**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ** **УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 18** **«СОЛНЫШКО»**

**CАМОМАССАЖ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК ПРИ КОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ НАРУШЕНИЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ родителей

УЧИТЕЛЬ - ЛОГОПЕД: О.В.САМОХВАЛОВА

г. ПРИМОРСКО – АХТАРСК

2020 г.

 Воздействие на биологически активные точки (БАТ) представляет собой один из методов рефлекторной терапии. Имеется тесная функциональная связь между биологически активными точками и определенными органами, системами организма. Путем нажатия на БАТ вызываются определенные рефлекторные реакции в соответствующих органах и мышцах. Методика точечного массажа отличается относительной простотой проведения, малой зоной воздействия и возможностью проведения не только для коррекции, но и для профилактики.
 Целями специального точечного массажа, используемого в логопедической практике, являются:

- нормализация тонуса мышц, обеспечивающих работу голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов;

- регуляция вегетативных функций и обменных процессов; регуляция эмоционального состояния;

- профилактика расстройств голосового аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей.
 Одним из условий эффективности точечного массажа является правильное определение локализации БАТ. При определении нужной точки ориентирами служат различные анатомические образования: впадины, сухожилия, кости и пр. При надавливании на БАТ у массируемого возникают, как правило, ответные реакции: ощущение покалывания, «распирания», онемения, некоторой болезненности, может появиться чувство тепла, легкости. Однако эти ощущения не носят резко выраженный характер и быстро исчезают.
 Одним из способов нахождения БАТ служит пальпация. Пальпацию проводят с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца (безымянного или указательного). При нахождении БАТ в области лица часто возникает ощущение пульсации.

**Приемы точечного массажа**

 Приемы точечного массажа для детей и взрослых одинаковы, но при массаже детей надавливание на точки должно быть менее интенсивным.
В зависимости от техники воздействия на локальную точку метод может быть возбуждающим или успокаивающим.

Так, при повышенном мышечном тонусе используют расслабляющий, или «тормозной» метод точечного массажа. Он проводится следующим образом. Найдя необходимую точку, подушечкой пальца производят вращательное движение по часовой стрелке в течение 5 — 6 секунд, постепенно углубляясь, надавливая на точку, наращивая усилие; в течение 1 — 2 секунд фиксируют достигнутый уровень, а затем в течение 5 — 6 с производят противоположное движение, «вывинчивая» палец против часовой стрелки, уменьшая силу надавливания. Не отрывая пальца от точки, данный цикл движений повторяют несколько раз. Общее время воздействия на одну точку может составлять от 1 до 5 мин, в зависимости от возраста массируемого.
 При явлениях пониженного тонуса применяется стимулирующая техника. Найдя точку, проводят в течение 3 — 4 с вращательные движения по часовой стрелке, ввинчивая палец с надавливанием на точку, а затем палец резко отрывают от точки. Это движение повторяют 6 — 10 раз.

**Методические указания к проведению точечного массажа или самомассажа**

1. На первых сеансах массируют не более 3-4 точек, постепенно увеличивая их количество.
2. Во время одного сеанса рекомендуется массировать точки, как общего, так и локального действия.
3. Симметричные точки массируют попарно и одновременно.
4. Самомассаж, как правило, предшествует логопедическому занятию в домашних условиях.
5. В том случае, если массаж направлен на релаксацию мышц, точечный массаж полезно проводить на фоне релаксации, для чего можно использовать специально подобранную музыку.

 **Самомассаж БАТ**
 В логопедическом массаже используется, как правило, не единичная точка, а целый комплекс биологически активных точек, в зависимости от поставленных целей. Рассмотрим комплексы биологически активных точек, используемых в работе логопедом и руководителем физического воспитания.

**Комплекс БАТ 1**
Цель: нормализация состояния мышц артикуляционной мускулатуры.
А — одиночная точка под носом;
Б — точка в центре подбородочно-губной складки;
В — парные точки уголков рта;
Г — парные точки у крыльев носа.

**Комплекс БАТ 2**
Цель: улучшение кровоснабжения верхних отделов полости носа, улучшение носового дыхания. Способствует расширению резонаторных возможностей речевого голоса, профилактике голосовых расстройств, а также используется при тренировке ощущения головного резонанса голоса.
А — парные точки на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы;
Б — парные точки у крыльев носа;
В — парные точки у основания надбровных дуг в выемке;
Г — точка в центре переносицы, посередине между внутренними концами бровей.
**Комплекс БАТ 3**
Цель: нормализация состояния мышц нижней челюсти.
А — точка на середине наиболее выступающей части подбородка;
Б — парные точки впереди козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой кости и вырезкой нижней челюсти;
В - парные точки на уровне нижнего края прикрепления мочки уха.
**Комплекс БАТ 4** (точка общего действия, так называемая точка жизни)
Цель: оказывает активизирующее воздействие на организм в целом.
Точка на темени, ближе к макушке, во впадине на прямом проборе, там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху через верхние точки ушных раковин.

**Самомассаж ушных раковин**

В области ушных раковин находится большое количество биологически активных точек. Воздействие на БАТ ушной раковины может быстро повысить тонус состояния нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать работу мышц речевого аппарата. Массаж мышц периферического речевого аппарата можно сочетать с массажем ушных раковин. Применение последнего возможно только при активизирующем массаже, чаще на его заключительном этапе.

1. Перетереть ушные раковины сверху вниз и снизу вверх.

2. Захватить кончиками пальцев мочки ушей и потянуть их вниз. Повторить 5 раз. На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Это упражнение полезно для активизации мышц артикуляционного аппарата.

3. Массаж козелка. Ввести указательный палец в наружное слуховое отверстие и прижать кпереди выступ ушной раковины, слегка надавливая на него в течение 30 секунд. Упражнение помогает при насморке, кашле, осиплости голоса.

4. Массаж противозавитка. Прижать указательным пальцем противозавиток, т.е. выступ сзади наружного слухового прохода. Массировать его сверху вниз 30 секунд. Упражнение благоприятно сказывается на звучании речевого голоса.

**Самомассаж мышц головы и шеи**

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**

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

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к
 вискам. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

 Движение направлено несколько по диагонали.

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

4.  «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым

 пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

5. «Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по

 краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.

6. «Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки

 Удержать в течение 3 — 5 с.

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

8. «Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от
 середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.

9.  «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать
 от середины подбородка к ушам.

10. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

11. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

12. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

13.  Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

14. «Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

15. «Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

16. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

**Самомассаж мышц языка**

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

1.  «Поглаживание языка губами». Просунуть язык как возможно больше
сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые
края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

2.   «Пошлепывание языка губами». Просовывая язык сквозь губы вперед, пошлепывать его губами, при этом слышится звук «пя-пя-пя», точно так же убирать язык внутрь рта.

3.   «Поглаживание языка зубами». Просунуть язык как возможно больше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.

4.  «Покусывание языка зубами». Легко покусывать язык зубами, высовывая его вперед и убирая назад, в полость рта.

Уважаемые родители! Систематическое выполнение упражнений самомассажа – залог нормализации мышечного тонуса у ребенка, слаженности в работе голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Успехов Вам!

С уважением учитель-логопед: Ольга Васильевна Самохвалова.