

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 33**

**Консультация для родителей
«Использование массажа и самомассажа для профилактики
речевых нарушений»**

**Подготовила учитель-логопед
Лесина Наталья Анатольевна**

Ковров 2016

Есть много различных способов, методов и методик развития речи и мышления. Среди них, что, пожалуй, далеко не всем известно, — массаж.

Массаж — один из методов физического и энергетического воздействия на тело человека — может успокоить, снять боль, помочь победить болезнь и даже способствовать умственному, речевому и физическому развитию детей.

Существуют комплексы массажных упражнений для детей дошкольного возраста, влияющие как на развитие у ребенка речи, так и на развитие его мышления.

Массируя определенную микросхему тела (ухо, рука), мы заставляем четко и слаженно работать все системы организма. Именно слаженная работа всех систем подготавливает почву для лучшего развития памяти, интеллекта, улучшает эмоциональный фон, что также способствует более полному восприятию информации и умению ее логически преобразовать т.е. сказать.

Массаж можно применять с самого раннего возраста. Пока ребенок мал, ему такой массаж делает мама, играя и приговаривая. По мере взросления малыша постепенно можно научить его выполнять эти упражнения самостоятельно.

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 .

Процедура самомассажа проводится по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

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.

Использование самомассажа широко применимо по нескольким причинам:

- * Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.

- * Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.

- * Можно использовать без специального медицинского образования.

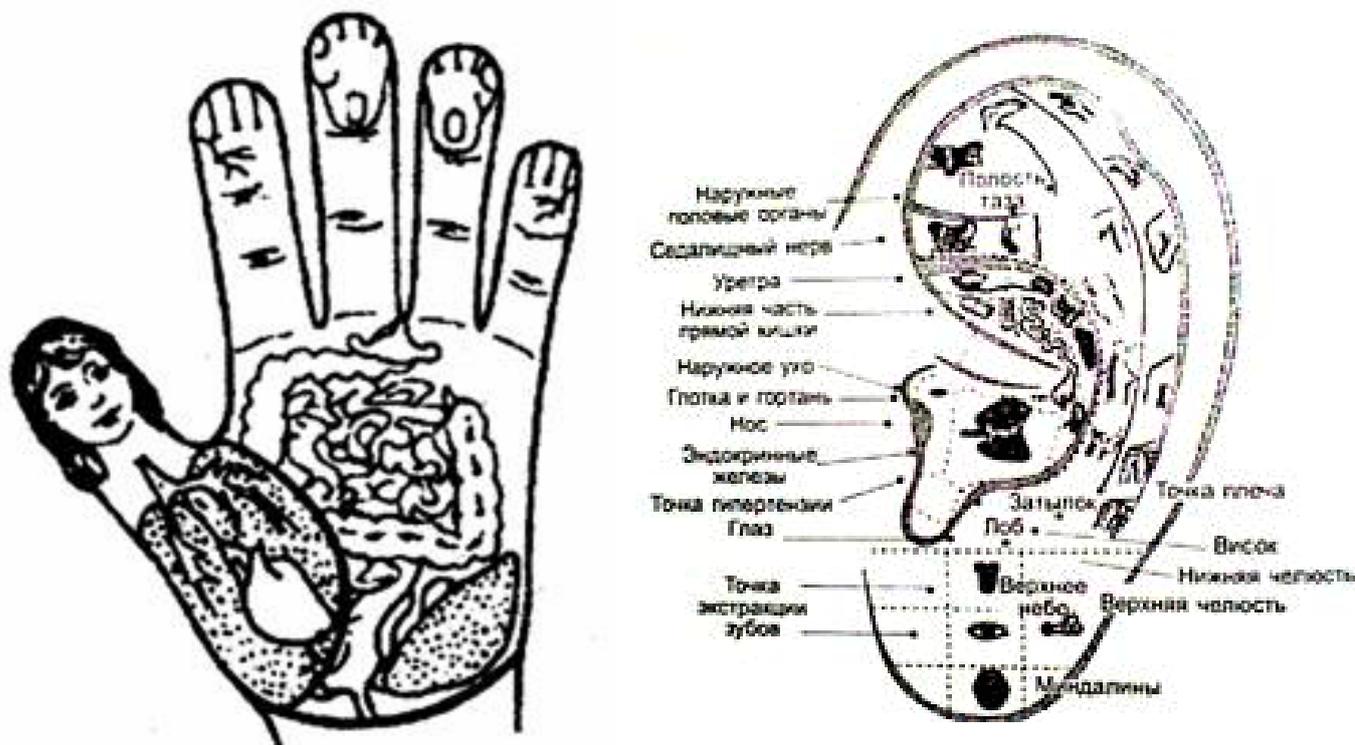
Самомассаж – это совокупность приёмов механического воздействия на различные участки поверхности тела, осуществляемых ребёнком самостоятельно после показа соответствующих действий логопедом. При систематическом выполнении самомассажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами органов речевого аппарата. Массажные движения оказывают тонизирующее воздействие на ЦНС, в результате чего повышается её регулирующая роль в отношении всего организма в целом, что весьма важно для детей с речевой патологией.

В комплексной системе логокоррекционных мероприятий самомассаж стоп, рук и лица рекомендуется проводить перед артикуляционной, дыхательной и голосовой гимнастикой, чтобы улучшить качество выполнения данных упражнений и повысить эффективность логопедической работы. Японские специалисты насчитывают 148 точек, расположенных только на ушной раковине, ладони и стопы также имеют многочисленные биологически активные зоны – проекции органов человека, механическая активация которых необходима при речевых нарушениях.

Самомассаж пальцев рук благотворно сказывается как на развитии мелкой моторики ребенка, так и на общем развитии речи. В то время как аурикулярный массаж ушных раковин непосредственно стимулирует речевые зоны коры головного мозга (височную область). Самомассаж лица

нормализует мышечный тонус органов речи, улучшает артикуляционную моторику.

Картография проекции органов на кисти и ушной раковине



По моим многочисленным наблюдениям, результативность логокоррекционной работы значительно возрастает при использовании элементов самомассажа с активным включением ребёнка в этот процесс. В особенности, если у ребёнка выражена моторная неловкость, отмечается смазанность речи, т.е. присутствует дизартрический компонент. Эти несложные массажные приёмы я также настоятельно рекомендую использовать родителям ребёнка на дому перед выполнением комплекса артикуляционной гимнастики. Нижеприведённый комплекс массажных приёмов доступен и прост в обучении: к каждому движению я подключила свои авторские стихи, которые облегчают запоминание детьми инструкций, т.к. обучение происходит в игровой форме.

Примерный комплекс самомассажа для детей с речевой патологией

Самомассаж рук

Массажные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

Последовательность массажных движений:

1. Подушечки пальцев правой руки устанавливаются у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперёд-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же самое необходимо проделать и для правой руки.

* * *

*Наши пальцы ехали-ехали сверху по руке
и в вагончике приехали
к станции Браслетовой у запястья на руке.*

2. Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelать то же для другой руки.

* * *

*Пилим-пилим мы дрова,
Пилим, много пилим,
Значит всё с тобой осилим.*

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производятся движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Прodelать то же для другой руки.

* * *

*Буравчик мы крутим,
вращаем в ладошке.
Поможем ладошке работать быстрее:
буравчик мы включим совсем на немножко,
но это поможет ладошке моей.*

4. Кисть и предплечье левой руки располагаются на столе. Согнутым указательным и средним пальцами правой руки делаются хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelать то же для другой руки.

* * *

*Наши пальцы не устали,
Они только братцев ждали,
Вот они к ним и пришли:
подходили, обнимали,
дружно пальцы руки жали –
рады встрече были мы.*

5. Выполняются движения, как при растирании замёрзших рук.

* * *

*Ручки наши мы согреем,
а ладошки разотрём.
Станут ручки всех сильнее,
Это мы с тобой поймём.*

Самомассаж ушных раковин

1. Детям предлагается массировать мочки ушей. Затем всю ушную раковину. Растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины.

1. 2. Оттянуть уши вперёд, затем назад, медленно считая до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторить 7 раз.

* * *

*Разомнём мы ушки наши:
разотрём руками,
нежно ушки мы свернём,
ушки развернутся сами.
Ушки тянем мы вперёд-назад
словно слоник невпопад.
Ушки наши покраснеют,
потому что руки наши их согреют.*

Самомассаж лица

1. Одну минуту массировать щёки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.

* * *

*Крутим вертим мы спирали
и рисуем мы круги.
Чтобы щёчки не устали,
мы кружочки рисовали,
пальцы в этом помогли:
К подбородку зашагали
и кружочки рисовали,
И на лобик поскакали -
всё кружками расписали.*



2. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз – 1 мин.

* * *

*Глазки мы погладили,
Глазки мы расслабили.*



3. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей – 20 раз.

* * *

*Носик-носик, человечек!
Готовился к радостной встрече.
К нему братья приезжали,
долго-долго обнимали,
веселились, танцевали.*



4. Открыть рот и нижней челюстью делать движения, сначала слева направо, затем наоборот – 10 раз.

* * *

*Ветер, ветер, ветерок,
всем устроил он урок:
Ротик-дверцу отворял,
вправо-влево всё качал.*

5. Проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; затем «разгладить» лоб от центра к вискам.

* * *

*Моем-моем мы лицо,
умываемся ладошками.
Гладим, сушим утюжком
мокрые дороженьки:
подбородок, щёчки и виски,
вот и к лобку пришли.
Гладим лобик-бугорок:
от полянки до висков.
Гладим, вытираем
и массаж сегодня завершаем.*

