

**"Использование современных
технологий в работе
воспитателей и логопедов ДОУ:
игровой **самомассаж**"**

Самомассаж - это один из видов пассивной гимнастики, выполняемый самим ребенком.

Задачи самомассажа:

- стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата;
- создание положительных кинестезий в мышцах от релаксации или активизации;
 - нормализация мышечного тонуса;
- увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ к проведению логопедического массажа

- любое соматическое заболевание или инфекционное заболевание в остром периоде
- конъюнктивиты, гингивиты, стоматиты
- **наличие гнойничковых и грибковых заболеваний кожных покровов**
- **наличие герпеса на губах или другие инфекции полости рта**
- наличие увеличенных лимфатических желез
- острая крапивница, отек Квинке в анамнезе
- **инфицированные ранки**
- **гематомы на массируемом участке**
- с осторожностью при судорожной готовности

При выполнении самомассажа используются основные приемы классического массажа:

поглаживание

растирание

разминание

вибрация (непрерывная и прерывистая).

Выбор приемов массажа зависит:

- от состояния мышечного тонуса
- двигательных возможностей
- патологической симптоматики

Основные приемы массажа

Поглаживание: поверхностное, глубокое, плоскостное, обхватывающее, граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное. Независимо от приложенного усилия кожа не должна сильно смещаться.



Основные приемы массажа

Растирание выполняется с большим усилием и интенсивностью, чем поглаживание.

Применение более значительной силы давления вызывает смещение и растяжение массируемых **мышц**.



Разминание – интенсивный прием, при котором происходит **сжатие, смещение, и растяжение мышечных волокон.**

Разминание максимально активизирует процессы в кожных и мышечных тканях, воздействуя на более глубоко расположенные слои мышечных волокон, нормализует их тонус и сократительную способность.



- При медленном по темпу, сильном (глубоком) и длительном разминании обычно **снижаются** возбудимость и тонус мышц.
- При более быстром по темпу, поверхностном и коротком по времени разминании происходит **повышение возбудительных процессов и тонуса** мышц.

Вибрация

характеризуется *применением быстрых колебательных и толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей.*

Влияние

Благодаря упругости тканей механические колебания, возникнув на поверхности, распространяются в виде волн. **Легкое сотрясение тканей действует на ЦНС успокаивающе, а интенсивное — возбуждающе.**

С помощью этого приема массажист определяет тонус мышц, их способность к расслаблению.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРИЕМА

- непрерывистая вибрация

заключается в сообщении телу серий непрерывных колебательных (дрожательных) движений, во время которых рука, надавливая на ткани, не отрывается от массируемого участка.

Продолжительность серий непрерывных вибраций в среднем 5-15сек. Затем следует короткая пауза 3-5 сек., во время которой на массируемом участке выполняют приемы поглаживания.

УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ

(приемы прерывистой вибрации)

При выполнении ударных приемов ткани тела подвергаются ритмичным и частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев массажиста. Длительность приема измеряется секундами.

Влияние

Все разновидности приема оказывают выраженное тонизирующее влияние на периферическую и ЦНС, нервно-мышечный аппарат.

-

ПУНКТИРОВАНИЕ

Выполняют подушечками пальцев (можно одним, двумя - указательным и средним или четырьмя пальцами (2-5)). При этом удары пальцев следуют не одновременно, а последовательно, как при работе на пишущей машинке.

Используют при массаже головы и лица, при этом рука массажиста перемещается по массируемому участку в направлении массажных линий, со скоростью 100-200 ударов в минуту. Сила удара зависит от угла наклона пальца по отношению к массируемой поверхности.

При небольшом угле - действие приема пунктирования поверхностное и нежное.

СТЕГАНИЕ

Прием, когда тканям наносят касательные удары краем ладони. Можно выполнять одним или несколькими пальцами.

Применяют при парезах мышц и в косметической практике в виде «подхлестывающих движений».

Этот прием вызывает активную гиперемию кожи, повышает ее тонус, усиливает обменные процессы.

Один и тот же прием может использоваться при *спастике и парезе*, но отличаться по характеру воздействия.

Одни приемы действуют на человека *успокаивающе*, другие вызывают **возбуждение**.

Влияние массажа и самомассажа на нервную систему зависит также от **интенсивности и продолжительности** воздействия на тело человека.

Короткий энергичный массаж возбуждает, а **длительный спокойный** вызывает торможение в нервных центрах и даже сон.

Обучение отдельным приемам

- Самомассаж мышц головы и шеи
- Самомассаж мышц лица
- Самомассаж ушных раковин

До новой встречи!

