

Тема: "Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников"

В человеческом организме все органы и функциональные системы взаимосвязаны и представляют собой единое целое. Ни одну часть тела, ни один орган, особенно вовлеченный в патологический процесс, нельзя рассматривать изолированно. Режим этой сложной и многообразной деятельности организма во многом зависит от всевозможных раздражителей. Влияющим на организм моментом массажа является механическое раздражение тканей специальными приемами (поглаживание, растирание, разминание и т.д.) Механическое раздражение массажными приемами вызывает деформацию нервных окончаний кожи. Возбуждения рецепторов в форме центростремительных импульсов передаются в центральную нервную систему, далее достигают коры больших полушарий головного мозга, где синтезируются в общую сложную реакцию и вызывают тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастает сила, повышается работоспособность. Массаж способствует восстановлению поврежденного нерва (например, при дизартрии).

Все органы, ткани и функционирующие системы организма человека, целое. В связи с этим ни одна проблема, в том числе и касающаяся речи, не может быть рассмотрена как процесс локальный. С помощью массажа можно восстановлению нормального состояния организма.

Массаж оказывает большое влияние на состояние капилляров кожи. Капиллярная система является рефлексогенной зоной в сосудистой системе. Это означает, что изменения состояния капилляров под влиянием массажа вызывает отчетливые изменения во всей сосудистой системе. Под влиянием массажа капилляры расширяются, увеличивается газообмен между кровью и тканями (кислородная терапия тканей). Ритмические массажные движения облегчают продвижение крови по артериям, ускоряют отток венозной крови. Массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая функцию лимфатических сосудов.

Существенно изменяется под влиянием массажа состояние мышечной системы. В первую очередь повышаются эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц, восстанавливается их активность после нагрузки. Применение различных приемов массажа позволяет понизить тонус при спастичности мышц или наоборот повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры, помогает формированию и осуществлению активных произвольных, координированных движений органов артикуляции.

Между силой воздействия при массаже и ответной реакцией организма существует сложная зависимость. Например, при легком медленном

поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей. Это оказывает успокаивающее воздействие, возникает приятное чувство тепла, улучшается самочувствие. Энергичные и быстрые движения при массаже повышают раздражимость массируемых тканей.

Таким образом, логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе.

Основные цели логопедического массажа

- нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры
- уменьшение проявления парезов мышц артикуляционного аппарата
- снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата (синкинезии, гиперкинезы, судороги и т.п.)
- стимуляция проприоцептивных ощущений
- увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений
- формирование произвольных координированных движений органов артикуляции

Одной из форм массажа, которую можно использовать в детском саду, является самомассаж.

Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей.

На начальном этапе все новые движения и упражнения показывает логопед, 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. На начальном этапе используется от 3 до 5 упражнений, затем 5-7. После упражнений дети выполняют расслабляющие поглаживания или встряхивание рук.

Самомассаж, проводимый в игровой форме, вызывает у дошкольников положительные эмоции, повышает интерес к логопедическим занятиям, приучает к дисциплине и самоконтролю. Даже гиперактивные дети при проведении игрового самомассажа сосредотачиваются на выполнении упражнений и меньше отвлекаются. Различные виды самомассажа можно включать в индивидуальные и подгрупповые занятия.

Принципы построения работы по обучению самомассажу:

- игровая мотивация;
- от простому к сложному;
- учет индивидуального темпа детей;
- задания на разных уровнях сложности:

по подражанию,

образцу,

речевой инструкции;

-использование аутокоманд (ребенок проговаривает все, что делает, в том числе помогает себе речевыми командами).

Виды самомассажа

1. Взяться за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взавшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взавшись за середину (не за мочки) ушей, оттянуть их вперед, затем назад и в стороны.

2. Указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги (массировать круговыми движениями) по контуру щек (от глазницы до ушей опускаясь, к нижней челюсти и подниматься обратно через углы рта к крыльям носа и выше вдоль носа до глазницы).

3. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты). Движения пальцев следуют от медиальных концов бровей по глазнице до внутренних углов глаз.

4. Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположном направлении (т.е. правая рука массирует лоб по часовой стрелке, а левая рука в этот момент выполняет массирующие движения на подбородке против часовой стрелки).

5. Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки на каждую по очереди по 10 раз, точки парные находятся симметрично относительно переносицы:

- точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаз;
- точка 2 - на середине носовой кости;
- точка 3 - у края носовой кости (над крыльями носа)
- точка 4 - поставить указательные пальцы на кончик носа и спускаться вниз по крыльям носа - попадете в точку.

Чтобы сила надавливания на точку была достаточной, локти следует развести в стороны, руки - параллельно полу.

Каждое упражнение проводится по 10 раз. Предпочтительнее в утренние часы. Количество дней не ограничено.

6. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот.

Каждое упражнение выполняется на медленный счет до 10.

Эффект массажа усиливается, если к нему добавить упражнения для кистей рук и аурикулярный массаж.

Самомассаж лица «Озорные мишки»

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

Оттяну вперед 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 вперед я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки,

Детки в ряд сидят.

Указательным и средним пальцами рук одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках.

Делать 1 мин.

А теперь по кругу щечки

Дружно разотрем:

Так забывчивым мишуткам

Память разовьем.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для щечек

Нужно делать всем!

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

На подбородке круг черчу:

Мишке я помочь хочу

Четко, 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 двумя пальцами верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
Делать 1 мин.*

Чтобы мишка лучше видел,
Стал внимательней, шустрей,
Мы волшебные очки
Нарисуем поскорее.
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 обозначенные точки. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счет до 20. Делать по 1 разу.

Точка 1

Мы подушечками пальцев
В точки попадем:

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

Раз, два, три – скажу, четыре

Точка 2

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем!

Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Точка 3

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

Раз, два, три – скажу, четыре,

Пять, и шесть, и семь.

Не забудь: массаж для носа

Нужно делать всем!

Точка 4

Мы подушечками пальцев

В точки попадем:

Так курносому мишутке

Носик разомнем.

Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения слева направо и наоборот. Делать 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 длительный вдох и выдох, руки свободно опущены вдоль туловища.

Ох, устали наши мишки,

Тихо в ряд сидят.

Знают: польза от массажа

Будет для ребят!

Аурикулярный массаж

Большинство ученых представляют аурикулу как эмбрион человека в перевернутом виде (мочка уха соответствует голове, по мере продвижения к верхушке уха расположены зоны, представляющие туловище, его органы и конечности).

Воздействуя на известные сегодня 170 точек ушной раковины, можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела.

Точки образуют около 18 зон. Каждая из них «контролирует» определенную систему человека. В числе зон есть и те, которые служат для повышения концентрации внимания и улучшения памяти.

Аурикулярный массаж очень действенен, так как при этом, по утверждению ученых, информация с периферии идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга.

Несложность выполнения, отсутствие противопоказаний позволили широко внедрить этот метод массажа в работу с детьми. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать и развиваться всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Такой массаж (в том числе и самомассаж) можно применять ежедневно и всю жизнь, причем делать его можно в течение дня несколько раз.

Обе ушные раковины массируют одновременно указательными и большими пальцами, в положении лежа или сидя.

Аурикулярный массаж целесообразно начать с области мочки завитка, продвигаясь к вершине ушной раковины и ножке завитка, повторяя несколько раз. Затем несколько раз массируют противозавиток, сначала по верхней, потом по нижней его ножке. Далее растирают границу противозавитка и раковины в направлении от противозавитка до внутренней стороны завитка (массируют и раковину, и тыльную сторону аурикулы).

После массажа самой ушной раковины надо хорошо отмассировать козелок и прилегающую к нему область. (Козелок регулирует функцию надпочечников и укрепляет нос, горло, гортань, вследствие чего отступают простуда, насморк, кашель, аллергия.) Затем 2 – 3 раза выполняют поглаживание сверху вниз кожи перед козелком.

Заканчивается массаж загибанием аурикул вперед. Потом их резко отпускают.

По наблюдениям, улучшение гибкости ушной раковины способствует общему укреплению здоровья.

Массаж следует продолжать до покраснения ушной раковины и появления в ней ощущения тепла (5 – 7 минут).

Для целенаправленного влияния на зоны внимания и памяти рекомендуется массировать по порядку следующие зоны:

противокозелок;

трехстороннюю ямку;

зону перехода ножки завитка в восходящую часть;

Воронку (самую глубокую часть раковины)

Самомассаж «Игра с ушками»

Раз, два, три, четыре, пять –

Будем с вами мы играть.

Есть у ушка бугорок

Под названьем «козелок».

Напротив ушко мы помнем

И опять считать начнем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть.
Сверху в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы играть
Из ушка к верхушке
Дорожка идет,
По этой дорожке
Погладим ее мы,
Чтоб гладкой была...
И дальше продолжилась
Наша игра.
Снизу в ушке ямка есть,
Нужно ямку растереть.
Раз, два, три, четыре, пять –
Продолжаем мы считать.
Ушкам отдыхать пора.
Вот и кончилась игра.
Поглаживание ушных раковин.

Массаж волшебных ушек

Организационный момент «Поиграем с ушками».

Садимся в круг. Давайте послушаем тишину.

Подходи ко мне, дружок
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.

Заводим ладошки за ушки и загибаем их вперед.

Похлопаем ушками.

Вот так хлопаем ушами.

Прижимаем к голове, резко отпускаем.

Потянем ушки.

Сейчас все потянем вниз,

Ушко, ты не отвались!

Захватываем мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем.

Покрутим козелок.

А потом, а потом

Покрутили козелком.

Вводим большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем козелок, потихоньку сдавливаем и поворачиваем его во все стороны (20-30с).

Погреем ушки.

Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

Прикладываем ладони к ушкам и тщательно трем ими всю ушную раковину: 1-2, 1-2.

Вот и кончилась игра,

А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на.

Ребенок расслабляется и слушает тишину.

Массаж кистей

Рефлексогенные зоны на кисти руки расположены следующим образом.

Зоны позвоночника - с внешней стороны большого пальца каждой руки, на границе перехода тыльной стороны кисти в ладонную. Эти зоны начинаются от первого сустава большого пальца и доходят до области запястья. Рефлексогенная зона шейного отдела охватывает пределы от первого до второго сустава большого пальца; зона грудного отдела – от второго сустава и до основания большого пальца; зона поясничного отдела находится в области запястья.

Зоны верхних лимфатических путей – между пальцами обеих рук, на складках кожи. Причиняющий небольшую боль массаж этих зон служит стимуляцией функции очистки лимфатической системы, прежде всего области шеи, плеч и верхней части груди.

Зоны области головы – на кончиках пальцев обеих рук (зоны головного мозга – на кончиках больших пальцев; полости черепа – на кончиках остальных). Регулярный массаж этих зон улучшает кровообращение в области головы. Они помогают устранить невнимательность и нервозность.

Если вы с трудом засыпаете, поможет следующее простое упражнение: в течение пяти минут быстро и энергично нажимайте поочередно пальцами рук на большие пальцы.

Зона солнечного сплетения - на ладонях. Найти зону несложно: сложите руки так, снова несете воду в ладони; наиболее глубокая на ней ямка и есть зона солнечного сплетения – важного вегетативного центра.

Вы можете стимулировать указанные зоны на обеих руках одновременно, поместив стеклянный, деревянный или медный шарик вжатых ладонях и осторожно, равномерно надавливая на него.

Исследования ученых Института физиологии детей и подростков подтверждают связь речевой и мелкой моторики. Ими установлено, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Анализируя результаты экспериментов, свидетельствующие о тесной связи функции руки и речи, М.М.Кольцова сделала вывод, что

«морфологическое и функциональное формирование речевых областей совершается под воздействием кинестетических импульсов от рук».

Влияние импульсации с мышц рук имеет такое большое значение только в детстве, пока идет формирование моторной области. Поэтому использование этого факта в работе с детьми особенно актуально.

Кроме традиционной пальчиковой гимнастики в работе с дошкольниками широко используется самомассаж кистей и пальцев рук. Стимуляция активных точек пальцев и ладоней проводится с помощью карандашей, грецких орехов, еловых шишек, массажных мячей и эспандеров, массажных щеток, шнуров с узелками, воздушных шариков с различными наполнителями. Дети выполняют упражнения самомассажа с большим удовольствием, потому что занятия превращаются в занимательную игру.

3 комплекса упражнений самомассажа:

1. Самомассаж тыльной стороны.
2. Самомассаж ладоней.
3. Самомассаж пальцев рук.

1. «Утюг»

Утюгом разгладим складки.

Будет всё у нас в порядке.

Перегладим все штанишки

Зайцу, ёжику и мишке.

Подушечками 4-х пальцев массировать тыльную часть руки, начиная от основания пальцев этой руки до запястья пунктирными движениями вперёд-назад.

2. «Пила»

Пили пила, пили пила,

Зима холодная пришла,

Напили нам дров скорее,

Печь истопим, всех согреем!

Ребром ладони имитировать пиление по тыльной стороне кисти во всех направлениях.

3. «Тесто»

Тесто месим, тесто мнём,

Пирогов мы напечём.

И с капустой и с грибами.

Угостить вас пирогами?

Основаниями ладоней делать вращательные движения сложенными вместе ладонями со смещением то влево, то вправо относительно друг друга.

4. «Мама»

По головке мама гладит Сына – малолеточку.

Так нежна её ладонь, словно вербы веточка:

«Подрастай, сыночек милый,

Добрый, смелый, честным будь,

Набирай ума и силы

И меня не позабуди!»

Поглаживать тыльную сторону одной руки ладонью другой руки.

5. «Тёрка»

Дружно маме помогаем,

Тёркой свёклу натираем,

Вместе с мамой варим щи,

Ты вкуснее пощи!

Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать по массируемой руке, движения прямолинейные.

6. «Дрель»

Папа в руки дрель берёт,
А, она жужжит, поёт,
Будто мышка – непоседа
В стенке дырочку грызёт.

Фалангами сжатых в кулак пальцев производить ввинчивающие движения на ладони массируемой руки.

7. «Клещи»

Ухватили клещи гвоздь
Выдернуть пытаются.
Может, что-нибудь и выйдет,
Если постараются.

Согнуть указательный и средний пальцы одной руки и массировать пальцы второй руки от ногтя к основанию, сжимая 2-мя пальцами.

8. «Барашки».

На лугах пасутся «бляшки»
Раскудрявые барашки.
Целый день все: «Бе» да «Бе»
Носят шубы на себе.
Шубы в кудрях, погляди,
«Бляшки» спали в бигуди.
Утром сняли бигуди,
Попробуй гладкую найди!
Все кудрявы до одной,
Бегут кудрявою толпой.
Уж такая у них мода,

У кудрявого народа.

Подушечкой большого пальца рисовать круги на тыльной стороне руки.

9. «Морозко»

Заморозил нас Морозко

Влез под тёплый воротник,

Как воришка осторожно

В наши валенки проник.

У него свои заботы

Знай морозь, да посильней!

Не балуй, Мороз, ну что ты

Так не жалуешь людей?!

Похлопывание по предплечевой части рук ладонями, потирание тыльной стороны кистей рук, подуть на руки.

10. «Урок».

Нажимаем на звонок,

Начинается урок: дзинь – дзинь!

Поочерёдно нажимать подушечками пальцев обеих рук на поверхность стола.

Вот разгладим мы ладошки,

Поработаем немножко.

Гладить ладонь об ладонь.

И по кругу проведём,

Каждый пальчик разомнём.

Делать круговые движения, потирая ладонью о ладонь.

Посмотри! Бежит дорожка

По ухабам между пней.

Прогуляемся немного,

Станут пальчики сильнеей

Указательными пальцами обеих рук «шагать» по столу.

Снова гладим мы ладошки,

Поработаем немножко.

И по кругу проведём,

Каждый пальчик разомнём.

Вот опять звенит звонок

Движения повторяются, как в начале.

Противопоказания к массажу ладоней:

Грибковые и гнойничковые заболевания кожи и слизистых;

Фурункулёз.

При этих заболеваниях нельзя давать в руки детям и то, что может переносить инфекцию.

Гладь мои ладошки, ёж

Берём 2 массажные щётки и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом взрослый держит щётки, «щетиной» вверх, а ребёнок гладит их ладошками со словами.

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

Педагогам: можно брать подгруппу детей до 8 человек и рассаживать их вокруг себя так, чтобы взрослый мог дотянуться до всех. Каждому ребёнку – по движению на каждый ударный слог стиха.

Мне дала синичка хрупкое яичко.

Обыгрываем каучуковый мячик или грецкий орех, как яйцо птички.

Птичка веток набрала,

Крепко гнёздышко свила, - с этими словами ребёнок сводит ладони в форме гнезда.

И снесла яичко умница синичка,-

Взрослый кладёт мячик или орех («яйцо») в «гнездо».

Ты яичко покатай,

Но из рук не выпускай:

Очень хрупкое оно –

Так у птиц заведено.

С этими словами ребёнок катает мячик между ладоней – одна сверху, другая снизу.

Будь сильней моя рука.

Упражнения на развитие силы кистей рук повышают тонус коры головного мозга. Даём ребёнку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребёнок сжимает его на каждый ударный слог, проговаривая.

Я сожму своё, кольцо –

Буду сильным молодцом,

Буду младших защищать,

Буду слабым помогать. После каждой строки руки меняются.

Для более сильного ребёнка можно продолжить с соответствующими движениями:

Пополам его согну

И восьмёркой заверну.

Педагогам: можно делать это упражнение и с подгруппой. Эспандеров должно быть столько же, сколько детей.

Все узлы переберу

Ритмичный перехват развивает чувство ритма и координацию движений. Завязываем на верёвке 8 – 16 осязаемых узлов и натягиваем её горизонтально. Ребёнок проговаривает строки:

Я хватаюсь за верёвку

Правой ловко, левой ловко.

За узлы её беру

И играю поутру, -

Хватаясь за узел на каждый ударный слог. Если узлов 8, то после второй строки перехват начинаем сначала.

Педагогам: если проводить это упражнение в подгруппе детей, то концы верёвки надо связать, а верёвку не натягивать, а держать всем вместе, сидя в кругу.

Развитие мелкой моторики с использованием массажного мячика

Для развития мелкой моторики мы активно используем массажный мячик.

Благодаря этому кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Развитие мелкой моторики (гибкости и точности движений пальцев рук) и тактильной чувствительности – мощный стимул развития у детей восприятия, внимания, памяти, мышления и речи.