Практика использования самомассажа в профилактике речевых расстройств.

Учитель-дефектолог,

Хитова Жанна Николаевна,

ГУО «Ясли-сад агрогородка Квасовка»,

Гродненская область, Беларусь

Дети с речевыми нарушениями в наше время стали не редкость. С каждым годом увеличивается количество детей с дизартрией, стертой формой дизартрии, моторной, сенсорной алалией, ринолалией.

Дети с речевыми недостатками, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно - психического развития. Исследования ряда педагогов, занимающихся проблемными детьми (И.П. Павлов, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия и др.) показали, что поражение речевого аппарата нередко сочетается с отклонением в физическом, психическом и социально- личностном развитии.

В связи с этим в последние годы среди учителей-дефектологов и воспитателей получила широкое применение практика использования здоровьесберегающих технологий по формированию правильного речевого дыхания, различные виды гимнастики, закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники, досуги. Я тоже активно применяю в своей практике эти методики, а также включаю в занятия музыкотерапию, релаксацию, пальчиковый массаж, игры в сухом бассейне, логоритмику и др.

Неотъемлемой частью работы учителя – дефектолога является и массаж. Массаж - это метод поддержания и восстановления работоспособности, оказывающий влияние через нервную систему на весь организм в целом.

Влияние массажа проявляется в улучшении эластичности тканей мышечно-связочного аппарата, что связано с согреванием массируемого участка, усиление его кровоснабжения. Массаж может выступать не только средством снятия утомления, восстановления работоспособности, но и специфической формой тренировки мышц, улучшения пластических и энергетических процессов в них, повышения функциональных возможностей – увеличение силы, выносливости, оказывает общеукрепляющее воздействие.

Однако массаж является индивидуальной формой работы и требует определенных знаний и умений от взрослого.

При групповой работе с детьми для меня одной из удобных и приемлемых форм является выполнение детьми самомассажа.

Самомассаж проводимый как игровой метод, придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга (в речеслуховые, зрительные, эмоциональные и творческие зоны) поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга.

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, так же он содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику. У детей дошкольного возраста недостаточно развиты мышцы кисти, еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев, поэтому самомассаж необходимо проводить именно 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».

 Самомассаж – одно из средств профилактики и коррекции речи детей.

Используют его для нормализации мышечного тонуса, опосредованного стимулирования речевой области в коре головного мозга, развития мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы и оздоровления.

Начинать воздействовать массажем на ребенка можно уже с раннего возраста. Длительность самомассажа для дошкольников составляет 5 – 10 минут. Руки и лицо должны быть чистыми (вымытыми) - руки необходимо согреть (растереть друг о друга). Каждое упражнение повторяется несколько раз. После каждого упражнения проводится расслабление: поглаживание или стряхивание рук.

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

        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. Акцент делался на то, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области. Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев.

Примеры упражнений игрового самомассажа:

|  |
| --- |
| *«Дом»* |
| Ба-ба-ба – на крыше труба.Бу-бу-бу - надо чистить трубу.Бы-бы-бы - валит дым из трубыВсех зовем на новосельеНачинается веселье. | *- провести всеми пальцами по лбу от середины к ушам**- кулачками массировать крылья носа**- растереть ладонями ушки сверху – вниз**- кончиками пальцев массируем щеки**- хлопаем в ладоши* |
| *«Огород»* |
| Огород у нас в порядке. Мы весной вскопали грядки.Мы пололи огород,       Поливали огород.     | *- кончиками пальцев массаж щек.*-*ребром ладони растирают лоб* - *массаж мочек ушей*- п*остукивание подушечками пальцев по лицу* |
| *«Лес»* |
| Раз-два-три по дорожке мы пошли.Ти-ти-ти – куда же нам пойти? Ать-ать-ать- в лес отправимся гулять.Ать-ать-ать- будем прыгать и скакать! | *- растирают ладонями щеки вверх-вниз*- *поглаживают лоб от середины к краям*- *оттягивают мочки ушей вниз**- постукивают согнутыми пальцами по лицу* |
| *«Заинька»* |
| Под высокой под сосной  Скачет заинька босой, А Зайчишка маленький, топает он в валенках  Каблучками он стучит, На друзей своих глядит | -  *поднять руки вверх*- *гладим шею ладонями сверху – вниз**- поглаживаем уши сверху вниз*- *постукиваем кончиками пальцев по лицу*- *массируем внешние уголки глаз* |
| «Детский сад» |
| Ра-ра-ра – в детский сад идти пора Ду-ду-ду – в детский садик я иду Ра-ра-ра – ждет меня там детвора *–* Ду-ду-ду – мне не скучно в саду! | - *растирают ладонями щеки вверх-вниз*– *оттягиваем мочки ушей вниз**– ребром ладоней массируем лоб*– *кулачками массируем крылья носа* |
| «Лисонька» |
| Са-са-са,   вот идет лиса. Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.      Со-со-со, вот возьму я колесо.        Су-су-су,  поймаю я лису.Са-са-са,   ах я лисонька-красаСы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты.Со-со-со, ну-ка, брось колесо Су-су-су, не поймать тебе лису!                         | *- скользящими движениями растереть ладони**- ребром ладоней массируем лоб* *- растирают ладонями щеки вверх-вниз**- кулачками растирать крылья носа.* *- «пробежаться» пальчиками по лицу сверху вниз**- большими пальцами рук мягко провести по шее под челюстями сверху вниз**- раздвинуть указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и силой   растирать кожу**- погладить ладонями лицо и шею* |
| В январе, в январе,Много снегу во дворе.Снег на крыше, на крылечке,Солнце в небе голубом.В нашем доме топят печки,В небо дым идет столбом. | *- провести большими пальцами правой и левой рук по шее легкими движениями сверху-вниз и снизу-вверх**- кулачками энергично провести по крыльям носа**- растереть ребрами ладоней лоб**- раздвинуть указательный и средний пальцы, положить средний палец перед ухом, указательный палец – за ухом, и массировать эти точки**- погладить ладонями щеки* *- поглаживающие движения шеи* |