

Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей.

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Дети с речевыми нарушениями испытывают значительные трудности в овладении техникой письма. При переходе от устной речи к письменной явно видны недостатки развития речи, тонких дифференцированных движений рук, графомоторных навыков. У детей дошкольного возраста еще недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить в это время, так как это наиболее благоприятный период для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этом возрасте очень цепкая. Важно отметить, что самомассаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в двух полушариях головного мозга, а это служит страховкой от потери речи в случаях травм черепа. Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку ребенку давать только на фоне «разогретых рук».

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, легкое поглаживание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев.

Рекомендации к проведению самомассажа

Самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день по 5-10 минут в старшем дошкольном возрасте, используя 3-5 упражнений, между которыми следует проводить расслабление мышц. Каждое упражнение выполнять 8 раз: 4 раза для правой и 4 раза для левой руки. Все упражнения выполняются по направлению к лимфоузлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

Выполняется самомассаж только чистыми, сухими теплыми руками, с коротко остриженными ногтями. Противопоказания: лихорадочные состояния, воспалительные процессы, конъюнктивиты, заболевания кожных покровов и головы, увеличенные лимфоузлы.

Очень много упражнений проводится с использованием нетрадиционных материалов. Используются упражнения: катание грецкого ореха, ребристого карандаша, прищепки, бигуди и т.д. Можно использовать аппликаторы Ляпко, Кузнецова, массажеры Су Джок. В качестве одного из приемов самомассажа используются комплексы артикуляционных упражнений. Об этих видах самомассажа поговорим подробнее в следующий раз.

Для самомассажа лица, кистей, пальцев рук, головы, ушных раковин (он показан детям с раннего возраста) можно использовать различные игры и упражнения. Например:

САМОМАССАЖ РУК

- ✚ «Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков
Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем будем маме помогать.
- ✚ «Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо
Мы как древние индейцы добываем огонек:
Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.
- ✚ «Греем ручки»
Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой!
Надо ручки нам погреть, по сильнее растереть.

- ✚ «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки.
Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.
Надо сильно постараться и терпения набраться.

СУХОЙ БАССЕЙН

Для этого берется коробка или миска (приблизительно 25 см в диаметре и высотой 12-15 см) и заполняется на 8 см, например, промытым и высушенным горохом, фасолью. Выполняются различные упражнения, руки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения - координированными. Такой самомассаж способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формированию произвольных, координированных движений. самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом.

- ✚ Предлагаем ребенку опустить кисти в коробку, помешать горох, сжимать-разжимать пальцы рук внутри «бассейна».
В миску насыпали горох и пальцы запустили,
Устроив там переполох, чтоб пальцы не грустили.
- ✚ «Месим тесто». Предлагаем ребенку опустить кисти в «бассейн» и «месить тесто» для пирожков или булочек.
Месим, месим тесто, есть в печи место.
Будут, будут из печи булочки и калачи.
- ✚ «Зарядка». Предлагаем ребенку чередовать движения пальцев рук внутри «бассейна»: сжимать кулачки, затем широко расставлять пальцы в стороны.
Пальцы делают зарядку, чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке будут буквы писать.
- ✚ «Найди игрушку». Игрушки из киндер-сюрпризов «закопать» в «бассейне», предложить ребенку найти их и назвать. Вариация – делать то же самое с закрытыми глазами, предварительно рассмотрев эти фигурки.
В миске не соль, совсем не соль, а разноцветная фасоль.
На дне – игрушки для детей, мы их достанем без затей.

ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ кистей и стоп (игры с пуговицами)

Коробку (например, из-под обуви) заполняем пуговицами, желательно побольше и разного размера). Потом выполняем упражнения:

- ✚ Играем в «пуговичное море». Предлагаем ребенку опустить руки в коробку, поводить ладонями по поверхности пуговиц, захватить пуговицы руками, чуть приподнимая и разжимая руки.
- ✚ Предлагаем малышу погрузить руки глубоко в «пуговичное море» и поплавать в нем, попробовать перетереть пуговицы между ладонями, набрать их в горсть и пересыпать их из ладони в ладошку одной рукой, затем другой, потом обеими («переливать водичку»).
- ✚ «Ищем ракушки». Предлагаем ребенку захватить «щепотку» пуговиц, отпустить, вытянуть самую большую, маленькую, круглую, квадратную и т.д.
- ✚ «Ловим рыбку». Можно использовать пуговичный массаж и для стоп, выполняя круговые движения, глубоко погрузиться пошевелить пальцами, захватить пальцами и «выловить» из «пуговичного моря» красную или синюю «рыбку» и т.д.

✚ «По дорожкам, по тропинкам» - хождение босыми ногами по пуговичным коврикам, дорожкам.

✚ «Пуговики перебираем и стихи мы повторяем» - перебирать нанизанные на шнурок пуговицы пальцами с проговариванием стихотворений, чистоговорок и т.п.

Благодаря такому массажу мы активируем так называемый «мануальный интеллект», стимулируя кончики пальцев рук, ног, ладони и ступни. Таким образом, происходит активизация сенсорно-моторных функций, необходимых для успешного взаимодействия с окружающим миром. Массаж кистей и стоп также активизирует жизненно важные центры организма.



САМОМАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ

Не циркач я и артист – сам себе я массажист!

(О. И. Крупенчук)

Самомассаж лица и шеи готовит мышцы к артикуляционной гимнастике, вызывает прилив крови к ним, помогает ребёнку лучше улавливать ощущения от этих мышц и управлять ими, делает мимику выразительнее.

Общие правила:

- перед занятием ребёнок всегда должен мыть руки;
- движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объёме;
- стихотворение ведёт за собой сами движения и их порядок;
- удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причём ребёнок должен успеть повторить эти движения несколько раз;
- ритм стиха задаёт ритм массажных движений;
- темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребёнок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.

РУЧКИ РАСТИРАЕМ (потирание ладоней) И РАЗОГРЕВАЕМ (хлопки),

И ЛИЦО ТЕПЛОМ СВОИМ МЫ УМЫВАЕМ (разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз),

ГРАБЕЛЬКИ СГРЕБАЮТ ВСЕ ПЛОХИЕ МЫСЛИ (граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам).

УШКИ РАСТИРАЕМ ВВЕРХ И ВНИЗ МЫ БЫСТРО (растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз).

ИХ ВПЕРЕД СГИБАЕМ (нагибание ушных раковин кпереди),

ТЯНЕМ ВНИЗ ЗА МОЧКИ (оттягивание вниз за мочки),

А ПОТОМ УХОДИМ ПАЛЬЦАМИ НА ЩЁЧКИ (пальцы перебегают на щёки).

ЩЁЧКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ НАДУВАЛИСЬ (указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями)

ГУБКИ РАЗМИНАЕМ, ЧТОБЫ УЛЫБАЛИСЬ (большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу)

КАК УТЯТА К УТКЕ, КЛЮВИКИ ПОТЯНЕМ (вытягивание обеих губ вперёд)

РАЗОМНЁМ ИХ МЯГКО, НЕ ЗАДЕВ НОГТЯМИ (большие и указательные пальцы разминают обе губы).

УГОЛКАМИ ГУБ МЫ ЩЁЧКИ ПОДНИМАЕМ (средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта),

А ПОТОМ ОТ НОСА МЫ К ГУБАМ СТЕКАЕМ (спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носо-губным складкам)

ГУБКИ ПОЖУЁМ МЫ (рис. 28), ШАРИКИ НАДУЕМ (покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух)

И ГУБАМИ ВПРАВО-ВЛЕВО ПОТАНЦУЕМ (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый — на верхнюю губу, а левый — на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу).

ПОД ГУБОЙ ЯЗЫК ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК В ГУБУ СТУЧИТ (язык -под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе)

ПОД ДРУГОЙ ГУБОЙ ЛЕЖИТ, КУЛАЧОК ДРУГОЙ СТУЧИТ (язык — под нижней губой и поколачивание по нижней губе).

ТЯНЕМ ПОДБОРОДОК (рис. 32) И ЕГО ЩИПАЕМ (разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам),

А ПОТОМ ПО ШЕЙКЕ РУЧКАМИ СТЕКАЕМ (поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами).