

Упражнения способствующие преодолению речевых расстройств у детей дошкольного возраста

В настоящее время отмечается неуклонный рост числа детей с проблемами речи и недоразвитием психических процессов.

В процессе преодоления проблемы важное значение принадлежит развитию ручного праксиса. Кончики пальцев рук — это «второй мозг». Еще великий немецкий философ И. Кант (1724—1804) писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Многочисленными исследованиями специалистов подтверждено, что уровень развития речи зависит от степени сформированности *тонких движений пальцев рук*.

Прогноз о наличии или отсутствии у ребенка предрасположенности к патологии речи можно строить достаточно рано. Считается, что, если он в семимесячном возрасте уже может вытащить из кулачка только указательный палец, это свидетельствует о хорошем прогнозе: у ребенка мало вероятности иметь патологичную речь.

Особое внимание придается тому, какая у ребенка рука ведущая. У детей с доминантным левым полушарием лучше работает правая рука, а с доминантным правым полушарием — левая. Сейчас таких детей становится все больше. Встречаются дети, которые одинаково хорошо работают и правой, и левой руками, — так называемые амбидекстры. Ребенка-левшу не стоит переучивать работать правой рукой. Это чревато для него довольно серьезными последствиями: могут возникнуть негативные проявления психики, неврозы.

Существует огромное множество упражнений способствующих развитию мелкой моторики рук. Упражнения по развитию мелкой моторики являются общеизвестными и активно применяются в логопедической практике.

К ним относятся:

1. Упражнения по выработке обобщенного зрительного образа предмета:

- внутренние и внешние обводки плоских фигур, их штрихование;
- дорисовывание второй половины рисунка, его деталей;
- рисование по образцу и т. д.

2. Упражнения по выработке обобщенного двигательного образа предмета:

- плетение, шнуровка, завязывание узлов, бантиков;
- вышивание, вязание;
- имитация жестом различных конкретных предметов, действий.

3. Упражнения по выработке мускульной памяти, которая непосредственно подготавливает руку ребенка к письменной речи:

- отвинчивание и завинчивание пробок разной величины и конфигурации, вращение между пальцами рук бруска, карандаша гладкого и ребристого, бобины с нитками;
- нажимание кнопки пульверизатора;
- выкладывание букв из счетных палочек и шнурка;
- игра на воображаемом пианино, выкладывание «колодца» из палочек (держать каждую палочку нужно только одноименными пальцами обеих рук) и т. д.

Все эти упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, но и обогащают его знание о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают.

Одной из составляющих является **развитие тактильных ощущений**. С улучшением тактильной чувствительности пальцев рук рефлексорно улучшается тактильная чувствительность артикуляционного аппарата.

Для развития тактильной чувствительности можно рекомендовать следующие упражнения. Предложите ребенку:

- выложить с помощью мелких предметов (рис, горох, фасоль, спички) узор по пластилину, нанесенному тонким слоем на фанеру;

- выполнить мозаику из пластилиновых шариков;
- вылепить геометрические фигуры, цифры, буквы;
- определить с закрытыми глазами, к каким пальцам его рук притрагивается педагог (педагог в произвольном порядке касается пальцев ребенка, а он должен при этом говорить их название);
- с закрытыми глазами ощупать фактуру материала рукой и найти в комнате предмет, сделанный из этого материала (любой рукой);
- с закрытыми глазами, на ощупь, опознать предмет как правой, так и левой рукой;
- закрыв глаза, ощупать предмет одной рукой и найти его среди прочих другой;
- с закрытыми глазами опознать фигуры, цифры или буквы, «написанные» на его правой и левой руках педагогом;
- поиграть руками в сухом пальчиковом бассейне из гороха, фасоли.

Конечно, в данном комплексе не последнее место занимает **логопедический массаж рефлексогенных зон кисти руки**. *Рефлексогенные зоны на кисти руки* расположены следующим образом (рис. 1).

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, активизирует иммунную систему ЦБЖеде 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. Он помогает 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, словно 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 в зажатых ладонях и осторожно, равномерно надавливая на него.

Парные органы (например, почки, легкие) имеют *рефлексогенные зоны* на обеих кистях рук и стопах, непарные — только на одной из них (в зависимости от того, на какой половине тела данный орган находится). Органы, расположенные в центре тела (например, позвоночный столб, пищевод), имеют рефлексогенные зоны на внутренней стороне обеих кистей и стоп. Рефлексогенные зоны большинства органов представлены на ладонях и подошвах, рефлексогенные зоны мускулатуры — на тыльной стороне кистей и стоп.

Если при массаже рефлексогенных зон попадают болезненные области, то кончиками пальцев следует равномерно надавливать на них до тех пор, пока боль не исчезнет.

Массаж рефлексогенных зон *следует начинать с правой стороны*, в данном случае — с кисти правой руки. Массаж можно выполнять в течение дня многократно (желательно массировать кисти рук попеременно, то есть, помассировав одну зону на правой кисти, массируют ту же

зону на левой). Массажные приемы можно выполнять поверхностью II, III, IV пальцев или только подушечками больших.

Сначала нужно поглаживать, а затем с усилием растирать зону *позвочника*, то есть границу перехода тыльной стороны кисти в ладонную. Следующий этап — поглаживание и растирание тыльной стороны кисти (между пястными костями). В первую очередь растирают ладонь в направлениях: сверху вниз, снизу вверх и поперек. И только потом массируют пальцы, начиная с мизинца. Это надо выполнять особенно тщательно. Каждый палец массируют со всех сторон. Сначала необходимо сильно зажать ноготь с двух сторон и размять ногтевую фалангу. Потом растереть палец до самого основания и обратно. Удобнее всего это делать винтообразными движениями. Особое внимание надо уделить большому пальцу, так как это зона головы (массировать интенсивнее и дольше, чем другие) и его основанию (самая выдающаяся часть ладони). Затем следует массировать кожные складки между пальцами, начиная от мизинца. Захватив двумя пальцами кожную складку, ее нужно максимально оттянуть и при этом «перетирать». После чего сильно сжимают подушечки пальцев, начиная с мизинца правой руки. Удобнее надавливать на подушечки пальцев, положив указательный на сам ноготь, а большой — на подушечку пальца. На подушечку большого пальца надавливают несколько раз.

Затем массируют запястье. После этого желательно вновь возвратиться к массажу большого пальца. Заканчивают массаж медленным поглаживанием кисти руки в направлении от запястья к кончикам пальцев.

Рекомендуется для всех суставов пальцев следующие упражнения с элементами сопротивления:

1. Как можно сильнее сжать руку в кулак, затем резко разжать.
2. Сложить руки так, чтобы и пальцы, и ладони касались друг друга.
Локти должны быть на высоте плеч. С помощью больших пальцев раздвинуть руки и одновременно приподнять локти. Потрясти руками.
3. Выполнять движения большим пальцем в направлении к себе и от себя.
4. Сцепив пальцы рук, большие пальцы вращать вокруг друг друга («мельница»).
5. Опереться руками о стену. Нажать на нее сильнее, затем кисти расслабить.
6. Вытянуть руки вперед. Поднять кисти вверх, дать им свободно упасть вниз.
7. Одной рукой взять другую за запястье и энергично потрясти ею. (Это упражнение улучшает циркуляцию крови. Кожа становится теплой, суставы — упругими, пальцы — гибкими.)

Каждое упражнение повторить 5 раз.

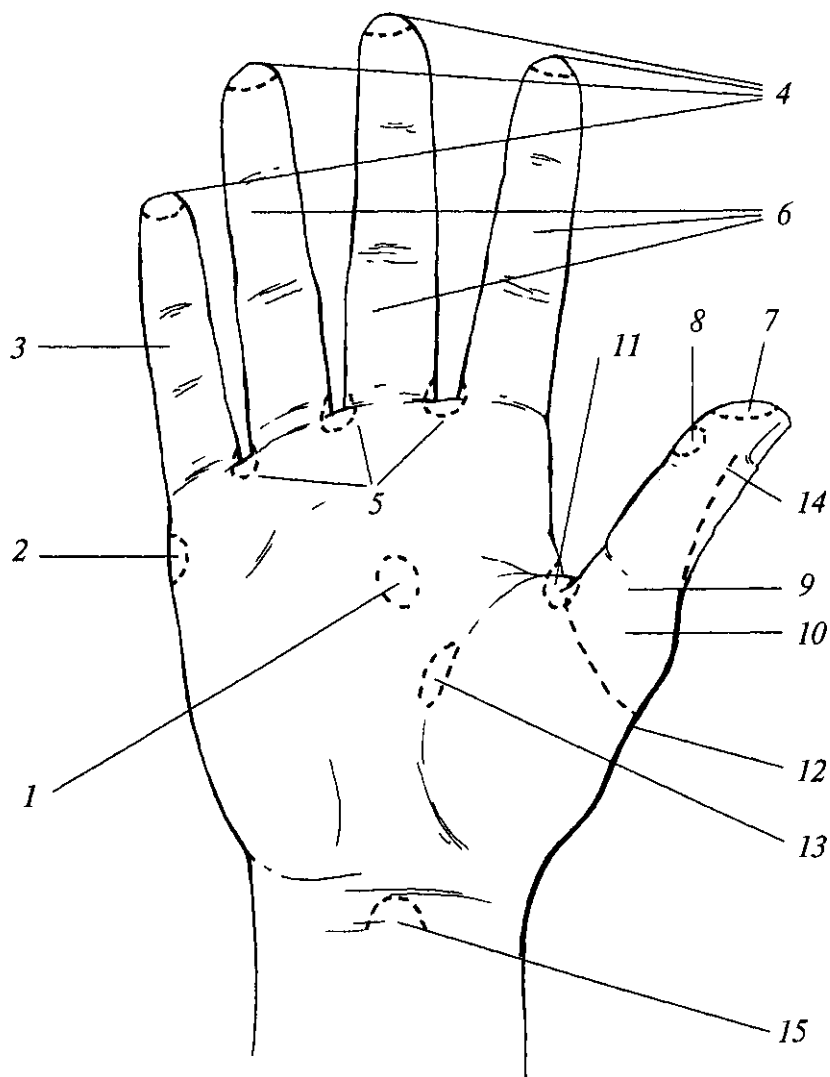
Подготовила учитель-логопед Пилюгина О.В.

Список использованной литературы:

Блыскина И. В. Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей.

Детство – Пресс Санкт- Петербург 2004г.

Краузе Е. Н. Логопедия. Санкт – Петербург. Корона принт. 2006 г.



Расположение на кисти руки рефлексогенных зон:

1 — солнечного сплетения; 2 — суставов верхней конечности; 3 — слуха; 4 — полости черепа; 5 — лимфатических путей; 6 — нервной системы; 7 — гипофиза; 8 — эпифиза; 9 — головы, мозга; 10 — шеи; 11 — глотки, гортани; 12 — позвоночного столба; 13 — щитовидной железы; 14 — психической сферы; 15 — пояснично-крестцовой области

