

Консультация для родителей

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЙ МАССАЖ И САМОМАССАЖ



Логопедический массаж стимулирует организм в целом, усиливает обменные процессы, облегчает продвижение крови по капиллярам, ускоряет венозный отток. Показаний для проведения логопедического массажа, массажа лицевой мускулатуры и кистей рук – масса. Напомню основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание улучшает кожное дыхание, повышает кожно-мышечный тонус, сократительную функцию мышц. Существует прямолинейное, спиралевидное и комбинированное поглаживание. Именно им начинают и заканчивают логопедический массаж.

Растирание усиливает кровообращение, происходит даже местное повышение температуры на 1-2 градуса. Существует прямолинейное, кругообразное растирание и растирание «щипками».

Разминание - это пассивная гимнастика для мышц. Проводят разминание подушечками большого и указательного пальцев.

Вибрация делается кончиками пальцев с максимальной частотой. Вибрация стимулирует рефлексы, восстанавливает угасшие рефлексы, производит обезболивающий эффект.

Логопедический массаж может быть расслабляющим (при гипертонусе мышц) или стимулирующим (при их слабости). В логопедической практике часто применяется массаж языка, нёба, губ. Швейцарский детский психолог профессор Фритц Р. Ауглин отмечает: « Наши исследования и тесты показали, что массаж ушей, надбровий и носа увеличивает у ребёнка возможности абстрактного мышления, вызывает двукратное улучшение памяти и способности мозга сопоставлять факты, что и называется интеллектом». В лаборатории доктора Ауглина в Люцерне 100 детей в возрасте от 7 до 15 лет в течение 8 месяцев каждый день делали себе логопедический массаж ушей, надбровий и носа под наблюдением учёных. Уже после 3-х недель таких упражнений у 98% детей повысилась активность мозга. Участвовавший в эксперименте 11 –летний мальчик рассказал корреспондентам, что выполнение этих упражнений в течение 10 минут перед завтраком вошло у него в привычку. Начинает он с ушей. Сначала оттягивает их вперёд, затем назад, медленно считая до 10. 3 раза это упражнение выполняется с открытыми глазами, 3 раза закрытыми. Затем в течение 1 минуты мальчик массирует щёки круговыми движениями. Далее он двумя пальцами «рисует» круги на подбородке и лбу, считая до 13. Затем в течение 1 мин массируются верхние и нижние веки, не закрывая глаз. После этого проводится логопедический массаж носа подушечками указательных пальцев путём нажимания на кожу от основания носа до ноздрей. Повторяется 20 раз. Последнее упражнение - движения челюстями: мальчик открывает рот и

нижней челюстью делает энергичные движения сначала слева направо, потом наоборот. Всего 10 раз.

Профессор Ауглин не может объяснить точно, почему логопедический массаж лица даёт такой эффект, но предполагает, что всё дело во влиянии внешних импульсов на кору головного мозга.

Хочется остановиться на приёмах самомассажа и гимнастики для формирования двигательного навыка письма, которые полезны при несформированности зрительно-двигательных координаций, нестабильности графических форм (по высоте, ширине, наклону), отсутствии связных движений при письме, небрежном почерке, медленном темпе письма, треморе или сильном напряжении руки при письме. Думаю, часть из них можно выполнять с детьми на занятии, особенно перед объёмными и ответственными письменными работами.

Комплекс логопедических упражнений для рук

Упражнение 1. Возьмите ручку обычной толщины. Рука в рабочей позе для письма, ребром касается поверхности стола. Слегка придерживая ручку большим, указательным и средним пальцами (как при письме), одновременно сгибать, затем разгибать их. Делать упражнение ритмично, не отрывая ребра ладони от стола. Важно: работают только пальцы, напряжение не должно иррадиировать вверх по руке.

Упражнение 2. Рука с ручкой в исходном положении на столе. Пальцами перебирать ручку от верхнего конца к нижнему и обратно. Во избежание повышения тонуса в руке делать паузы, расслабляя мышцы.

Упражнение 3. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла.

Упражнение 4. Подушечки 4-х пальцев правой руки установить у основания пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. «Пунктирными» движениями продвигаться к лучезапястному суставу. Прodelать то же для другой руки.

Упражнение 5. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитируем «пиление». То же для другой руки.

Упражнение 6. Растереть пальцы левой руки, поочередно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

Упражнение 7. Подушечку большого пальца правой руки положить на тыльную сторону фаланги большого пальца левой руки. Остальные 4 пальца правой руки охватывают палец снизу. Массировать спиралевидными движениями. Повторить для каждого пальца. Поменять руки.

Упражнение 8. Большим и указательным пальцами правой руки поочередно нажимаем 3-4 раза на ногтевые фаланги пальцев левой. Повторить для другой руки.

Упражнение 9. Руки упираются локтями в стол, ладони прямые. Согнуть пальцы, прикоснувшись подушечками к основаниям 3-х фаланг, затем к основаниям ладоней.

Упражнение 10. Руки упираются локтями в стол, пальцы «растопырены». Соединять одновременно указательный палец со средним, а безымянный с мизинцем («птичья лапка»).

Упражнение 11. Локти упираются в стол, ладони прямые. Пальцы каждой руки поочередно сгибать, стараясь, чтобы остальные в этот момент оставались прямыми.

Закончить комплекс необходимо поглаживанием рук (движения имитируют намыливание ладоней при мытье рук). «Стряхните» воображаемую воду с пальцев.

Так можно массажировать ладони и пальцы с помощью грецких орехов

