

Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями к школе.

По данным Министерства здравоохранения РФ в настоящее время только 15 % детей рождаются абсолютно здоровыми, у остальных отмечаются те или иные патологии. По статистике, 70-90 % детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют проблемы с речевым развитием.

Ученые Института физиологии детей и подростков АПН (Л.В. Антакова-Фомина, М.М. Кольцова, Е. И. Исенина) подчеркивают тесную связь речевой и пальцевой моторики. Было установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от сформированности тонких движений пальцев рук. М.М. Кольцова считает, что формирование речевых импульсов от рук, значительно только в детском возрасте, пока идет формирование речевой моторной области.

Тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует общее развитие ребенка и особенно его речи.

Мелкая моторика - это тонкие движения кистей и пальцев рук человека.

Развитие мелкой моторики происходит на протяжении всего дошкольного детства ребенка. Уже в младенческом возрасте ребенок осуществляет движения руками. С каждым месяцем жизни эти движения приобретают все более целенаправленный характер и становятся совершенными только лишь к 6 годам жизни, когда ребенок уже может самостоятельно выполнять различные действия с предметами.

Недостатки в развитии мелкой моторики у детей с общим недоразвитием речи проявляются в следующем: в нарушении быстроты точности, быстроты переключаемости и координированности движений; дети недостаточно быстро и плавно способны воспроизводить необходимые движения, их движения вялые, они испытывают трудности переключения с одного движения на другое; наблюдается несформированность механизмов серийной организации движения и межполушарного взаимодействия; отмечается недостаточная способность к дифференцированным движениям пальцев рук и способности к переключению с одного движения на другое

Одним из таких эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж 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.

Самомассаж рук и пальчиков является хорошим средством развития мелкой моторики.

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 еще недостаточно развиты мышцы кисти руки, наблюдается низкая координация ее частей. В этот период у них еще не закончено окостенение запястья, фаланг пальцев. Поэтому самомассаж рук у детей необходимо проводить уже в это время, тем более что период с 4 до 7 лет является сенситивным для развития ручной

умелости и графомоторных навыков, а мускульная память в это время очень цепкая.

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 лишнее 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.

Самомассаж проводится с целью улучшения координации произвольных движений, восстановления ослабленных мышц, снятия излишнего напряжения.

Самомассаж следует проводить 2-3 раза в день: в утренние часы перед занятиями и по 3-5 мин во второй половине дня. При этом стоит использовать от 3 до 5 упражнений (на начальном этапе), затем 5-7, между которыми необходимо проводить расслабление мышц рук. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой рук.

Одним из главных условий проведения самомассажа является следующее правило: во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, все движения самомассажа должны приносить ребенку только удовольствие, радость и хорошее настроение.

Для обучения детей приемам самомассажа необходимо придерживаться определенных принципов построения работы с детьми:

- игровая мотивация;
- от простого к сложному;
- учет индивидуального темпа детей;
- задания разного уровня сложности;
- по подражанию;
- по образцу;
- по речевой инструкции;

Существует большое количество видов самомассажа. Начинать работу необходимо с самого простого метода — самомассажа, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью, а все массажные движения выполняются строго по направлению к лимфатическим узлам — от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. В конце каждого упражнения делать расслабляющие поглаживания, встряхивания рук. Самомассаж кистей и пальцев рук является связующим звеном между развитием тонких движений пальцев рук и развитием речи, т. е. речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук, повышается тонус коры головного мозга. Так же самомассаж рук регулирует и работу всех внутренних органов (рефлекторных зон), согласовывает работу понятийного и двигательного центров речи, развивает чувство ритма и координацию движений, подготавливает руку к письму, поднимает настроение ребенка. На основе рекомендаций А.А.Бирюкова были разработаны три комплекса упражнений самомассажа.

Самомассаж тыльной стороны кистей рук;

Самомассаж ладоней;

Самомассаж пальцев рук.

При данном виде работы очень важно соблюдать требования к проведению массажа, иначе можно нанести вред здоровью ребенка.

После каждого упражнения дети выполняют расслабляющие поглаживания или встряхивание рук. На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает педагог, побуждая детей копировать. Затем выполняет их вместе с детьми, после чего дети переходят к самомассажу по инструкции педагога. Начинать самомассаж нужно с прогревающих движений, что делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений. Самомассаж делается на обеих руках попеременно. Выполнение упражнений можно сопровождать стихами или счетом.

Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью. После каждого упражнения следует сделать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. На начальном этапе, выполняя движения, нужно проговаривать действия, Затем взрослый делает самомассаж рук вместе с детьми, показывая на себе. Потом дети выполняют самомассаж по словесной инструкции взрослого. На более поздних этапах, когда дети уже хорошо их усвоили, можно использовать прием показа упражнений не воспитателем, а кем-то из детей. Можно подключить общее проговаривание прямого и обратного счета и др.

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

стишками или счетом на 4 для каждой руки, использовать музыкальное сопровождение.

Таким образом, применение упражнений по самомассажу рук способствует нормализации психического и физического состояния детей, развитию мелкой моторики, повышению речевой активности детей, благотворному развитию речевой функции под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым.