«Здоровьесберегающие технологии в логопедии»

Самомассаж «Relax» и су-джок терапия

на логопедических занятиях.

Учитель-логопед МБОУ СОШ№55 Монокова Мария Николаевна

Самомассаж «Relax» и су-джок терапия на логопедических занятиях.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

 Работая в школе с детьми с ЗПР, каждый из нас замечал, на сколько нестабилен эмоциональный фон детей данной группы. Настроение таких учеников, как качели. Казалось бы, вот только все было хорошо, но через несколько минут наблюдаем слезы, злость и даже агрессию. Или ребенок изначально пришел на занятие в плохом настроении, взбудораженный, расстроенный. Именно в такие «кризисные» моменты я провожу минутки «Relax»самомассажа. Самомассаж позволяет ребенку эмоционально стабилизироваться, а смена деятельности поможет успокоиться и понять, что все хорошо. Так же не стоит забывать, что правильно выбранные техники массажа будут способствовать нормализации тонуса артикуляционного аппарата.

 Самомассаж – это массирование разных групп мышц своими руками, без посторонней помощи.

 Для проведения самомассажа нет значительных противопоказаний, но все же, не рекомендуется выполнять массаж, если:

-есть порезы, ожоги, проявления аллергии, заболевания кожи, герпес;

-болезни крови и сосудов;

-онкологические заболевания;

-увеличенные лимфоузлы.

 Я использую на занятиях техники расслабляющего массажа: поглаживание, разминание, постукивание-вибрация.

Поглаживание улучшает кожное дыхание, повышает кожно-мышечный тонус, сократительную функцию мышц. Существует прямолинейное, спиралевидное и комбинированное поглаживание. Именно им начинают и заканчивают логопедический массаж.

Разминание - пассивная гимнастика для мышц. Проводят разминание подушечками большого и указательного пальцев.

Вибрация делается кончиками пальцев с максимальной частотой. Вибрация стимулирует рефлексы, восстанавливает угасшие рефлексы, производит обезболивающий эффект.

 Перед массажем стоит напомнить ребенку о том, что нужно помыть руки с мылом или обработать антибактериальным гелем. Желательно, чтобы руки были теплыми и сухими.

 Данный вид массаж хорош тем, что его можно выполнять несколько раз в день, в кабинете на индивидуальном занятии или использовать массаж на подгрупповых занятиях.

Су-джок терапия.

 Дополнительными приемами является самомассаж кистей и пальцев рук по средствам су-джок терапии.

 Су-джок (в переводе с корейского Su – рука, Gok – нога. В основу изобретения были положены медицинские знания Древнего Тибета, которые основаны на пробуждении и использовании собственных ресурсов организма.

 С помощью колец удобно массировать пальцы для благотворного влияния на весь организм. Су –джок терапия активизирует развитие речи ребенка, на ровне с пальчиковыми играми, собиранием мозаики, лепкой, рисованием и т.д. Именитый педагог В.А. Сухомлинский сказал однажды фразу, которая выражает тонкую связь между мелкой моторикой и развитием речи детей: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». И действительно, дети, которые способны выполнять пальчиками кропотливые действия, разговаривают значительно лучше сверстников.

 На занятиях я применяю массажеры Су Джок — шар с шипами и кольцо на палец. Шарообразное приспособление предназначено для воздействия на биологически активные зоны ладоней. А вот кольца, похожие на упругую, скрученную в ободок пружинку, хорошо прорабатывают массажные точки на пальцах.

Методика массажа при помощи Су Джок.

Кольца Су Джок:

 -кольцо поочерёдно надеть на каждый палец и с усилием прокатить, добиваясь покраснения кожи.

Шарообразный массажёр:

- дети берут в руки и катают в ладонях по часовой стрелке и против неё;

- перекатывают между подушечками пальцев;

- подбрасывают и ловят;

- сильно сдавливают в руке несколько раз.

 **Все упражнения** «Relax» массажа и Су-Джок **можно проводить под чтение весёлых стишков, потешек, чистоговорок, чтобы ребёнок получал не только пользу, но и удовольствие от занятий.**