Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 316**

620902, г. Екатеринбург, с. Горный Щит, ул. Октябрьская, 23

Тел/факс (343) 266-03-07

**Семинар – практикум для воспитателей.**

**Оздоровительный массаж в работе с детьми с нарушениями речи.**

**Составитель:**

**Учитель-логопед**

**Сороковская Т.К.**

**Массаж и самомассаж в ДОУ**

**(здоровьесберегающие технологии).**

Механизмы, на которых основано действие массажа, вызывают благоприятные изменения в органах и системах, в т.ч. в нервной и мышечной, которые играют главную роль в речедвигательном процессе. Массаж оказывает большое влияние также на кожу и подкожную клетчатку, кровеносную и лимфатическую систему. Различают классический массаж и точечный.

Приемы классического массажа:

1. поглаживание – снимает мышечный тонус, успокаивает нервную систему; осуществляется как самостоятельно, так и предшествует и заканчивает другие приемы;
2. растирание – нормализует тонус мышц, усиливает их сократительную способность; прилагаемое усилие больше, чем при поглаживании, что вызывает смещение и растяжение массируемых тканей;
3. разминание – максимально активизирует работу мышц; проводится путем сдвигания, растяжения, захватывания, оттягивания и разминания тканей;
4. вибрация – эффект зависит от интенсивности воздействия: слабое раздражение повышает тонус мышц; сильное – снижает тонус мышц и возбудимость нервов.

Выбор приемов массажа проводится дифференцированно в зависимости от тонуса мускулатуры. При сниженном тонусе речевой мускулатуры используются приемы: поглаживание, разминание, растирание, похлопывание, легкая вибрация. При гипертонусе используется в основном поверхностное поглаживание, сильная вибрация.

В ДОУ проводится массаж лица и шеи, языка, рук. Для повышения интереса проводится в игровой форме.

***Самомассаж лица и шеи***

|  |  |
| --- | --- |
| Мы теплом своих ладошек | *Дети потирают ладони.* |
| Расслабляем все лицо, | *Проводят ладонями перед лицом.* |
| А потом, учась у кошек,  Книзу делаем кольцо. | *Поглаживают лицо сверху вниз* |
| Лобик гладим, разминаем, | *Поглаживают и разминают лоб* |
| Брови щиплем, а потом | *Пощипывают брови* |
| Мы на щечки убегаем, | *Переходят пальцами на щеки.* |
| Их погладим, разомнем. | *Поглаживают и разминают щеки.* |
| Пощипаем, пощипаем  И по кругу их помнем, | *Пощипывают и разминают щеки.* |
| А потом понажимаем | *Нажимают пальцами на мышцы щек.* |
| И немножко потрясем. | *Слегка потряхивают щеки паль­цами.* |
| Как из краника водичка,  Мы стекаем прямо вниз, | *Поглаживают носогубные склад­ки сверху вниз.* |
| Кружит перышка частичку  Ветра юного каприз. | *Спиралевидно двигают пальца­ми по носогубным складкам.* |
| Губку верхнюю погладим, | *Поглаживают верхнюю губу.* |
| И пощиплем, и помнем. | *Пощипывают и разминают верх­нюю губу.* |
| И на нижнюю уходим, | *Поглаживают нижнюю губу.* |
| Тоже щиплем, тоже мнем. | *Пощипывают и разминают ниж­нюю губу.* |
| А потом их сложим вместе, | *Соединяют вытянутые вперед губы.* |
| Чтобы обе пощипать, | *Разминают губы.* |
| И затем на этом месте  Будем пальцами стучать. | *Постукивают пальцами по гу­бам.* |
| Губки гладим. | *Поглаживают губы* |
| Под губами начинаем разминать. | *Разминают подбородок.* |
| Подбородок нам бы с вами  Оттянуть и постучать. | *Поколачивают пальцами подбо­родок.* |
| И щипаем прямо к мочкам, | *Пощипывают нижнюю челюсть.* |
| А потом ладонью всей  Вниз по шее — с проволочкой  Мы стекаем, как ручей. | *Поглаживают раскрытой ладо­нью с отставленным большим паль­цем шею сверху вниз.* |

***Массаж ладоней и пальцев рук.***

***Упражнение «Фрукты».***

|  |  |
| --- | --- |
| На базар ходили мы,  Много груш там и хурмы.  Есть лимоны, апельсины,  Дыни, сливы, мандарины, | *На каждую строчку масси­ровать пальчики, начиная с мизинца, от основания к кончику.* |
| Но купили с мамой груши,  Их скорей, дружок, ты скушай! | *Сжимать и разжимать* |

***Массаж пальцев рук и мимической мускулатуры лица.***

***Упражнение «Солнышко проснулось»***

|  |  |
| --- | --- |
| Ладошка – это солнышко, | *Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки.* |
| А пальчики — лучи. | *По очереди поглаживать пальцы.* |
| Поет о солнце скворушка,  Кричат о нем грачи. | *Сомкнуть пальцы и соединить их с большим, а затем разо­мкнуть их. Имитировать от­крывание и закрывание клюва.* |
| Солнышко милое,  Поделись своей силою! | *Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.* |
| Просыпайтесь, лучики,  Согревайтесь, рученьки. | *Поочередно растирать пальцы от кончиков к основанию.* |
| Пальцы-лучики проснулись,  Наклонились, потянулись, | *Сжимать пальцы в кулачки разжимать их.* |
| Быстро встал на зарядку,  Рассчитались по порядку. | *Поочередно поглаживать от* *кончиков к основанию и называть пальцы.* |
| Солнышко проснулось, | *Сжимать пальцы в кулачки разжимать их.* |
| Лобика коснулось, | *Проводить пальчиками обеих рук по лбу.* |

|  |  |
| --- | --- |
| К щечкам прикоснулось | *Проводить пальчиками обеих рук по щекам.* |
| Лучиками провело,  И погладило, и погладило. | *Проводить пальчиками обеих рук от носа к средней части ушей.* |
| Солнце личико согрело.  Потеплело, потеплело.  Наши ручки покачнулись,  Наши губки улыбнулись. | *Поглаживающие движения от середины лба к к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.* |
| *Потянуться руками вверх, улыбнуться.* | |

***Массаж с использованием нестандартного оборудования***

Пассивный массаж можно делать с помощью разных кон­трастных средств — щеток, массажеров, мягких и колю­чих шариков.

1. ***«Щётковый массаж».***

Для массажа ладоней дети садятся полукругом в подгруп­пу до 8 человек. Взяв два фраг­мента аппликатора Кузнецова (или щетки), взрослый на каж­дый ударный слог стихотворе­ния проводит ими по ладоням одного ребенка, затем — по ладоням другого ребенка.

Я поглажу все ладошки,

Будто я сметаю крошки.

Никого не уколю.

Потому что всех люблю.

1. ***«Ёжиковый массаж»*** (массировать мячиками-ёжиками).

|  |  |
| --- | --- |
| Ёжик спрячь свои иголки,  Мы же дети, а не волки.  Спрячь свои иголки ёж.  Ты колючий, ну и что ж.  Мы хотим тебя погладить,  Мы хотим с тобой поладить. | *Взрослый проводит двумя массажными ёжиками по ладоням детей.* |
| Еж иголки отряхнул,  Еж свернулся и заснул. | *Взрослый держит массажные мячики-«ежики», а дети гладят их* — *проводят с надавливанием по мячикам ладошками.* |

***«Ёжиковый самомассаж»***

|  |  |
| --- | --- |
| Ежик, ежик, шар колючий,  До чего же ты живучий!  Я качу тебя, качу —  Все раскрыть тебя хочу. | *Дети катают мячик между ла­донями.* |
| Еж иголки завернул  И, наверное, заснул.  Положу тебя — поспи,  Сил на зиму накопи! | *Обнимают-сжимают мячик ладо­нью.*  *Перекладывают мячик в другую ладонь. Сжимают его.* |

***3. Киндер-сюрпризы***

***Упражнение «Дружба»***

|  |  |
| --- | --- |
| Дружат в нашей группе  Девочки и мальчики.  Мы с вами подружимся,  Маленькие пальчики. | *Дети 3 раза растирают ладони c вытянутыми пальцами.* |
| Один, два, три, четыре,пять —  Снова будем повторять | *Растирают пальцы, начиная с большого правой рукой, затем левой.* |

1. ***Махровая перчатка***

***Упражнение «Доктор Айболит»***

|  |  |
| --- | --- |
| Добрый доктор Айболит,  Он Мышонку говорит:  — Правила движения,  Все без исключения,  Знать должны зверюшки:  Барсуки и Хрюшки,  Зайцы и Тигрята,  Мышата и Котята. | *Дети массируют тыльную сторо­ну ладони.* |
| Посмотрело солнце вниз —  Все на праздник собрались! | *Раскрывают напряженные паль­цы и опускают.*  *Шевелят каждым пальцем*. |

1. ***Шишки, каштаны, желуди, орехи***

***Упражнение «Шишка»***

|  |  |
| --- | --- |
| В руку шишку ты возьми,  На ладошку положи.  Покрути и поверти | *Дети 3 раза растирают ладони с*  *вытянутыми пальцами.* |
| Каждый пальчик разотри.  Пальцы будут сильными,  Буквы все — красивыми. | *Растирают пальцы, начиная с большого правой рукой, затем левой.* |
| ***Упражнение «Гнёздышко»***(проводится с использованием грецких орехов). | |
| Птичка ветки собрала,  Птичка гнездышко свила. | *Прокатывание орешков по часо­вой стрелке между ладонями.* |
| Птичке помогайте —  Ручки развивайте. | *Дети из ладошек делают гнез­дышко.* |
| И снесла яичко  Птичка-невеличка. | *Дети сидят* с *закрытыми гла­зами. Взрослый кладет грецкие орехи в «гнездышки». Дети катают орешки между ладош­ками.* |
| \_*У****пражнение «Солнышко»*** |  |
| Нарисую солнышко  На своей ладошке. | *Рисовать орешком «солныш­ко» (прокатывание орешков по часовой стрелке между ла­донями).* |
| Пусть оно сияет  Хоть и понарошку. | *Проводить орешком по каждо­му пальчику.* |

1. ***Массажные колечки для пальцев (су-джок)***

***Упражнение «Сад»***

|  |  |
| --- | --- |
| Палец толстый и большой  В сад за сливами пошел.  Указательный с порога  Указал ему дорогу.  Средний палец самый меткий,  Он сбивает сливы с ветки.  Безымянный поедает  А мизинчик — господинчик  В землю косточки сажает. | *Дети массируют каждый палец.* |

1. ***«Сухой бассейн» (пробки, крышки, крупа, каштаны)***

***Упражнение «Черепаха»***

|  |  |
| --- | --- |
| Шла купаться Черепаха | *Дети «ходят» пальцами по по­верхности.* |
| И кусала всех от страха. —  Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  Никого я не боюсь. | *Выполняют хватательные дви­жения пальцами.* |
| Черепаха — дом ходячий!  Голову под панцирь прячет.  Крепкий панцирь у нее —  И защита и жилье. | *Сжимают и разжимают пальцы с захватом крупы, крышек.* |

***Упражнение «Пианино»***

Дети поют гласные звуки (а-о-у-э-ы-и), нажимая на «кла­виши.» .

1. ***Маленькие шарики***

***Упражнение «Шарик»***

|  |  |
| --- | --- |
| Шарик в руки ты возьми.  На ладошке подержи. | *Дети массируют ладони круго­выми движениями.* |
| Покрутили,  Повертели  И песенку запели:  — Ля-ля-ля. | *Прокатывают шарик между по­душечками пальцев.* |

***9. Силовая гимнастика с эспандерами.***

Эспандеры должны быть в виде резинового кольца. Эспандер берется в одну руку и сжимается на каждый слог. Сначала гимнастика выполняется левой рукой, затем — правой.

**Я в руке кольцо сжимаю —**

**В руку силу добавляю.**

**Буду слабых защищать,**

**Буду младшим помогать.**

1. ***Бельевые прищепки.***

***Упражнение «Котенок кусака»***

Поочередно «кусать» прищепкой ногтевые фалан­ги от указательного к мизинцу и обратно, на ударные слоги стиха.

После первого двустишия — смена рук.

**Кусается больно котенок-малыш.**

**Он думает: это не палец, а мышь.**

**Но я же играю с тобою, глупыш,**

**А будешь кусаться, — скажу тебе: «Кыш!»**

1. ***Карандаш с гранями.***

***Упражнение «Велосипедист»***(используется каран­даш с гранями, который дети прокатывают между ладонями)

**На двух колесах я качу,**

**Двумя педалями верчу.**

**За руль держусь, смотрю вперед —**

**Я знаю: скоро поворот.**

**Мне подсказал дорожный знак:**

**Шоссе спускается в овраг.**

***Массаж профессора Ауглина - интеллектуальный массаж.***

Современный детский психолог из Швейцарии, Фритц Р. Ауглин, разработал и применил на практике специальный массаж, положительные результаты которого, по мнению автора, являются следствием влияния внешних импульсов на кору головного мозга. Существует еще одно название данного вида массажа — интеллектуальный массаж. Этот массаж рекомендован детям с самого рождения. Пока ребенок мал, делать ему такой массаж может, играя и приговаривая, мама. По мере взросления малыша нужно постепенно учить его самостоятельно выполнять упражнения.

Каждое действие выполняется на счёт до 20.

1. Тянем ушные раковины за кончик - вверх, за мочки - вниз, за боковые края – в стороны.

2. Двумя пальцами (указательным и средним) «рисуем очки» от медиальных концов бровей до медиальных концов глаз (по глазницам).

3. «Рисуем щёки» от переносицы по глазнице до ушей – в стороны, вниз - до подбородка, вверх – до внутренних углов глаз.

4. Одновременно выполняются разные движения (в противоположных направлениях) : одна рука указательным и средним пальцами «обрисовывает лоб», а другая рука – подбородок.

Поменять направления рисунка рук.

5. Указательными пальцами сильно надавливаем на 4 пары точек ( на каждую пару надавливаем 20 раз):

1 пара – носовые косточки у глаз.

2 пара – с двух сторон середины носовой косточки.

3 пара – в боковых бороздах крыльев носа (при надавливании этих точек не должно прерываться носовое дыхание)

4 пара – посередине расстояния между крылом носа и краем верхней губы (у ребёнка ближе к прикреплениям крыльев носа).

6. Ребёнок раскрывает рот, двигает нижней челюстью из стороны в сторону.