*Самомассаж рук детей с речевыми нарушениями.*

*Одним из нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса с дошкольниками по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. По этой методике детей учат делать самостоятельно себе массаж предплечья, кистей и пальцев рук. 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 речевой патологией 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 ещё недостаточно развиты мышцы кисти рук, наблюдается низкая координация движений её частей. В данный момент у них ещё не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев. Поэтому самомассаж рук у детей с речевыми нарушениями необходимо проводить уже в это время, тем более что период с 4 до 7 лет является сензитивным для развития ручной умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в этотпериод очень цепкая. Данные электрофизиологических исследований (Л.А. Понащенко, М.И. Звонарёва и др.) показывают, речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Важно отметить, что самомассаж обеих рук благотворно влияет на развитие речевых зон в обоих полушариях, а это служит страховкой от потери речи в случаях травм черепа, кровоизлияний в мозг и т. д. Психоневрологи советуют всю интеллектуальную нагрузку давать только на фоне «разогретых рук».*

*Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение. Специальные упражнения по самомассажу способствуют развитию внимания, произвольному переключению движений – торможению ненужных и активизации необходимых. Это, в свою очередь, поможет детям с речевым недоразвитием старшего дошкольного и младшего школьного возраста направить внимание не столько на техническую сторону письма, сколько на контроль выполненной работы.*

*При обучении детей самомассажу используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание кончиками пальцев при массировании, лёгкое пощипывание, похлопывание, сгибание и разгибание пальчиков (как всех вместе, так и поочерёдно). Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика (при усложнении – используем два), катание ребристого карандаша как по внутренней, так и по тыльной сторонам руки, имитация скатывания колобка, палочек (как в лепке), сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.*

*Для детей старшего дошкольного возраста самомассаж рекомендуется выполнять 2-3 раза в день (не только на занятиях с логопедом, в детском саду, но и дома), причём начинать учебную деятельность полезно именно с самомассажа. Можно использовать его в качестве физкультминутки на занятиях, прогулке и пр. Дети старшего возраста самомассаж выполняют 5-10 минут. 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 к лимфатическим узлам; от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. На начальном этапе, выполняя движения, нужно проговаривать действия. Затем взрослый делает самомассаж рук вместе с детьми, показывая на себе. Потом дети выполняют упражнения по словесной инструкции взрослого. На более поздних этапах, когда дети уже хорошо их усвоили, можно использовать приём показа упражнений не логопедом, а кем- то из детей.Можно подключить проговаривание прямого и обратного счёта и др.*

*Начинать следует с прогревающих движений, так как согревание делает мышцы более податливые, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стишками или счётом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение.*

***Упражнения по самомассажу***

***Растирание ладони***

***«Ручки греем»*** *- 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, чтоб стало горячо.*

**

*Мы как древние индейцы*

*Добываем огонёк:*

*Сильно палочку покрутим –*

*И огонь себе добудем.*

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

**

*Мы постряпаем ватрушки,*

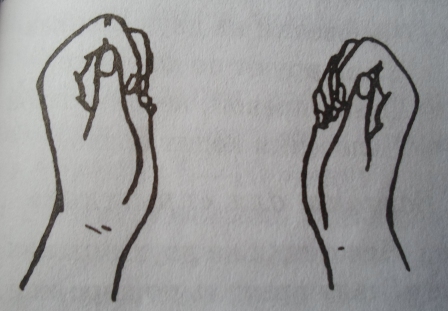
*Будем сильно тесто мять.*

*Колобочков накатаем,*

*Будем маме помогать.*

***Растирание пальцев***

***«Братцы»*** *- обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.*

**

*Ну-ка, братцы, кто сильнее?*

*Кто из вас поздоровее?*

*Все вы, братцы, молодцы,*

*Просто чудо-удальцы!*

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

**

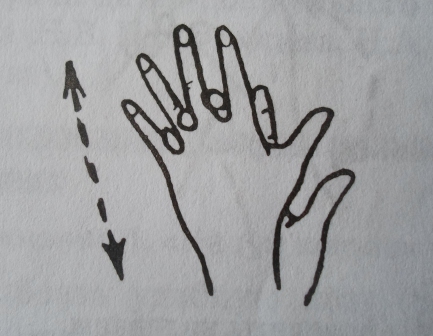
*Мы точили карандаш,*

*Мы вертели карандаш,*

*Мы точилку раскрутили,*

*Острый кончик получили.*

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

**

*Ножик должен острым быть.*

*Будем мы его точить,*

*Чтобы чистил нам морковку*

*И картошку на готовку.*

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

**

*Пилим ,пилим мы бревно –*

*Очень толстое оно.*

*Надо сильно постараться,*

*И терпения набраться.*

***Растирание предплечья***

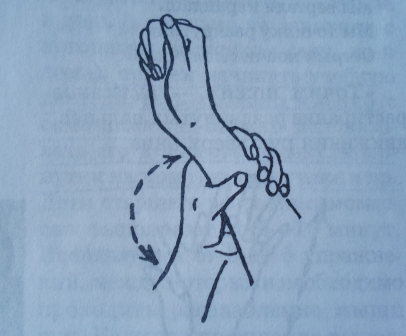
***«Надеваем браслеты»*** *- одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая влево-вправо, - выполняем по 2 раза на каждой руке.*

*Мы браслеты надеваем,*

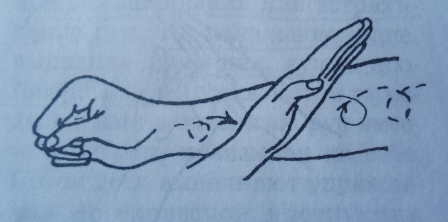
*Крутим, крутим, продвигаем.*

*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 сперва её растянем,*

*А потом обратно стянем.*

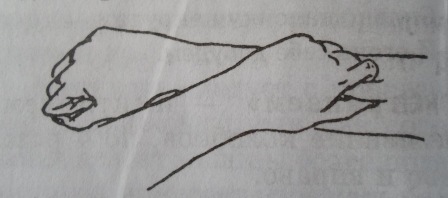
***«Гуси»*** *- пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.*

*Гуси травушку щипали,*

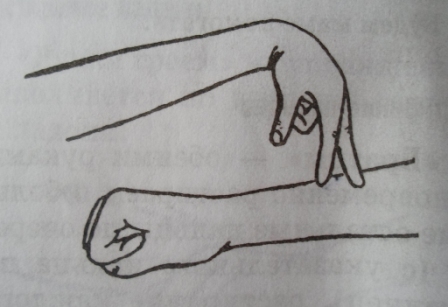
*Громко, весело кричали:*

*«Га-га-га, га-га-га,*

*Очень вкусная трава!»*

**

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

**

*Вариант для «маршировки»*

*Человечки на двух ножках*

*Маршируют по дорожке,*

*Левой-правой, левой-правой*

*Человечки ходят браво.*

*Вариант для «прыжков»*

*Человечки на двух ножках*

*Стали прыгать по дорожке,*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Всё быстрее: прыг-да-скок.*

*Вариант для «бега»*

*Человечки на двух ножках*

*Побежали по дорожке.*

*Побежали, побежали,*

*Вдруг споткнулись и упали.*