**Использование приемов самомассажа в логопедической практике**

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком, страдающим речевой патологией.

Целью логопедического самомассажа является, в первую очередь, стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. 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. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, дневного сна. Самомассаж может быть включен в непосредственно образовательную деятельность по коррекции речи, при этом приемы самомассажа могут предварять, либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5 — 10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством логопеда, который показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Перед выполнением приемов самомассажа они принимают спокойную, расслабленную позу: могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало, а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены, 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. Но у детей с ограниченными возможностями здоровья необходимо тренировать не только артикуляционный аппарат, но и уделять большое внимание развитию мелкой моторики рук.

Одним из приемов самомассажа является пальчиковый тренинг, который должен быть разнообразным, эмоционально-приятным, неутомительным, динамичным. Проводимый в хорошем темпе, с веселым настроением, со сменой поз «театр пальчиков и языка» очень нравится детям. С большим увлечением дошкольники выполняют двигательные упражнения с использованием нетрадиционного материала, потому что задания превращаются в занимательную игру: «пальчики-музыканты», «пальчики-фокусники», «пальчики-путешественники».

Интерес и яркий эмоциональный настрой вызывают у детей пальчиковые игры на бумаге. Можно рисовать не только кисточкой, но и пальчиками, косточками, камешками, ракушками, пуговицами, веревочками. Волшебные превращения этих материалов в картинки радуют детей.

Вашему вниманию представляем упражнения, которые вы можете использовать дома с детьми:

1. «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.

2. «Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке. Самомассаж мышц лица

3. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.

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

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

6. «Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

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

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

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

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

Таким образом, самомассаж способствует нормализации тонуса мышц мимической и артикуляционной мускулатуры, формированию правильного уклада органов артикуляционного аппарата.