Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад комбинированного вида № 15

 города Ейска

муниципального образования Ейский район

**Семинар – тренинг для родителей.**

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

Учитель – логопед: Проскура Е.Ю.

**Семинар – тренинг для родителей.**

**ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**Особенности физического развития детей с речевыми недостатками**:

- нарушение дыхания и голосообразования;

- нарушения общей и мелкой моторики;

- расторможенность и заторможенность мышечного напряжения;

- повышенная утомляемость;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, скорости, ловкости;

- нарушение темпоритмической организации движений.

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить
босиком?
Почему всем – и взрослым, и детям – нравится массаж? « Погладь мне спинку!»- это произносит каждый ребёнок. Всё дело в том, что массируя определённые точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, лёгким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того, поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

Приёмы массажа, разработанные врачами древности, полезны не только больному, но и здоровому человеку. Взрослый человек сам понимает, что массаж и самомассаж необходимы для здоровья, а ребёнка может научить грамотный и опытный педагог.

При систематическом проведении массажа улучшается функция

рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

Виды развивающего массажа, используемые в логопедической

практике:

- массаж и самомассаж лица;

-массаж и самомассаж кистей и пальцев рук;

-плантарный массаж (массаж стоп);

-аурикулярный массаж (массаж ушных раковин);

-массаж язычной мускулатуры

При проведении массажа рекомендуется обучать детей не давить с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру ( от кистей рук к плечу и т.д)

Проводя  **массаж определённой части тела,** используют поглаживание, разминание, растирание, лёгкие постукивания. Упражнения проходят эффективнее, если ребёнок « разговаривает» со своим телом, делая ему комплименты: « Мои любимые ручки», « Какой чудесный носик», « Сейчас я разомну свои ножки» и т.д.

**Массаж и самомассаж лица**

выполняется лёгкими надавливаниями и поглаживаниями подушечками пальцев с целью улучшения протекания нервных процессов, расслабления мышц лица, снятия эмоционально-нервного напряжения

**Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук**

**Пальцы рук** можно вытягивать, разминая, или выполнять круговые растирания, словно надевая кольцо. Большой палец руки связан с лёгкими и печенью; указательный – с пищеварительным трактом, печенью, толстой кишкой; средний- с сердцем, кровообращением; безымянный – с нервной системой и здоровьем в целом; мизинец- с сердцем, тонким кишечником. В центре ладони находится точка повышенной активности.

*Например(Выполняется вместе с родителями):*

***Репка****(самомассаж пальцев круговыми
движениями)
Тянут, тянут бабка с дедкой
Из земли большую репку:
«Вот пришла б наша внучка,
Помогла б собака Жучка.
Где же кошка, мышка-крошка?»
Хоть держалась крепко,
Вытянута репка!*

**Су –Джок терапия**

 Су – Джок терапия – стимуляция высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам , расположенных на кистях рук и стопах. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, коврикам с пуговицами и т.д. На коррекционных занятиях происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук и стопах ребёнка при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

**Аурикулярный массаж (массаж ушных раковин)**

**Самомассаж ушей-** дети трут свои ладони, соединив их вместе,4-6 раз. Дергают оба ушка за верхние края вверх. За мочки вниз, за середину назад по 4-6 раз Большим и указательным пальцами гладят и разминают завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируют внутреннюю часть ушной раковины. разогревают трением ладошки и массируют ушные раковины вперёд- назад 2-4 раза, при движении вперед заворачивают ушную раковину.

*Например(Выполняется вместе с родителями):*

***Ушки на макушке***

*(выполняем движения по тексту)*

*Взяли ушки мы за мочки,*

*вниз потянем их,*

*А теперь потрем немножко*

*раз, два, три.*

*Взяли ушки за макушки,*

*вверх потянем их.*

*Вниз по ушкам побежали,*

*хорошенько все размяли.*

**Самомассаж профессора Ауглина «Озорные мишки»** *(Выполняется вместе с родителями)*

*Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки),*

*оттягивать её вперёд, а затем назад, считая*

*медленно до 10.*

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят

*Указательным и средним пальцами одновременно*

*интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1*

*минуту.*

 А теперь по кругу щёчки

 Дружно разотрём:

 Так забывчивым мишуткам

 Память разовьём.

 Раз, два, три - скажу, четыре,

 Пять и шесть и семь.

 Не забудь: массаж для щёчек

 Нужно делать всем.

*Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать»*

*круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также,*

*считая до 30 Делать по 1разу.*

 На подбородке круг черчу:

 Мишке я помочь хочу

 Чётко, быстро говорить,

 Звуки все произносить.

 Раз, два, три - скажу, четыре,

 Пять и шесть и семь.

 Не забудь: массаж такой

 Нужно делать всем.

 Чтобы думали получше

 озорные мишки,

 Мы погладим лобики

 Плюшевым плутишкам.

 Раз, два, три - скажу, четыре,

 Пять и шесть и семь.

 Не забудь: массаж такой

 Нужно делать всем.

*Массировать указательным и средним пальцами одновременно*

*интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1*

*минуту.*

 Чтобы мишка лучше видел,

 Стал внимательней, шустрей,

 Мы волшебные очки

 Нарисуем поскорей.

 Раз, два, три - скажу, четыре,

 Пять и шесть и семь.

 Не забудь: массаж такой

 Нужно делать всем.

*Массаж носа. Подушечками указательных пальцев*

*обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам*

*носа, начиная от его основания. На каждую точку*

*необходимо нажать и держать, не отпуская, на*

*счёт до 20. Делать 1 минуту.*

 Мы подушечками пальцев

 В точки попадём:

 Так курносому мишутке

 Носик разомнём.

 Раз, два, три - скажу, четыре,

 Пять и шесть и семь.

 Не забудь: массаж для носа

 Нужно делать всем

Таким образом, систематический массаж и самомассаж благотворно влияет на организм человека и на развитие ребенка.