

Массаж для коррекции функциональных возможностей кистей рук

Доказано, что ранняя стимуляция моторного развития и коррекция двигательных нарушений способствуют предупреждению общего недоразвития речи у детей с органическим поражением ЦНС. Речь тесно связана с двигательной функцией онтогенетически и функционально, когда двигательные и речевые функции формируются параллельно, а также анатомически, когда двигательная речевая область расположена совсем рядом с двигательной, т.е. является собственно ее частью.

Использование логопедом и дефектологом на коррекционно-развивающих занятиях массажа кистей рук детей с низким уровнем речевого развития создает благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения. При массаже мышечная ткань интенсивно снабжается кислородом и активно освобождается от продуктов распада.

В зависимости от характера, силы и продолжительности, массажные приемы меняют состояние коры головного мозга, причем действие массажа тем сильнее, чем младше ребенок. В зависимости от цели массаж бывает тонизирующим, проводимым в более быстром темпе (более энергичное растирание и разминание, использование большого количества ударных приемов), и расслабляющим, отличающимся плавностью и равномерным ритмом движений, использованием большого количества поглаживаний, расслабляющих вибраций (потряхивания), более медленного и глубокого растирания и разминания, меньшего количества ударных приемов.

Условия правильного проведения массажа

Работу по тренировке пальцев можно начинать с первых недель жизни ребенка (поглаживание от кончиков пальцев к запястью, круговые спиралевидные растирающие движения). Желательно брать каждый пальчик ребенка по отдельности и своими пальцами сгибать и разгибать его в течение 2—3 мин ежедневно. Полезны легкие прикосновения и поглаживания с наружной поверхности сжатой в кулак кисти в направлении от кончиков пальцев к запястью, поглаживание кончиков пальцев щеткой.

- ❖ Руки логопеда должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и теплыми, ногти коротко острижены, часы, кольца — все, что мешает движениям пальцев и кистей, следует снять, одежда должна быть удобной и легкой.
- ❖ Руки ребенка не должны иметь царапин, аллергических проявлений.

- ❖ Массаж должен быть безболезненным, начинаться и заканчиваться поглаживанием.
- ❖ При возникновении у ребенка неприятных ощущений время сеанса следует уменьшить или даже временно отменить массаж.
- ❖ Главный критерий правильности проведения массажа — настроение ребенка; если он чувствует себя хорошо, становится более крепким и жизнерадостным — значит, все сделано правильно.

Техника проведения массажа

Поглаживание, растирание, разминание, вибрация — основные приемы массажа. В массажной практике очень редко используется один какой-то прием. Как правило, применяется их комбинация.

Поглаживание тела проводится в определенном направлении для значительного воздействия на центральную и периферическую нервную систему. С него чаще всего начинается массаж, чтобы ребенок привык к прикосновениям рук логопеда, и им же заканчивается. Кроме того, поглаживание выполняется также между другими приемами массажа.

При поглаживании рука должна легко скользить по коже, не сдвигая ее в складки, ладонь может двигаться в разных направлениях, чаще всего продольно, поперечно, кругообразно и спиралевидно по ходу лимфатических сосудов.

Поглаживание может проводиться не только ладонной, но и всей тыльной поверхностью кисти.

Если ребенок возбужден и капризен, применяется легкое, мягкое, медленное, ласкающее поглаживание, которое его успокаивает. При вялом, адинамичном, угнетенном состоянии ребенка поглаживание проводится в быстром темпе, энергично, более глубоко и прерывисто, что снижает повышенный тонус мускулатуры.

Можно выполнять плоскостное поглаживание (всей ладонью) тыльной стороной кисти от кончиков пальцев до середины предплечья, щипце-образное (несколькими пальцами) каждого пальца отдельно от его кончиков к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям.

Растирание — массирующая рука смещает, сдвигает кожу, но не скользит по ней, тем самым оказывая воздействие на ткани через кожу. Растирание усиливает подвижность тканей, повышает в них обмен веществ и температуру, ускоряет кровоток, доставляя тканям больше кислорода. У детей растирание можно проводить тыльной поверхностью сложенных в кулак пальцев, их подушечками, основанием и локтевым краем ладони, одной или двумя руками.

Благодаря большой тактильной чувствительности растирание подушечками пальцев — основной прием.

Вибрация — прием массажа, при котором рука или вибрационный аппарат воздействуют на ткани тела колебательными движениями с различной силой и амплитудой. Вибрацию проводят одной или двумя руками в разных

направлениях. При *прерывистой* вибрации наносят легкие ритмичные удары кончиками полусогнутых пальцев (пунктирование) либо ладонной или тыльной поверхностью одной или обеих кистей (похлопывание). Часто применяется «пальцевой душ», когда кончиками пальцев одной или двух кистей попеременно выполняются легкие мягкие удары-прикосновения. Можно выполнять удары локтевыми краями кистей (*рубление*) и удары кулаком (*поколачивание*). Вибрационные движения (в виде вибромассажа) выполняют подушечками пальцев массируемой руки по тыльной и ладонной поверхности кисти и пальцам и от кончиков пальцев к запястью.

Ударные приемы повышают активность периферической и ЦНС, способствуют притоку крови к массируемому участку, тонизируют нервно-мышечный аппарат.

Движения в суставах также нашли широкое применение при массаже кистей рук. Они укрепляют состояние опорно-двигательного аппарата. Развивать суставы можно в процессе движения кистью (сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения) и пальцами (сведение и разведение, сгибание и разгибание). При массаже большое внимание необходимо уделять прорабатыванию самих пальцев. При этом применяется несколько видов приемов: надавливание на кончики пальцев, кругообразное поглаживание от кончика пальца к его основанию, встряхивание пальцев.

Для правильного коррекционно-развивающего воздействия на ребенка необходимо подобрать определенные приемы массажа, темп, интенсивность и продолжительность воздействия.

С детьми раннего возраста и имеющими низкий уровень развития функциональных возможностей кистей рук их пассивный массаж выполняет логопед. Затем можно переходить к активному массажу самими детьми.

Ниже даны примерные комплексы массажа кистей рук ребенка.

Комплекс № 1

1. До чувства жжения растирание центра ладони ребенка, совмещая проговаривание чистоговорки с массажными движениями.

Чо-чо-чо, чо-чо-чо — Скоро будет горячо!

2. Раскручивание каждого пальца по часовой стрелке.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу — Я все пальчики кручу.

3. Сгибание и разгибание каждого пальца. При этом ребенок по возможности должен сопротивляться движению, делая каждый пальчик сильным.

Ну-ну-ну, ну-ну-ну — Каждый пальчик я согну.

4. Массажные движения, напоминающие вкручивание кольца на палец, но без остановки на пальце, с переходом дальше на ладонь до запястья, Чу-чу-чу, чу-чу-чу — Я колечко вкручу!

Комплекс № 2

Руки ребенка лежат на столе ладонями вниз. Пальцы раскрыты веером. На каждую строчку взрослый поднимает и опускает поочередно каждый палец ребенка, начиная с мизинца.

Поднял ушки бурундук (*мизинец*)
Он в лесу слышал звук: (*безымянный*)
— Это что за громкий стук: (*средний*)
Тук да тук, тук да тук? (*указательный*)
— А пойдем, — сказал барсук, — (*большой*)
Сам увидишь этот трюк: (*большой*)
Это дятел сел на сук (*указательный*)
И без крыльев, и без рук (*средний*)
Ищет он, где спрятан жук, (*безымянный*)
Вот и слышен перестук! (*мизинец*)

Комплекс № 3

1. Поглаживание ладони ребенка.

Шубка мягкая у кошки,
Ты погладь ее немножко.

2. Разминание запястья руки круговыми движениями с захватом его большим и указательными пальцами взрослого («кольцо»).

Как всем известно, у кольца
Начала нет и нет конца.

3. Сжимание в кулачок четырех пальцев ребенка.

Вращательные движения свободным большим пальцем.

Вертолет, лети, лети!

Быстро лопасти крути.

Вращательные движения каждого пальца ребенка рукой взрослого.

Покажи уменье другу,

Покружись-ка ты по кругу.

4. Вибрационные движения на ладони ребенка подушечками пальцев взрослого (имитация бега).

Пляшут на кухне на стене

Солнечные зайчики,

А у Маши (имя ребенка)

расшалились Маленькие пальчики.

Быстро бегают они

По Машиной ладошке.

5. Поглаживание ладони ребенка.

Успокойтесь, шалуны,

Отдохнем немножко!

Комплекс № 4

1. Вибрационные движения по ладони ребенка подушечками пальцев взрослого.

Раскатились по дорожке

Разноцветные горошки.

2. Пощипывание ладони ребенка.

Птички весело клюют,

Нам горошки не дают.

3. Поглаживающие движения по ладони ребенка.

Дайте мне горошинку!

Я такой хорошенький!

4. Круговые движения пальцев рук ребенка.

Веселая семейка

Уселась на скамейку.

5. Поглаживание каждого пальца ребенка от основания до кончика.

Дядя Гриша, дядя Миша,

Папа Коля, мама Оля,

На руках у маменьки

Еще и Ваня маленький!

Приведенные данные комплексы массажа носят примерный характер. Массаж на коррекционно-развивающих занятиях создаст положительный настрой между педагогом и ребенком, будет способствовать речевой активности, стимуляции функциональных возможностей кистей рук и развитию чувства ритма.