

Самомассаж как средство профилактики нарушений звукопроизношения у детей дошкольного возраста.

Наряду с артикуляционной гимнастикой, эффективным средством профилактики нарушения звукопроизношения, является самомассаж.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым)

Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, нормализация тонуса данных мышц.

Простота, доступность приемов, возможность проведения их в любой обстановке, изменение дозировки в зависимости от самочувствия — это еще далеко не все преимущества самомассажа. Его можно выполнять как индивидуально, и фронтально с группой детей одновременно, многократно в течение дня в различных режимных моментах в условиях дошкольного учреждения.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством педагога, логопеда. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение рекомендуется выполнять не более 4—6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов.

Обучая детей самомассажу, учитель - логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля перед зеркалом, а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу.

Действие самомассажа:

Воздействие на мускулатуру. Мышечная ткань под влиянием самомассажа лучше снабжается питательными веществами и кислородом, из нее быстрее выводятся продукты распада. Во время массажных манипуляций мышцы сокращаются, благодаря чему повышается их работоспособность.

Воздействие на кожу. Под влиянием самомассажа удаляются отмершие клетки наружного слоя кожи, что способствует улучшению кожного дыхания и функционирования сальных и потовых желез. Также самомассаж оказывает положительное воздействие на кровообращение и питание кожных покровов.

Воздействие на нервную систему. Самомассаж может оказывать как успокаивающее, так и возбуждающее действие на нервную систему.

Воздействие на суставы и связки. При нарушении нормальной подвижности регулярный самомассаж значительно увеличивает объем движений в суставах. Помимо этого, самомассаж повышает прочность, выносливость связочного аппарата и является отличной профилактикой перегрузок и травм.

Воздействие на кровеносную и лимфатическую системы. Благодаря самомассажу происходит более быстрый отток венозной крови и лимфы от различных органов, что немало способствует их снабжению кислородом и питательными веществами, а также выведению из организма продуктов распада.

Положительного эффекта при проведении самомассажа можно добиться только при соблюдении определенных правил:

- при самомассаже лица все движения следует выполнять по ходу лимфатических путей, т. е. в направлении лимфатических узлов (лимфатические узлы массировать ни в коем случае нельзя);
- шею массируют от волосяного покрова головы вниз, к плечевым суставам.

Существует ряд **противопоказаний** к массажу. Это любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде, конъюнктивиты, острые и хронические заболевания кожных покровов, гингивиты, стоматиты, наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта, наличие увеличенных лимфатических желез, резко выраженная пульсация сонных артерий.

Подготовка рук к самомассажу

Перед выполнением самомассажа необходимо тщательно вымыть руки. Прежде всего необходимо предварительно как следует разогреть руки, для того чтобы улучшить их кровообращение, прогреть их и повысить чувствительность. С этой целью необходимо растирать руки энергичными движениями, потирайте одну о другую: например, тыльной поверхностью одной руки – тыльную поверхность другой или ладонью одной руки – тыльную поверхность другой.

Постарайтесь как можно шире развести пальцы, таким же образом растерев и их. Можете большим пальцем растирать кончики пальцев, продвигаясь вдоль каждого до основания ладони.

Процедура самомассажа проводится по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, язык. Методика