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 трубы  Всех зовем на новоселье  Начинается 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-краса  Сы-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* |