Массаж кистей рук

У детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики пальцев рук. Доказано, что активные движения пальцев рук как бы подготавливают почву для последующего формирования речи.

Рекомендуется сочетать массаж артикуляционных органов с массажем кистей рук. Это благотворно сказывается как на развитии мелкой моторики пальцев ребенка, так и на общем развитии речи. Целесообразно использовать следующие приемы массажа: поглаживание, легкое растирание и вибрацию (см. Схемы логопедического массажа).

Советы логопедам и родителям

Поза массируемого — сидя. Массируемая рука свободно лежит на плоской поверхности стола.

Массажист располагается напротив ребенка или несколько сбоку.

Выполняется массаж одной рукой. Другой рукой фиксируют массируемую конечность.

Массажные движения производятся в направлении от кончиков пальцев к предплечью.

Продолжительность массажа 3—5 минут.

Проводить массаж можно ежедневно или через день 10—12 сеансов за курс. При необходимости курс можно повторить через 10—30 дней.

Во время массажа можно слушать приятную, классическую музыку.

Для большей эффективности массажа можно сочетать его с пассивными и активными движениями кистей рук.

1. *Тип движения:* плоскостное поглаживание (всей ладонью). *Часть кисти:* тыльная сторона кисти. *Направление движения:* от кончиков пальцев до середины предплечья.

2. Тип движения: щипцеобразное поглаживание (несколькими пальцами).

Часть кисти: каждый палец отдельно.

Направление движения: от кончика пальца к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям.

3. Тип движения: щипцеобразное круговое и прямолинейное растирание. *Часть кисти:* пальцы. *Направление движения:* по ладонной и боковым поверхностям.

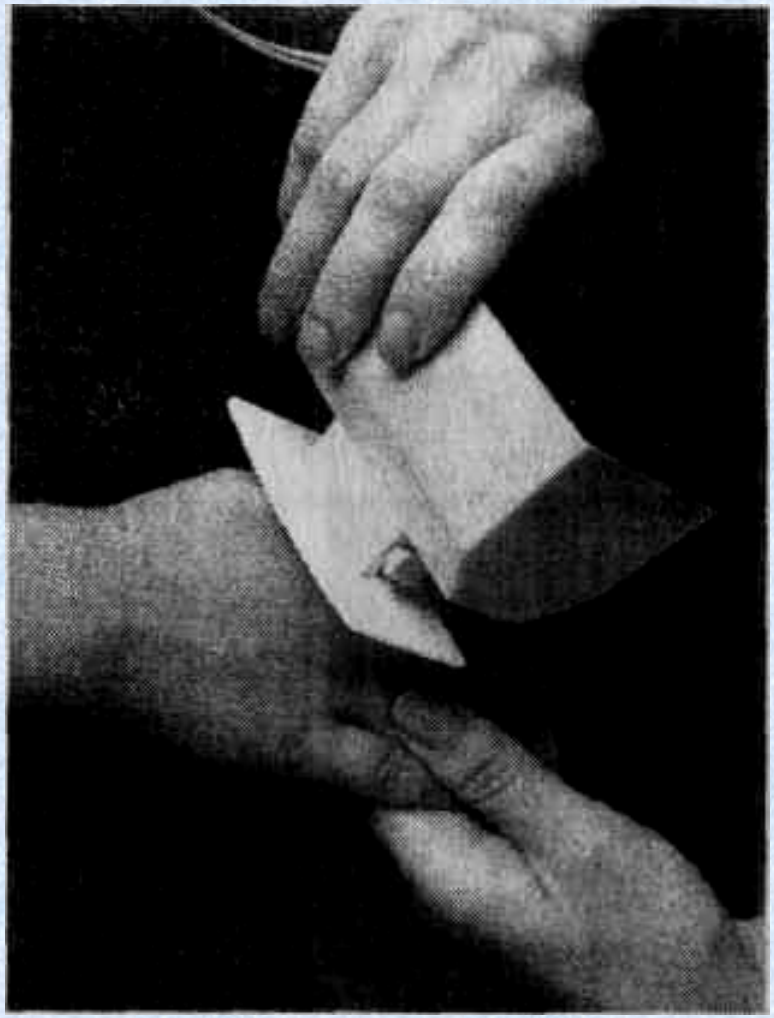
4. Тип движения: круговое и прямолинейное растирание.
Часть кисти: тыльная и ладонная поверхности кисти.
Направление движения: от основания пальцев до запястья.

5. Повторное поглаживание. Плоскостное поглаживание (всей ладонью). *Часть кисти:* тыльная сторона кисти. Нап*равление движения:* от кончиков пальцев до середины предплечья.

6. Повторное поглаживание. Тип движения: щипцеобразное поглаживание (несколькими пальцами).
Часть кисти: каждый палец отдельно.
Направление движения: от кончика пальца к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям.

7. Тип движения: вибрация;
пунктирование с помощью пальцев.
Часть кисти: тыльная и ладонная поверхности кисти и пальцев.
Направление движения: от кончиков пальцев к запястью.

8. Тип движения: вибрация;
пунктирование с помощью вибромассажера.
Часть кисти: тыльная и ладонная поверхности кисти и пальцев.
Направление движения: от кончиков пальцев к запястью.



9. Повторное поглаживание. Плоскостное поглаживание (всей ладонью). *Часть кисти:* тыльная сторона кисти. *Направление движения:* от кончиков пальцев до середины предплечья.

9. Повторное поглаживание. Тип движения: щипцеобразное поглаживание (несколькими пальцами).
Часть кисти: каждый палец отдельно.
Направление движения: от кончика пальца к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям.

Завершается массаж пассивными или активными движениями пальцев. Активная пальчиковая гимнастика многократно описывалась в литературе. Вы можете использовать популярные упражнения с речевым сопровождением или без него, стихотворные тексты для развития мелкой моторики. Начинать же лучше с пассивных упражнений.

Пассивные упражнения

Рука ребенка лежит на столе ладонью вниз. Одной рукой взрослый фиксирует ее в лучезапястном суставе, другой рукой приподнимает вверх до максимального положения поочередно каждый палец.

Рука ребенка лежит на столе ладонью вверх. Придерживая ее одной рукой, другой рукой взрослый поочередно сгибает пальцы ребенка.

Рука ребенка согнута в локтевом суставе, локоть опирается на стол. Рука ребенка фиксируется взрослым также в лучезапястном суставе. Свободной рукой взрослый производит поочередное круговое движение пальцев руки ребенка.

По книге
Е.Н. Краузе
«Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика»