровительного средства речевого развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Педагогика: традиции и инновации: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2016 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2016. — С. 89-92.

4. Османова Г.А., Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж в коррекции речевых нарушений. – СПб.: Издательство «КАРО», 2013

5. Блыскина И.В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж. – СПб.: Детство-пресс, 2008.

6. Блыскина И.В. Массаж в коррекции артикуляторных расстройств. – СПб.: Сатис, 1995.

7. Куликовская Т.А. Массаж лицевых мышц. Издательство Книголюб, 2004 Серия: Развитие и коррекция

8. Крупенчук О.И., Воробьёва Т.А. Исправляем произношение: Комплексная методика артикуляционных расстройств. – СПБ.: Литера, 2009.

9. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. – СПб.: Литера,2005.

10. Ларечина Е. Игры на коленях и игровые массажи для малышей. -Издательство «Речь», 2011

11. Шафеева А.А. Логопедический массаж. – М., 2009