Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 43»

города Воткинска Удмуртской Республики

**Использование самомассажа на логопедических занятиях**

Чистова Г. Ю.

учитель-логопед

Воткинск, 2016

# Развитие речи – это основной показатель развития детей и главное условие успешной организации разнообразной детской деятельности. В течение дошкольного детства ребёнок практически овладевает речью. Но, к сожалению, существует много причин, когда его речь не сформирована должным образом, и одна из них: плохо развитая мелкая моторика руки.

# Рядом исследователей доказано (М. М. Кольцова, Е. И. Исенина, А. В Антакова-Фомина и др.), а практикой подтверждено, что движения пальцев рук стимулируют развитие центральной нервной системы и ускоряют развитие речи всех детей, в том числе детей, имеющих речевые нарушения (Е. М. Мастюкова, Т. Б. Филичева, Г. В. Чиркина, Л. С. Цветкова, Н. С. Жукова).

# У детей с речевыми нарушениями нередко отмечается недоразвитие тонких движений пальцев рук, выражающееся в моторной неловкости, плохой координированности, замедленности либо, наоборот, импульсивности движений. Эти дети позднее сверстников овладевают такими видами деятельности, как изобразительная (умение пользоваться карандашом, ручкой, кисточкой, пластилином, ножницами), трудовая (самостоятельно одеться, раздеться, завязать и развязать шнурки, застегнуться, взять ложку, вилку, чашку, насыпать корм животному, полить цветок, помыть игрушки), физическая (прыгать, бегать, лазать и ползать, плавать, ездить на велосипеде), умственная (сенсорное развитие, овладение мыслительными операциями, становление речи, проявление детской креативности).

# Поэтому для таких детей очень полезен массаж рук, который улучшает кровоснабжение всего организма, и в частности, головного мозга, способствует расслаблению (помогает снять мышечное напряжение), нормализует мышечный тонус и работу нервной системы. Тем самым, благоприятствует восстановлению нарушенных функций в организме.

# При обучении детей  самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание; растирание; лёгкое надавливание кончиками пальцев; лёгкое пощипывание; похлопывание; сгибание и разгибание пальчиков. Самомассаж рекомендуется выполнять 2 – 3 раза в день по 5 – 10 минут (не только на занятиях с логопедом, в детском саду, но и дома). Можно использовать его в качестве физкультминутки на занятиях, прогулке и пр. Используется от 3 до 5 упражнений, между которыми необходимо проводить расслабление мышц рук. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой рук. Все массажные движения выполняются от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. Начинать следует с прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стихами или счётом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение. Выполняя движения на начальном этапе необходимо проговаривать все действия. Затем взрослый выполняет самомассаж рук вместе с детьми, показывая на себе. Потом дети выполняют упражнения по словесной инструкции взрослого.

# Так как тактильные ощущения и мелкая моторика развиваются в детской игре, а знания, умения и навыки, получаемые в игре, помогают детям ориентироваться в окружающем мире, при проведении пальчиковых гимнастик и «пальчиковых игр» можно использовать разнообразный специальный и бросовый материал, который способствует более эффективному массажу пальцев рук. Это массажные шарики «Су-Джок», игольчатые мячи, природный материал (грецкие орехи, шишки, каштаны, жёлуди, орешки, фасоль, горох, бобы, крупы), ребристые карандаши, «сухие бассейны», кистевые эспандеры, гофрированный картон, пластмассовые коврики «травка», волчки, прищепки, бусинки и пр.

# Использование массажных шариков «Су-Джок» в комплекте с металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения (это автоматизация звуков), развитию лексико-грамматических категорий (например, игры «Один-много», «Назови ласково» и др.), совершенствованию навыков пространственной ориентации, развитию памяти, внимания и т.д. способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребёнком.

# Игры и упражнения с шестигранными карандашами способствуют развитию объёма движений, их силы, координации, переключаемости, точности, удержания позы.

# Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует: стимуляции тактильных ощущений; увеличению объёма амплитуды движений пальцев рук; нормализации мышечного тонуса; формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

# При проведении игр и упражнений с дарами природы обогащается тактильная чувствительность руки детей, особенно пальцев, улучшается кинестетическая (двигательная) память артикуляторных органов.

# Рассмотрим некоторые упражнения с использованием данного материала. Прокатывать шестигранный карандаш по поверхности стола, затем между ладонями; нажимать на карандаш поочерёдно кончиками пальцев; сжимать карандаш в кулаке одной руки, затем – другой; вращать карандаш на столе указательным и большим пальцами; скатывать карандаш с тыльной поверхности кисти руки; передавать карандаш каждому пальцу поочерёдно; обрисовывать тупым концом карандаша ладонь, лежащую на столе, массируя им межпальцевые зоны.

# По гофрированному картону или пластмассовому коврику «травка» совершать скользящие движения подушечками пальцев рук, можно выполнять попеременные хлопки ладонями рук, обе руки «идут» указательными и средними пальцами, стучать ребром каждой ладони, попеременные удары кулаками обеих рук.

# Катать шарик «Су-Джок» или шишку по внутренней стороне ладони прямыми движениями, совершать круговые движения между ладонями, можно прокатить по каждому пальцу. Придавливать пуговицы поочерёдно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Бельевой прищепкой поочерёдно «кусать» ногтевые фаланги от большого пальца к мизинцу и обратно на ударные слоги стихотворения. Сжимать и разжимать кольцо кистевого эспандера сначала правой рукой, затем – левой и двумя одновременно. Катать бусинку между большим и указательным пальцами. Поочерёдно надевать массажное кольцо шарика «Су-Джок» на каждый палец, проговаривая стихотворения пальчиковой гимнастики. Дети выполняют инструкцию взрослого: надень колечко на мизинец правой руки (на указательный палец левой руки и т.д.), возьми шарик в правую руку и спрячь за спину.

# Все эти движения необходимо сочетать с речевым материалом по коррекции звукопроизношения и формирования лексико-грамматических категорий, что значительно повышает эффективность занятий в условиях детского сада и помогает оптимизировать выполнение упражнений с ребёнком в домашних условиях по заданию логопеда.

# Таким образом, самомассаж – это эффективное направление по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также развитие речевой функции. Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений.

# У детей с нарушениями речи улучшается координация артикуляционного аппарата, заметно сокращаются сроки постановки звуков, совершенствуется общая координация движений. Выполняя пальчиками различные массажные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает их к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Эти дети при обучении элементам письма будут демонстрировать хороший нажим, «уверенные» линии, они заметно лучше своих сверстников могут справляться с программными требованиями по изобразительной деятельности. Всё это создаёт благоприятную базу для более успешного обучения в школе.

**Литература**

1. Аммосова Н. С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями к школе // журнал «Логопед», № 6, 2004.

2. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // журнал «Логопед», № 1, 2010.

3. Рыжова Н. В. Упражнения с массажными мячиками // журнал «Логопед», № 8, 2012.