**Массаж как эффективный метод коррекционной работы.**

Ошибаются те, кто считает, что действие логопедического массажа сводится лишь к механическому влиянию на определённые участки тела. Логопедический массаж стимулирует организм в целом, усиливает обменные процессы, облегчает продвижение крови по капиллярам, ускоряет венозный отток. Показаний для проведения логопедического массажа, массажа лицевой мускулатуры и кистей рук - масса. Не буду тратить время на их перечисление. Напомню основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

Поглаживание улучшает кожное дыхание, повышает кожно-мышечный тонус, сократительную функцию мышц. Существует прямолинейное, спиралевидное и комбинированное поглаживание. Именно им начинают и заканчивают логопедический массаж.

Растирание усиливает кровообращение, происходит даже местное повышение температуры на 1-2 градуса. Существует прямолинейное, кругообразное растирание и растирание «щипками».

Разминание - это пассивная гимнастика для мышц. Проводят разминание подушечками большого и указательного пальцев.

Вибрация делается кончиками пальцев с максимальной частотой. Вибрация стимулирует рефлексы, восстанавливает угасшие рефлексы, производит обезболивающий эффект.

Логопедический массаж может быть расслабляющим (при гипертонусе мышц) или стимулирующим (при их слабости). В логопедической практике часто применяется массаж языка, нёба, губ.

Хочется остановиться на приёмах самомассажа и гимнастики для формирования двигательного навыка письма, которые полезны при несформированности зрительно-двигательных координаций, нестабильности графических форм (по высоте, ширине, наклону), отсутствии связных движений при письме, небрежном почерке, медленном темпе письма, треморе или сильном напряжении руки при письме. Думаю, часть из них можно выполнять с детьми, особенно перед письменными работами. Эти упражнения будут полезны и родителям для повышения общего тонуса организма, укрепления мышц кисти, профилактики писчего спазма.

Комплекс логопедических упражнений для рук

Упражнение 1. Возьмите ручку обычной толщины. Рука в рабочей позе для письма, ребром касается поверхности стола. Слегка придерживая ручку большим, указательным и средним пальцами (как при письме), одновременно сгибать, затем разгибать их. Делать упражнение ритмично, не отрывая ребра ладони от стола.

Упражнение 2. Рука с ручкой в исходном положении на столе. Пальцами перебирать ручку от верхнего конца к нижнему и обратно. Во избежание повышения тонуса в руке делать паузы, расслабляя мышцы.

Упражнение 3. Потереть ладони друг о друга до ощущения тепла.

Упражнение 4. Подушечки 4-х пальцев правой руки установить у основания пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. «Пунктирными» движениями продвигаться к лучезапястному суставу. Проделать то же для другой руки.

Упражнение 5. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитируем «пиление». То же для другой руки.

Упражнение 6. Растереть пальцы левой руки, поочерёдно зажимая их между указательным и средним пальцами правой. Повторить для другой руки.

Упражнение 7. Подушечку большого пальца правой руки положить на тыльную сторону фаланги большого пальца левой руки. Остальные 4 пальца правой руки охватывают палец снизу. Массировать спиралевидными движениями. Повторить для каждого пальца. Поменять руки.

Упражнение 8. Большим и указательным пальцами правой руки поочерёдно нажимаем 3-4 раза на ногтевые фаланги пальцев левой. Повторить для другой руки.

Упражнение 9. Руки упираются локтями в стол, ладони прямые. Согнуть пальцы, прикоснувшись подушечками к основаниям 3-х фаланг, затем к основаниям ладоней.

Упражнение 10. Руки упираются локтями в стол, пальцы «растопырены». Соединять одновременно указательный палец со средним, а безымянный с мизинцем («птичья лапка»).

Упражнение 11. Локти упираются в стол, ладони прямые. Пальцы каждой руки поочерёдно сгибать, стараясь, чтобы остальные в этот момент оставались прямыми.  
Закончить комплекс необходимо поглаживанием рук (движения имитируют намыливание ладоней при мытье рук). «Стряхните» воображаемую воду с пальцев.