***приложение № 3***.

*Консультация для воспитателей*



# *Использование приемов самомассажа*

# *в профилактике речевых нарушений*

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

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 в условиях дошкольного учреждения. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации (аутогенной тренировки), дневного сна. Самомассаж также может быть включен в занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 3-5мин. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством педагога. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, 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.

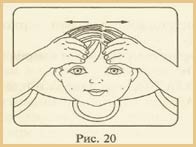
Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

### 

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

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

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



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

8. «Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами  
от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.



9. «Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верх-  
ней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

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



11. «Расческа». Поглаживание губ зубами.

12. «Молоточек». Постукивание губ зубами.

13. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

14. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

15. «Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

16. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней  
губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

17. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.



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

19. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к  
щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по  
часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать  
круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

20. «Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по  
ним кончиками пальцев.

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

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

*Консультация для воспитателей*

***Нетрадиционные методы самомассажа***

Анализ литературы по проблеме речевых нарушений, опыт работы и результативность использования традиционных методов таких как: пальчиковая гимнастика, манипуляции с различными предметами, дыхательная гимнастика, логоритмика т.д. выявил возможность и необходимость использования в коррекции речевой патологии у детей способов вариативности традиционных и нетрадиционных методов: биоэнергопластика, кинезиология, Суд-Джок. Немного об истории открытия нового метода. Су Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто. Тоже самое, можно сказать и об истории открытия метода Су Джок терапии ее автором южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву. Веками, десятилетиями, годами смотрели люди на свои кисти рук и стопы ног, более тщательно глядели на них, когда «набивали» мозоли и …

Представьте себе, только одному человеку в мире за многие тысячелетия пришло в голову взглянуть на них абсолютно по-новому. «Так ведь кисти рук и стопы ног – это самое что ни есть зеркальное отображение всего организма человека!» – подумал ученый. Что означает Су и Джок? Все это предельно просто. Су – это кисть, Джок – стопа. «Большие пальцы рук и ног изображают голову….А вот второй и пятый пальцы на руке – короче, значит, это руки, а вот третий и четвертый – они длиннее, следовательно, скорее всего, это проекция ног. Ну, а как самый первый, самый полный и самый представительный палец? Ясное дело: всему голова. Первая фаланга это сама голова. С тыльной стороны на первой фаланге ноготь – это ни что иное, как верхняя и нижняя челюсти, особенно когда человек улыбается. Но есть и запасные варианты! И действительно, тот же лоб, нос, зубы и рот расположены на ладонной и той же подошвенной поверхности стопы. Тыл второй фаланги большого пальца – это задняя поверхность шеи ( причем на руке и на ноге), а спереди – это гортань, щитовидная железа и трахея. А дальше, по окончании второй фаланги, начинается мякоть большого пальца на руке и на ноге. Ясное дело, что по бокам пошли легкие, а вот центре само сердце. А чуть дальше уже диафрагма, а под ней в центре желудок, справа печень, слева поджелудочная железа и селезенка, по бокам почки. Правда, лучше всего они выявляются на тыле костей и стоп, по бокам от проведенных параллельно линий по внешним сторонам от проведенных параллельно линий по внешним сторонам 3-го и 4-го пальцев. Далее тоже все ясно. «Точки тыле стопы и кисти, чуть ниже скрещения этих пальцев, это ни что иное, как проекция прямой кишки, а выше нее поясничный отдел позвоночника. Спереди же между «ногами» – это половые органы, а в самом центре ладони 12-перстная кишка и чакра солнечного сплетения один из основных биоэнергетических центров нашего организма».

Что происходит в организме при лечении по методу Су Джок Потоки энергии в человеческом организме условно называются электромагнитные волны. Если какой-нибудь орган заболевает, то нарушается свободный поток электричества. Волны начинают наслаиваться друг на друга, и происходит замыкание. В этот момент у человека появляется боль… Это нарушение провоцирует электро-магнитную волну и направляет ее в точки, соответствующие больному органу на кистях и стопах ног. Они становятся болезненными. Если на них воздействовать, сильно надавив щупом, то сигнал отправляется назад, к больному органу. Этот сигнал нормализует электрические явления в том месте, где имеются нарушения. Только тогда нормализуется и функция в самом физическом органе.

***Главные достоинства Су Джок терапии***

• Высокая эффективность. При правильном применении выраженный эффект часто наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

• Абсолютная безопасность применения. Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

• Универсальность метода. С помощью Су Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

• Доступность метода для каждого человека. В Су Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Что заучивается – легко забывается. Метод достаточно понять один раз, затем им можно пользоваться всю жизнь.

• Простота применения. Ваша рука и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

Профессор Пак говорит, что Природа дала жизнь человеку и обеспечила его системой защиты жизни. Этой системой широко пользовались наши предки. Не случайно они были здоровее многих из нас. Раньше люди много ходили, причем босиком, их руки были постоянно заняты работой – что-то перетирали, перебирали… При этом стимулировались биологически активные точки, расположенные на стопах и кистях, и через них все органы человеческого тела. Буддийские монахи, например, до сих пор, соблюдая ритуал, после еды обязательно ходят босиком, нормализуя тем самым функцию пищеварительных органов желудка, печени, кишечника и поджелудочной железы. Бесспорное преимущество природной системы защиты жизни в том, что она не имеет побочного действия. В том, что побочная природная система защиты не несет в себе вредоносного действия, легко убедиться на таком примере. Мы с вами уже знаем, что в большом пальце кисти и стопы отражена голова человека. Если случайно ударить молотком по пальцу, что будет болеть? Палец, не голова! Значит, система работает только на оздоровление и вовсе не на разрушение. Именно поэтому отдельным приемам Су Джок терапии можно обучит любого человека, даже совсем неграмотного в области медицины. Вреда себе он никогда не причинит, даже если будет пользоваться неверно. В этом случае он просто не добьется положительного результата в лечении, но и не ухудшит свое самочувствие. Анализируя результаты работы за первый год с использованием традиционных пальчиковых игр в параллели с массажем кончиков пальца, стало очевидно, что регулярное и опосредованное стимулирование систем соответствия по Су Джок оказывает лечебное и профлактическое воздействие на речевые зоны коры головного мозга и положительно сказывается на исправлении речи детей. Стимуляция систем соответствия (особенно большого пальца, участок соответствия головному мозгу) способствуют созреванию нервных клеток и активном функционировании коры головного мозга.

***Формы работы по использованию Су Джок терапии:***

• это диагностика и стимуляция точек соответствия речевых зон головного мозга и органов артикуляционного аппарата;

• профилактический ручной массаж кистей и стоп; массаж и самосассаж кончиков пальцев и растирание ногтевых пластинок (массаж проводиться с ребенком до стойкого ощущения тепла и незначительного покраснения);

• использование Су Джок массажеров: шариков, аппликаторов Кузнецова;

• терапия с помощью семян (закрепление с помощью пластыря на точки системы соответствия семян гречихи, яблочных косточек и т.д;

• жгутотерапия;

• цветотерапия

• Дети очень любят играть в «человечков»: рисуют личико на большом пальце, обыгрывают сюжеты, знакомятся с простейшим строением человеческого организма

***Коротко о семянотерапии***

Для лечения по соответствию на кистях и стопах также можно использовать зерна. Использовать можно любые зерна. Каждое зерно несет в себе целебное воздействие за счет имеющейся в нем биоэнергии. Разумеется, больше всего такой энергии содержится в неповрежденных зернах недавнего урожая. Помимо гречихи, находят применение такие так называемые канареечные зерна и зернышки темного цвета от зрелых яблок. Последние, по своему внешнему виду очень напоминают маленькие сердечки. Так вот, в том месте, где такое «сердечко» заострено, это начало, а место выхода биоэнергии тупой конец зерна. Находят также применение черные зернышки перца (для подавления воспаления), красные и желтые зернышки проса и пшена ( для дополнения недостающей энергии в том или ином органе), зеленые зернышки сухого гороха (для снятия отечности того или иного органа). Для лечения всегда подбирают исключительно только цельные зернышки.

***Коротко о жгутотерапии***

Чтобы усилить приток артериальной крови к головному мозгу, совершенно необязательно в этот момент массировать шею (при пониженном артериальном давлении). Проекция шеи расположена на тыле больших пальцев рук и ног и занимает всю вторую фалангу. Если хорошенько растереть эти участки на пальцах до яркого покраснения кожи, и головная боль пройдет. Это намного удобнее, нежели массировать всю шею. А можно вообще ничего не массировать, если под рукой окажется кусочек резинки, которые используются в магазинах для упаковки продуктов. Надо наложить эту резинку как жгут при остановке кровотечения, на вторую фалангу больших пальцев, например, на руках, и затянуть как можно туже, чтобы весь палец посинел. Подержать этот импровизированный жгут в затянутом состоянии несколько секунд, а потом резко отпустить. Можно сразу увидеть как энергично хлынет кровь по сосудам от «шеи» к «голове». В ту же секунду с такой же силой из настоящей шеи кровь помчится в настоящий головной мозг. Вариативность в использовании разных видов деятельности для развития ручного праксиса в моей работе заключалось в применении еще кинезиологии и бионергопластики.

***Коротко о кинезиологии***

Существует уже 2000 лет, используется во всем мире. Кинезиологическими упражнениями пользовались Аристотель и Гиппократ. Своей молодостью и красотой Клеопатра также была обязана кинезиологии. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений. Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое – гуманитарное, образное; левое – математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность детей. Под влиянием кинезологических тренировок межполушарного взаимодействия складывается единство мозга из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи).

*Мастер-класс для воспитателей*

***Основные приёмы самомассажа***

1.      Поглаживание: поверхностное; глубокое обхватывающее; граблеобразное.

2.      Растирание.

3.      Разминание.

4.      Вибрация и поколачивание.

5.      Плотное нажатие.

***1. Поглаживание.***Это обязательный прием, с которого начинается каждая процедура. Его чередуют с другими приемами и им заканчивают каждый массажный комплекс. Значение приема заключается в следующем: при поглаживании усиливается кровообращение в поверхностно расположенных сосудах, снижается мышечный тонус, регулируется дыхание.В логопедическом самомассаже применяются в основном три приема поглаживания. Это поверхностное, глубокое обхватывающее и в виде вспомогательного приема граблеобразное поглаживание.

***A.*  *Поверхностное поглаживание.***Это наиболее мягкий, щадящий прием, представляющий собой нежный вид поглаживания. Применяется для снижения тонуса мышц лицевой и артикуляционной мускулатуры. Техника выполнения: кисть (ладонь) как бы ласкающим движением скользит по поверхности кожи, слегка касаясь ее. Контакт руки с кожей должен быть мягким и нежным, массируемый едва ощущает это движение, его выполнение не должно вызывать кожно-сосудистой реакции в виде покраснения кожи. Поверхностное поглаживание необходимо выполнять медленно и ритмично.

***Б.*  *Глубокое обхватывающее поглаживание.*** Это более интенсивный прием, применяемый для воздействия на рецепторы глубоко лежащих мышц и сосудов. Оказывает некоторое возбуждающее воздействие на центральную нервную систему. Техника выполнения: ладонь руки плотно и равномерно прилегает к массируемой части лица или шеи и скользит по поверхности в строгом соответствии со всеми их анатомическими контурами. Поглаживающее движение при этом должно быть непрерывным и медленным.

***B.*  *Граблеобразное поглаживание.*** Прием в основном используется при массаже волосистой части головы. Техника выполнения: при выполнении этого движения пальцы широко разведены. Действие граблеобразного приема тем энергичнее, чем больше угол между производящими поглаживание пальцами и поверхностью массируемой части тела. Прием выполняется подушечками пальцев в продольном, поперечном, зигзагообразном и круговом направлениях.

***2.   Растирание.*** Этот прием проводится, как правило, на малых, ограниченных участках, в области отдельных мышечных групп. Выполняется с применением определенной силы давления на массируемую область, что вызывает смещение и некоторое растяжение массируемых тканей. При этом значительно усиливается кровообращение, улучшаются обменные процессы в тканях, повышается тонус мышц. Техника выполнения: растирание может выполняться подушечками указательного и среднего пальцев или одним большим пальцем, ребром ладони или всей ладонной поверхностью, а также тыльной поверхностью согнутых в кулак пальцев. Движение осуществляется в прямом и спиралевидном направлениях.

***3.   Разминание****.* Этот прием выполняется так же, как и растирание, в области отдельных мышечных групп. Разминание максимально активизирует работу мышц. Оно состоит в захватывании, сдвигании, оттягивании, сдавливании, сжимании, пощипывании и перетирании тканей. При разминании в наибольшей степени повышается тонус мышц, усиливается их сократительная функция. Этот прием является фактически пассивной гимнастикой для мышц, поэтому он применяется при функциональной недостаточности мышц и сниженном их тонусе. Техника выполнения: разминание выполняется подушечкой большого пальца, или большого и указательного, или большого и всех остальных пальцев. При сжимании и перетирании мышцы сдавливаются между подушечками большого и других четырех пальцев. Перетирающие движения пальцев осуществляются в различных направлениях: продольно, поперечно, полукружно и спиралевидно. Щипцеобразный прием разминания заключается в том, что массируемые ткани глубоко захватываются, слегка оттягиваются кверху и пропускаются между пальцами. При пощипывании ткань захватывают поверхностно между большим и указательным пальцами и осуществляют пощипывающие движения.

***4.   Вибрация и поколачивание.*** Вибрация изменяет внутритканевый обмен, улучшает трофику тканей. Сильная, жесткая вибрация повышает тонус мышц, а легкая, слабая — снижает их тонус. Поколачивание применяется на лице, особенно в местах выхода нервов, а также там, где мало жировой клетчатки (лоб, скуловые кости, нижняя челюсть). Техника выполнения: прием вибрации осуществляется одним, двумя или всеми пальцами, при этом тканям придаются колебательные движения различной частоты и амплитуды. Поколачивание, или пунктирование, производится кончиками указательного и среднего пальцев, движение выглядит как интенсивное постукивание. Движения осуществляются одной рукой, двумя руками одновременно или попеременно.

***5. Плотное нажатие.***Как правило, этот прием, улучшающий кровообращение, лимфообращение, обменные процессы, используется в местах вы хода пучков нервных окончаний. Это так называемые биологически активные точки. Плотным нажатием этих мест заканчивается, как правило, любое поглаживание.

**Выбор приемов самомассажа** зависит от состояния мышечного тонуса, двигательных возможностей и патологической симптоматики.

При *пониженном тонусе* речевой мускулатуры используются следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, сильная вибрация, поколачивание.

При *повышенном тонусе* (спастическом состоянии мышц) используется в основном поглаживание и легкая вибрация. Изолированно отдельные приемы в практике самомассажа обычно не применяются, а используются, как правило, комплексы приемов.

*Пассивная гимнастика* является важным средством дополнительного воздействия к приемам самомассажа. Пассивные движения головы, мимических и артикуляционных мышц, как правило, производятся после массажа, иногда перемежаются с приемами массажа и реже — предшествуют массажу. Гимнастика называется пассивной, потому что движения совершаются ребенком с помощью логопеда, т. е. пассивно. Пассивные упражнения выполняются в том случае, если ребенок самостоятельно не может выполнить движение или движение выполняется им не в полном объеме. Амплитуда пассивных движений должна соответствовать анатомическому строению мышц и суставов. Пассивные движения должны быть аналогичны активным, однако характер, объем движения, скорость выполнения и время фиксации движения зависят от логопеда. Перед тем как выполнить пассивное движение, логопед объясняет его ребенку, показывает на себе. Выполнение упражнения обязательно контролируется ребенком зрительно. Движения следует выполнять медленно, ритмично, постепенно увеличивая их амплитуду, сериями по 3 — 5 движений. Движения выполняются только на фоне покоя лицевой и артикуляционной мускулатуры.

Во время выполнения такой гимнастики важно дать ребенку кинестетические ощущения, которые он получит в процессе пассивного осуществления таких движений, как улыбка, вытягивание губ вперед, открывание и закрывание рта, различные движения языка и т.п.

*Активная гимнастика* проводится ребенком самостоятельно, как правило, после самомассажа и пассивной гимнастики. Целью активной гимнастики является выработка полноценных движений. Формируются такие качества движения, как полнота объема движения, его точность, интенсивность выполнения, дифференцированное включение в движение определенных мышц и т. п. Гимнастика включает движения мышц шеи и плечевого пояса, мимических и артикуляционных мышц. Активная артикуляционная гимнастика широко представлена в логопедической литературе, поэтому в данном пособии приводятся лишь некоторые упражнения, которые используются в сочетании с самомассажем.

Консультация для воспитателей

# *Самомассаж стоп*

Теория самомассажа стопы и многовековой опыт говорят о том, что каждый внутренний орган человека имеет соответствующую рефлекторную зону на стопе. В результате активизации этих зон при помощи самомассажа можно регулировать функцию всех систем организма и тем самым осуществлять профилактику и лечение многих болезней.

**Тут нам необходимо обратить внимание на следующее:**

* Предпосылкой появления самомассажа стопы является признание того факта, что на ногах и руках объективно находятся рефлекторные зоны, соответствующие определенным частям тела человека. В данном случае мы подчеркиваем, что речь идет о зонах (а не о точках), которые расположены по всей стопе (нижняя, верхняя, внешняя и внутренняя части) и на голени. Поэтому под самомассажем стопы подразумевается самомассаж всех рефлекторных зон.
* Стимулирование этих рефлекторных зон является чисто физическим методом (главным образом массаж с использованием разной силы давления рукой и пальцами).
* Результатом самомассажа стопы является возникновение физиологических изменений в теле человека. Самомассаж постепенно снимает напряжение, восстанавливает баланс и возвращает способность к нормальному функционированию внутренних систем. В связи с этим такой самомассаж обладает лечебным и профилактическим эффектом.
* Рефлекторные зоны расположены как на ногах, так и на руках. Однако на практике эффект от самомассажа рефлекторных зон рук намного уступает самомассажу стопы. Поэтому особенно важно уделять внимание изучению и овладению методами самомассажа рефлекторных зон стопы.

### ****Требования при обучении методу оздоровительного самомассажа рефлекторных зон стопы****

Оздоровительный самомассаж стопы достался нам по наследству от волшебного искусства превосходных врачей Китая. Все люди могут наслаждаться здоровьем и счастьем, так как этот метод, являясь Вашим врачом, доступен каждому. Нет необходимости использовать лекарства или аппаратуру, нужны только Ваши руки и ноги — и тогда появляется возможность предотвращать и лечить болезни, заниматься самооздоровлением. Что же это за волшебство, о котором идет речь?

Волшебство заключается только лишь в методе, которым Вы еще не овладели. Изучение и овладение этим методом не представляют большой трудности. Обычный человек может им овладеть в течение непродолжительного срока обучения. Только в случае несерьезного изучения или отсутствия практики не будет результата. Однако даже при некомпетентности массажиста отрицательные последствия не возникают. Нашей целью в распространении этих знаний является предоставление людям возможности наслаждаться полнотой здоровья и повышать уровень здоровья у всего населения. Мы также надеемся, что все, кто заинтересуется этим методом, познакомятся с философией, лежащей в его основе.  
Тот, кто изучает метод самомассажа рефлекторных зон стопы, должен выполнять следующие требования:

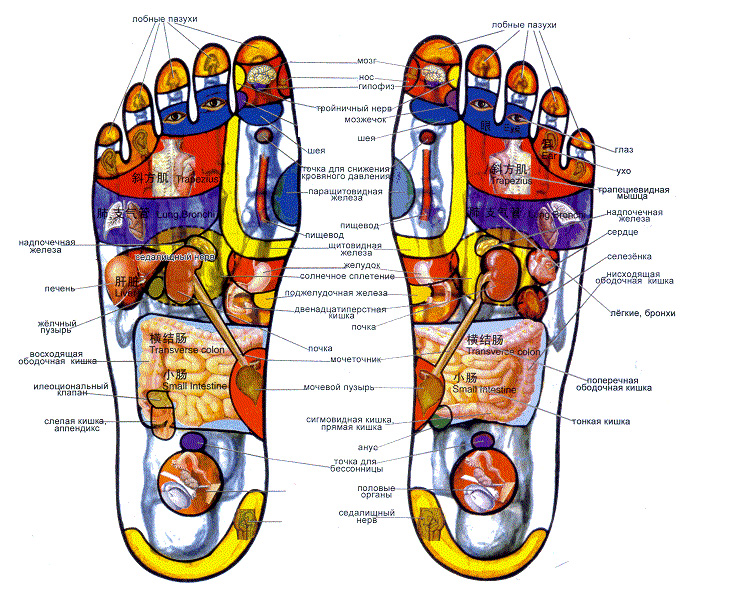
Рекомендуется использовать самомассаж для улучшения своего здоровья и здоровья членов семьи. В дошкольном учреждении применение самомассажа стоп не только для оздоровления организма, но и для профилактики и коррекции речевых нарушений. Главное для достижения успеха — это настойчиво учиться и применять знания на практике. Занимаясь самомассажем, мы можем:

* Улучшить здоровье детей и предотвратить некоторые заболевания.
* Эффективно воздействовать на речевые зоны, находящиеся на стопе, тем самым предваряя речевые нарушения

С детьми старшего дошкольного возраста мы рекомендуем проводить плантарный само- массаж ( самомассаж стоп) после дневного сна. Использованием техники самомассажа, проводимой в форме фронтальной организации детской деятельности, достигается важный коррекционный эффект:

* дети знакомятся со строением стопы,
* учатся воздействовать за зоны стопы,
* дополнительно развивают мелкую моторику пальцев рук, производя массажные движения.

### ****Рефлекторные зоны и их значение****



Несмотря на то. что существует более 60 рефлекторных зон, запомнить их не так уж и сложно, т.к. существует определенная закономерность расположения их на стопе. Благодаря многолетнему опыту практических наблюдений установлено местонахождение каждой зоны. Для объяснения вопроса расположения рефлекторных зон мы будем использовать приведенную ниже схему.

Если составить две ноги вместе, то они становятся похожи на человека, сидящего на стуле. Большие пальцы ног соответствуют голове. Передняя часть стоп соответствует верхней части тела человека, грудной области (легкие, сердце). Внешняя часть стопы представляет плечо, локоть, колено и т.д. Средняя часть стопы связана с брюшной полостью, желудком, кишечником, поджелудочной железой, печенью, желчным пузырем (правая стопа), селезенкой (левая стопа), почками и другими органами. Пятки соответствуют области таза, половой системе (матка, яичники, предстательная железа), мочевому пузырю, мочеточникам, влагалищу, анусу. Подъем внутренней части стопы по всей длине представляет позвоночник (шейный, грудной, поясничный и тазобедренный отделы).

Это объяснение будет достаточно подробным для обеспечения точного усвоения материала. Описание расположения рефлекторных зон будет даваться с использованием стандартной анатомической терминологии. Тыльная сторона стопы упоминается — как верхняя, а подошва — как нижняя, пальцы ноги — как передняя часть, а пятка — как задняя часть.