**Развивающий массаж в речевой и коррекционной**

**работе с детьми.**

 В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является **массаж и самомассаж.** Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

 Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

 Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

 М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

 Тренировать их можно уже с 6-месячного возраста.

 Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

 Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук:

*поглаживание,*

*растирание,*

*лёгкое надавливание,*

*пощипывание,*

*похлопывание,*

*сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочерёдно.*

**Используются упражнения:**

*катание одного грецкого ореха или шарика,*

*катание ребристого карандаша,*

*имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,*

*сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.*

 Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках до 5минут (малышам), от 3-5 упр., между которыми проводить расслабление мышц. Каждое упр. выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой руки.

 Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

 Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показ давать на себе или ребёнке.

 Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

 Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными.

 **Самомассаж кистей и пальцев рук**

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трёх типов упражнений:

Самомассаж тыльной стороны кистей рук.

Самомассаж ладоней.

Самомассаж пальцев рук.

 **Плантарный массаж**

 Массаж стоп ног называется плантарным или индийским.

 На подошве масса кожных рецепторов, около 72 тысяч нервных окончаний через которые организм связан с внешней средой. Зоны на стопах взаимосвязаны с внутренними органами посредством их проекции на высшие нервные центры.

 Согласно учению йоги, ноги – это распределительный щит организма. Можно воздействовать на любой орган, если знать соответствующую зону. При массаже особое внимание следует уделить большому пальцу, поскольку там сконцентрированы рефлексогенные зоны головы.

 **Артикулярный массаж**

 Массаж ушных раковин - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Воздействуя на 170 известные сегодня точки можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Широко внедрён в практику, применяется ежедневно и всю жизнь.

 **Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

**Комплексы**

**по самомассажу**

**и массажу**



**«Ручки греем»** (растирание ладони) - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь» -** энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо.

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

**Растирание пальцев**

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

**«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

**«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

**«Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

**«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

**«Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки.

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

**Упражнение улучшает циркуляцию крови.**

«Сильным я родился,

А ну, стена, подвинься!»

*Опереться руками о стену. Нажать сильнее, расслабить кисти.*

«Вот все пальцы на виду!

Бух! – теперь их не найду»

*Вытянуть руки вперёд. Поднять кисти рук вверх, дать им свободно упасть вниз.*

«Ручкой ручку поддержу,

Сильно ею потрясу»

*Одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать.*

**Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево-вправо,- (по 2 раза на каждой руке).

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем,

Влево-вправо, влево-вправо,

На другой руке сначала.

**«Пружинка» -** спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем

Длинную и крепкую.

Мы возьмём её растянем,

А потом обратно стянем.

**«Гуси»** - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,

Громко, весело кричали:

Га-га-га, га-га-га,

Очень сочная трава.

**«Человечки»** - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»).

 *Для маршировки:*

Человечки на двух ножках

Маршируют по дорожке,

Левой-правой, левой-правой

Человечки ходят браво.

 *Для прыжков:*

Человечки на двух ножках

Стали прыгать по дорожке,

Прыг-скок, прыг-скок,

Всё быстрее: скок -поскок.

 *Для бега:*

Человечки на двух ножках

Стали бегать по дорожке,

Побежали, побежали,

Вдруг споткнулись и упали.

**Самомассаж «Игра с ушками»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнём

И опять считать начнём.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Сверху в ушке ямка есть,

Нужно ямку растереть.

Раз, два, три, четыре, пять –

Продолжаем мы играть.

Ушкам отдыхать пора,

Вот и кончилась игра.

**Самомассаж лица «Озорные мишки»**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

**Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.**

А теперь по кругу щёчки

Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек

Нужно делать всем.

**Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30 Делать по 1разу.**

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить,

Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

Чтобы думали получше

озорные мишки,

Мы погладим лобики

Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

**Массировать указательным и средним пальцами одновременно интенсивно верхние и нижние веки, не закрывая глаз. Делать 1 минуту.**

Чтобы мишка лучше видел,

Стал внимательней, шустрей,

Мы волшебные очки

Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой

Нужно делать всем.

**Массаж носа. Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.**

Мы подушечками пальцев

В точки попадём:

Так курносому мишутке

Носик разомнём.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем.

**Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. По 10 раз.**

Мишка, мишка, рот открой!

И налево двинь щекой…

Мишка, мишка, рот открой!

И направо двинь щекой…

**Откинуться назад на спинку стула, сделать длительные вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.**

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

***Растирание***

*Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.*

*Первый вариант*

Чьи руки зимою всех рук горячей?
Они не у тех, кто сидел у печей,
А только у тех, а только у тех,
Кто крепко сжимал обжигающий снег,
И крепости строил на снежной горе,
И снежную бабу лепил во дворе.

*На первые две строчки стихотворения дети потирают руки; проговаривая третью и последующие строчки, сжимают и разжимают кулаки.*

*Второй вариант*

Пять пальцев на руке своей
Назвать по имени сумей.
Первый палец – боковой,
Называется Большой.
Пальчик второй –
Указчик старательный,
Не зря называют его
Указательный.
Третий твой пальчик
Как раз посредине,
Поэтому Средний
Дано ему имя.
Палец четвертый зовут
Безымянный,
Неповоротливый он и упрямый.
Совсем как в семье,
Братец младший – любимчик.
По счету он пятый,
Зовется Мизинчик.

 *Первые две строки сопровождают растирание ладоней, следующие строки – растирание пальцев подушечкой большого пальца противоположной руки.*

**«Мурка»**

*Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами).*

Мурка лапкой носик мыла,
Сидя утром у окошка.
Мурка моется без мыла,
Потому что Мурка – кошка.

*Предварительно вместе с ребенком желательно вспомнить, как умывается кошечка*.

**«Паук»**

*Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев противоположной руки (пальцы слегка расставлены в стороны, как лапки у паука).*

Диво дивное – паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.

**«Улитка»**

*Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки.*

Толстушка-ползушка,
Дом-завитушка,
Ползи по дорожке,
Ползи но ладошке,
Ползи, не спеши.
Рога покажи.

**Взяли ушки за макушки.**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным

 пальцами с обеих сторон)

Потянули… (несильно потянуть вверх)

Пощипали… (несильные нажимы пальцами, с

 постепенным

Вниз до мочек добежали. продвижением вниз)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять… (приятным движением

 разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка

 сжимая большим и

И к макушкам вновь придём. указательным пальцами)

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
* Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
* Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
* Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
* Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
* Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4.Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрей лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора