

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение № 25 города Липецка.**

**Консультация для родителей:**

**«Массаж и самомассаж в коррекционной работе с  
детьми с ОНР»**

**Мелешко С.И.,  
инструктор по ФК,  
высшая кв. категория.**

**г. Липецк, 2016 г.**

# Массаж и самомассаж в коррекционной работе с детьми с ОНР



**«Источник знаний находится на кончиках пальцев»** – так говорил В.Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи ребенка.

Под влиянием массажа существенно изменяется состояние мышечной системы. В первую очередь повышаются эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц, восстанавливается их активность после нагрузки. Применение различных приемов массажа позволяет понизить тонус при спастичности мышц или наоборот повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры, помогает формированию и осуществлению активных произвольных, координированных движений органов артикуляции. Функция мышц неразрывно связана с сухожильно-связочным аппаратом. Под влиянием массажа увеличивается подвижность и эластичность связочного аппарата. Между силой воздействия при массаже и ответной реакцией организма существует сложная зависимость. Например, при легком медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей. Это оказывает успокаивающее воздействие, возникает приятное чувство тепла, улучшается самочувствие. Энергичные и быстрые движения при массаже повышают раздражимость массируемых тканей. Таким образом, логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе.

Под влиянием массажа в организме возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают все ткани, органы и системы. Поверхность кожи представляет собой огромное чувствительное поле, являющееся периферической частью кожного анализатора, а значит, она неразрывно связана с центральной нервной системой. При массаже воздействие оказывается не только на структурные слои кожи, ее сосуды и железистый аппарат, но и на состояние центральной нервной системы. В связи с этим меняется общая нервная возбудимость, оживляются утраченные, либо сниженные рефлексы, меняется в целом функциональное состояние центральной нервной системы.

#### Основные цели логопедического массажа:

- нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;
- уменьшение проявления парезов и параличей мышц артикуляционного аппарата;
- снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата (синкинезии, гиперкинезы, судороги и т.п.);
- стимуляция проприоцептивных ощущений;
- увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений;
- активизация тех групп мышц периферического речевого аппарата, у которых имелась недостаточная сократительная активность;

- формирование произвольных координированных движений органов артикуляции.

Логопедический массаж выполняется в основном в области мышц головы, шеи и плечевого пояса. Особое внимание в процессе логопедического массажа уделяется мышцам периферического речевого аппарата, к которым относятся мышцы языка, губ, щек и мягкого неба. Назначению логопедического массажа должна предшествовать медицинская диагностика, проводимая врачом. Медицинское заключение должно содержать указания на наличие неврологической симптоматики, в том числе указание на форму пареза (или паралича), локальные нарушения иннервации мышц и пр. Как правило, логопедический массаж рекомендуется проводить только по рекомендации врача. Основным показанием к проведению массажа является изменение мышечного тонуса. После проведения осмотра врач составляет комплекс массажных приемов, определяет их последовательность и дозировку. Массаж используется в логопедической работе с лицами, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе ее стертые формы, ринолалия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц.

В современной логопедической практике используются несколько видов массажа:

- дифференцированный (укрепляющий или расслабляющий) массаж, основанный на приемах классического массажа;
- точечный массаж;
- массаж с применением специальных инструментов (логопедического зонда, шпателя, вибромассажера и .п.).

Приемы логопедического массажа: поглаживание, растирание, вибрация и поколачивание, плотное нажатие.

Рекомендации к проведению массажа:

- Кожа массируемых частей тела и руки должны быть чистыми;
- Все движения следует проводить по рекомендуемым направлениям;
- Массируемые мышцы должны быть расслаблены. Массаж делается медленно, плавно. Массаж следует комбинировать с миогимнастикой. Продолжительность массажа не должна превышать 2—3 минут в один прием.
- Каждое движение повторяется 4—6 раз.
- Массаж не рекомендуется проводить при респираторных заболеваниях, высокой температуре, высыпаниях на коже.

В практической работе по коррекции речи детей дошкольного возраста часто используются элементы самомассажа с помощью специальных мячиков. Ребенок сам себе делает массаж лица и рук. Практика использования массажного мяча в логопедической группе показывает, что мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом.

При систематическом проведении самомассажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Самомассаж выполняется с помощью массажных мячиков. Сейчас в продаже огромный выбор мячей: пластмассовые, резиновые, надувные, из папье-маше и т.д. Замечено, что дети отдают предпочтение мячам, сочетающим 3 качества: ярким, легким, прыгучим.



рис.1



рис.2

Мяч для самомассажа подбирается каждому ребенку индивидуально, в зависимости от тонуса мышц и цели воздействия. Так при высокой спастичности мышц ребенку требуется мягкий, с маленькими “шипами” мяч (рис.1). И наоборот, для повышения тонуса артикуляционной мускулатуры подбирается более плотный, с высокими “шипами” мяч (рис.2). В обоих случаях, мячи должны легко уместиться в руке ребенка и не должны быть грубыми, чтобы не травмировать кожу малыша.

Самомассаж лица начинается и заканчивается с общих поглаживающих и расслабляющих движений. Затем следует переходить к самомассажу с помощью мячей по схеме (рис.3):



рис.3

Сначала дети должны обучаться приемам самомассажа на индивидуальных занятиях с учителем-логопедом перед зеркалом. Затем по мере усвоения, самомассаж проводится во время подгрупповых логопедических и коррекционных занятий с логопедом, воспитателем и инструктором по ФК. Занятия проводятся в игровой форме с сопровождением стихотворных текстов.

Самомассаж рук начинается с общих круговых, разогревающих движений мяча в ладонях, до появления “теплоты” в мышцах. Затем растирают мячом ладони движениями вверх-вниз, сжимают и разжимают мяч. После этого, медленно с нажимом необходимо катать мяч вверх-вниз по руке, начиная от кончиков пальцев и заканчивая локтевым сгибом.

Массаж выполнять вначале на внешней стороне руки, затем на внутренней, добиваясь ощущения тепла. Самомассаж рук рекомендуется заканчивать пальчиковой гимнастикой с использованием потешек и скороговорок.

Самомассаж кистей рук оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти. Помимо этого самомассаж рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая

рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.

Самомассаж рук можно проводить не только с использованием специальных мячей, но и помощью прищепок, шишек, орехов, палочек, карандашей. Чем точнее ребенок выполняет движения пальцами, чем тоньше, дифференцированнее работа мышц кистей рук, тем быстрее и лучше развивается речь, а, следовательно, и мышление.

## Упражнения с массажными мячами

### «Ёжик»



Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

Ёжик выбился из сил-

Яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока,

Надо их размять слегка.

А потом погладим ножки,

Чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко,

Пощекочем возле ушка.

Ёж по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

Ребенок жалеет ёжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.

### «Месим тесто»

Месим, месим тесто – сжимаем массажный мячик в одной руке.

Есть в печке место – перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.

Я для милой мамочки – сжимаем мяч двумя руками несколько раз.

Испеку два пряничка – катаем мяч между ладонями.

### «Орех»

Движения соответствуют тексту

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.



### **«Иголки»**

У сосны, у пихты, ёлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

### **«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

Движения соответствуют тексту.

### **«Ласковый ёж»**

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

### **«Футбол»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка).

Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек.

Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### **«Лодочка»**

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение «лодочки». В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### **«Колючки»**

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

### **«Скатаем шарик»**

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладоней плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонью. Делать круговые движения верхней ладонью по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладоней, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

#### **2 вариант**

Локти поставить на стол, ладонями напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладонями вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

### «Прокати по ладошке»



Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

### «Горка»

Руку положить на колено, ладонкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладонки кверху.

*Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.*

### «Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой.

Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

### «Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от

выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Упражнения для детей 6-7 лет

### **«Солдаты»**

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

### **«Тренировка»**

Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.