**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОМАССАЖА**

**В ПРАКТИКЕ УЧИТЕЛЯ-ЛОГОПЕДА**

Основной целью моей работы в русле педагогики здоровья стало формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, отвечающего медицинскому и педагогическому принципу: «Не навреди!». Здоровье так же заразительно, как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Как лечебное средство массаж был известен еще в глубокой древности. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребенком. Его можно использовать в игровой форме многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты.

Кисти, стопы, ушные раковины (аурикулы), волосистая часть головы, нос, язык согласно зональной терапии взаимосвязаны с внутренними органами посредством их общей проекции на уровне корковых зон. Кисти, стопы, ушные раковины представляют собой уменьшенное  схематичное отображение всего тела человека.

Опыт японского ученого Намикоши Токухиро показал, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

-массаж большого пальца – повышает активность мозга;

-массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу;

-массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника;

-массаж безымянного пальца – стимулирует печень;

-массаж мизинца - способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Самомассаж ладонных поверхностей можно выполнять мячами-ёжиками, массажным мячом Су-Джок, еловыми шишками, грецкими орехами или каштанами. Упражнения с ребристым кистевым эспандером развивают силу кистей рук. Полезно использовать в работе и пальчиковую гимнастику, и кинезиологические упражнения. Массаж пальцев рук позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Еще В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Самомассаж волосистой части головы стимулирует крово – и лимфоток, улучшает обменные процессы, память и мыслительную деятельность. Движения руки соответствуют направлению роста волос и ходу лимфотока (от макушки вниз).

Упражнение «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.

Самомассаж ушных раковин поможет повысить тонус состояния нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать работу мышц речевого аппарата.

Упражнения:

- Перетереть мочки, внутреннюю и тыльную стороны аурикул. На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Поэтому упражнение полезно для активизации мышц артикуляционного аппарата.

- Самомассаж козелка. Он регулирует функцию надпочечников укрепляет нос, горло, гортань, вследствие чего отступают простуда, насморк, кашель, аллергия.

- Самомассаж противокозелка (зона интеллекта).

Замечено, что улучшение гибкости ушной раковины способствует общему укреплению здоровья.

Самомассаж мышц лица вызывает прилив крови к мышцам артикуляционного аппарата, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими. Делает мимику выразительнее.

|  |  |
| --- | --- |
| «Рисуем дорожки» | Движение пальцев от середины лба к вискам |
| «Рисуем яблочки» | Круговые движения пальцев от середины лба к вискам |
| «Рисуем елочки» | Движения пальцев от середины лба к вискам |
| «Пальцевой душ» | Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу |
| «Рисуем брови» | Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем |
| «Рисуем усы» | Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта |
| «Гладим подбородок» | Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам |
| «Рисуем кружки» | круговые движения кончиками пальцев по щекам |
| «Греем щечки» | Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях. Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам, производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. |
| «Пальцевой душ» | Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев |
| «Умоем личико» | Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку |

Приемы самомассажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Если взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, то ребенок может этому научиться благодаря педагогу. Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.