

ТЕХНОЛОГИЯ МАССАЖА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РЕЧЕВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Массаж - совокупность приемов механического, дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами.

Методика массажа и самомассажа - эффективное средство лечения, восстановления работоспособности, снятия усталости, предупреждения и профилактики заболеваний, активное средство оздоровления организма.

Самомассаж, который активизирует движение лицевой мускулатуры, улучшает тонус мышц лица и всего тела, можно проводить с детьми в любое время дня. Длительность одного сеанса 5-10 мин. Каждое упражнение выполняется 4-6 раз. Дети могут сидеть или лежать (после сна).



Для самомассажа мышц головы и шеи можно рекомендовать следующие упражнения:

«**Я хороший**» - поставить ладони обеих рук на голове ближе ко лбу, соединить пальцы в центре, провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковую поверхность или к плечам (движения медленные, поглаживание).

«**Наденем шапочку**» - исходное положение рук то же, двигать ладони вниз к ушам, затем по передней боковой части к подбородку.



Для лицевой мускулатуры

«**Рисуем дорожки**» - двигать пальцами от середины лба к вискам.

«**Рисуем елочки**» - двигать пальцами ото лба к вискам.

«**Пальцевый душ**» - легко постукивать пальцами по лбу.

«**Глазки спят**» - закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки, удерживать 3-5 сек.

«**Нарисуем усы**» - двигать указательным и средним пальцами от середины верхней губы к углам рта.

«**Веселый клоун**» - двигать указательным и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, затем вверх к скуловой кости.

«**Испечем блинчики**» - похлопать ладошками по щекам.

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

Для мышцы языка

«**Непослушный язычок**» - пошлепать губами язык, произнося «пя-пя-пя».

«**Покусывание**» - легко покусывать язык, высовывая и убирая его назад.

«**Поглаживание языка губами**» - просунуть язык как можно дальше сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.



