

МАССАЖ И САМОМАССАЖ

Детские неврологи, занимаясь элиминацией последствий родовой травмы, обязательно включают массажи в медикаментозную программу лечения ребенка. «Подлинными чудесами часто свершает массаж ребенка, получившего даже грубые нарушения в процессе родов, снимая венозный застой крови и улучшая кровоснабжение спинного и головного мозга» [12, с. 99].

Коррекционно-развивающая работа также должна включать в себя различные виды массажей для дополнительной афферентации тела. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. *Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующее воздействие на все системы и органы.*

Прикосновение к ребенку сразу после его рождения стимулирует рост чувствительных нервных окончаний на теле, включаясь в движение, пространственную ориентацию и сенсорное восприятие. При недостаточном телесном и эмоциональном контакте матери (или другого близкого человека) с ребенком возникает психическая депривация (потеря значимых для психического развития факторов). Лишения, претерпеваемые ребенком из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, в дальнейшей его жизни могут привести к социальной депривации, дефициту психического и эмоционального развития, трудностям в обучении. Следовательно, ребенка, особенно проблемного, необходимо как можно чаще брать на руки, гладить и ласкать, что могут сделать только близкие ему люди.

Американский нейрофизиолог К. Ханнафорд [35] отмечает, что в наиболее выгодном положении находятся дети, воспитываемые в культуре, предполагающей длительное ношение ребенка за спиной у матери: например, в общинах Южной Африки дети телесно неразлучны с матерью до 4-летнего возраста.

Д. Эйерс [38] разработала программу коррекции нарушений в обучении через активизацию тактильных рецепторов сенсорной системы. Она использовала легкое прикосновение, давление, поглаживание и постукивание, применяя мягкие щетки, шары, массажеры, сухие бассейны, песок, крупу, рисование красками при помощи пальцев рук или ног (пуантизм).

Особенно эффективны массажи пальцев рук, ладоней, ушей, стоп, спины.

Специалисты насчитывают 148 точек, расположенных на ушной раковине, которые соответствуют различным частям тела.

Массаж ушных раковин

Вариант 1. Помассировать мочки ушей, затем — всю ушную раковину, после чего растереть уши руками, свернуть и развернуть ушные раковины. Упражнение можно выполнять в парах.

Вариант 2. Оттянуть уши вперед, затем — назад, медленно считая до десяти. Начинать упражнение с открытыми глазами, затем — с закрытыми. Повторить 7 раз.

Вариант 3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся спереди выступ ушной раковины («козелок»). Далее сдавливать и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд [23].

Массаж рук, ног, головы, лица

Существуют следующие *приемы* массажа или самомассажа рук: *поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения*. В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук; самомассаж ладоней; самомассаж пальцев рук.

Самомассаж кистей рук

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установить у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями кожа смещается на 1 см вперед — назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же — для левой руки.

2. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Ребром ладони правой руки имитировать «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). То же — для другой руки.

3. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Затем поменять руки.

4. Выполнять движения, как при растирании замерзших рук.

Самомассаж пальцев рук

1. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делать хватательные движения на пальцах левой, руки («прямолинейное» движение). То же — для правой руки.

2. Регулярный массаж большого пальца повышает функциональную деятельность головного мозга и тонизирует весь организм; указательного — активизирует деятельность желудка; среднего — кишечника; безымянного — нормализует функцию печени; мизинца — стимулирует работу сердца.

3. «Теплые ручки»: растереть и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья рук, растирания и пожатия рук.

Самомассаж головы

1. Пальцы рук слегка согнуть, поверхность ногтей и первые фаланги пальцев плотно соприкасаются с поверхностью головы непосредственно за ушами. Ребенок массирует голову обеими руками: навстречу друг другу; от ушей к макушке.

2. «Обезьяна расчесывается»: пальцами правой руки массировать кожу головы от левого виска к правой части затылка и обратно; затем — левой рукой от правого виска к левой части затылка.

3. «Мытье головы»: слегка расставить пальцы рук и немного согнуть их в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: от лба к макушке; от лба до затылка; от ушей к шее.

Самомассаж стоп

Поглаживать стопы тыльной стороной кисти; растереть их кончиками пальцев и большим пальцем; разминать и давить кончиками больших и других пальцев, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.; массаж пальцев ног; хождение босиком по гальке, фасоли, песку, траве и т.п.

Самомассаж лица

- 1.** 1 минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев; двумя пальцами как бы рисовать круги на подбородке и лобной части лица, считая при этом до 30.
- 2.** Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (1 мин.).
- 3.** Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей (20 раз).
- 4.** Открыв рот, нижней челюстью делать резкие движения — сначала слева направо, затем наоборот (10 раз).
- 5.** «Веселые носики»: потереть область носа пальцами, затем — ладонями, до появления чувства тепла; поворачивать кончик носа вправо и влево (3-5 раз); проделать 3-5 поглаживающих движений сверху вниз указательными пальцами обеих рук вдоль носа.
- 6.** «Расслабленное лицо»: ладонями проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз); затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.