

Примерные комплексы массажа с элементами гимнастики

Комплекс массажа для расслабления мышц при гипертонусе

1. Расслабляющий массаж *мышц шеи*.

Массаж следует выполнять методом непрерывного поглаживания и легкого растирания. *Расслабление мышц шеи рефлекторно расслабляет мышцы корня языка.*

Очень эффективно следующее упражнение.

Положить ребенка на кушетку лицом вверх так, чтобы голова свисала. Затем логопед руками плавно, медленно производит головой ребенка круговые движения.

Целесообразно применять гимнастику. Предложите ребенку:

- голову уронить, «уснуть»;
- голову запрокинуть, наклонить вправо-влево;
- голову медленно опустить, затем, вернув в исходное положение,

резко «уронить».

Каждое упражнение повторить 5-6 раз.

2. Расслабляющий массаж *верхнего плечевого пояса*.

3. Расслабляющий массаж *лицевой мускулатуры* и *мышц губ*.

4. Расслабляющий массаж *мышц языка* легким поглаживанием по предложенным ранее направлениям.

Комплекс массажа для укрепления мышц при гипотонусе

1. Укрепление *лицевой мускулатуры*.

Для этого используют приемы интенсивного прерывистого поглаживания, глубокого растирания, разминания.

Поглаживание и растирание проводятся по линиям, описанным выше.

Разминание скуловой и щечной мышц выполняют следующим образом (рис. 16). Поместив указательные и средние пальцы обеих рук в нижней части висков, производят спиралевидные движения по скуловой и щечной мышцам к подбородку. После 4-5 легких движений силу оказываемого на мышцы давления следует увеличить. Однако воздействие на них не должно быть болезненным и вызывать отрицательную реакцию у ребенка.



Рис. 16. Положение рук массирующего при разминании скуловой и щечной мышц

2. Укрепление губной мускулатуры.

С этой целью производят поглаживание, растирание, разминание и пощипывание губ.

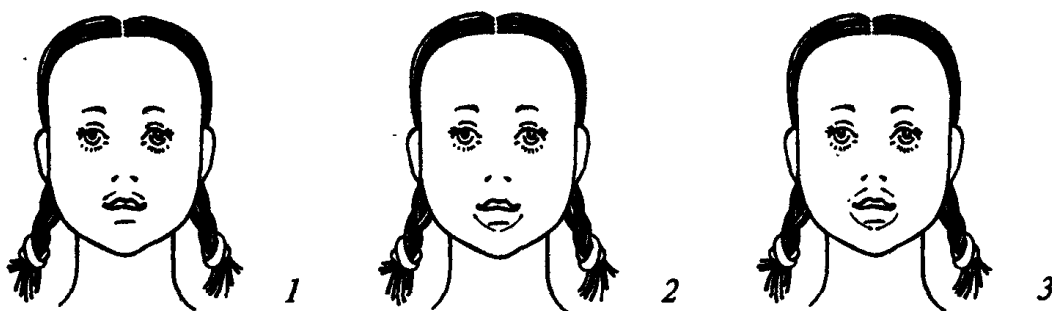


Рис. 17. Линии выполнения массажа для укрепления губной мускулатуры:

1 — от середины верхней губы к углам рта; 2 — от середины нижней губы к углам рта; 3 — от углов губ к их середине (пощипывание)

Массаж выполняют в следующих направлениях (рис. 17):

- от середины верхней губы к углам рта;
- середины нижней губы к углам рта;
- от углов губ к их середине (пощипывание).

3. Укрепление язычной мускулатуры.

При вялости языка проводят (с помощью деревянного шпателя или пальцами) следующий массаж:

- на продольные мышцы языка воздействуют, поглаживая его от средней части к кончику;
- вертикальные мышцы языка подвергают ритмичному надавливанию;
- на поперечные мышцы языка воздействуют, поглаживая его из стороны в сторону или от центра в стороны;
- на края языка воздействуют посредством пощипывания.

4. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса.

5. Массаж слизистой оболочки полости рта и десен.

При этой процедуре губы ребенка должны быть сомкнуты. Массирующий с усилием, энергично проводит пальцем (кругообразно) справа налево (и наоборот) над верхней и под нижней губами (проекция десен).

6. Массаж твердого неба.

Если у ребенка с ринолалией образовался после операции на небе рубец, то его ребенок может научиться массировать языком самостоятельно.

Можно массировать одним пальцем твердое небо продольным или поперечным поглаживанием.

Растирание выполняется прямолинейное, спиралевидное и кругообразное.

Разминание неба производится надавливанием и раздвиганием.

Необходимо соблюдать указанную последовательность выполнения массажа при различном тоне мышц.

Начинать логопедический массаж с массирования языка нецелесообразно (низкий эффект).

Изотонические (с элементами сопротивления) упражнения для укрепления и нормализации мышц шеи, губ, языка

Упражнение для мышц шеи

Ребенок сидит на стуле, голову держит прямо. Логопед стоит за спиной ребенка, положив ему левую руку на левое надплечье. Затем правой рукой поворачивает голову ребенка за подбородок вправо и удерживает ее в таком положении (рис. 18). Далее просит ребенка вернуть голову в исходное положение. В момент наивысшего напряжения логопед отпускает руку.

Упражнение повторяется в противоположном направлении.

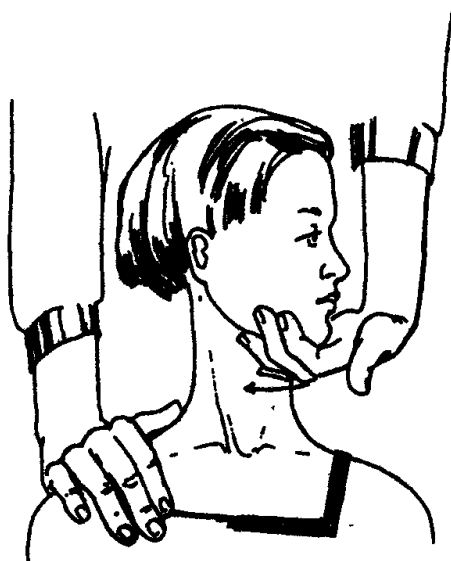


Рис. 18. Положение рук массирующего при выполнении изотонического упражнения для мышц шеи

Упражнения для мышц губ

1. Губы ребенка не напряжены. Логопед фиксирует пальцами углы губ ребенка и просит его с силой изобразить улыбку. Пальцы от углов губ отрывает в момент наиболее сильного их напряжения.

2. Логопед просит ребенка улыбнуться. Зафиксировав пальцами углы его губ в улыбке, предлагает ребенку вытянуть их в трубочку. Отрывает пальцы от губ в момент наиболее сильного их напряжения (рис. 19).

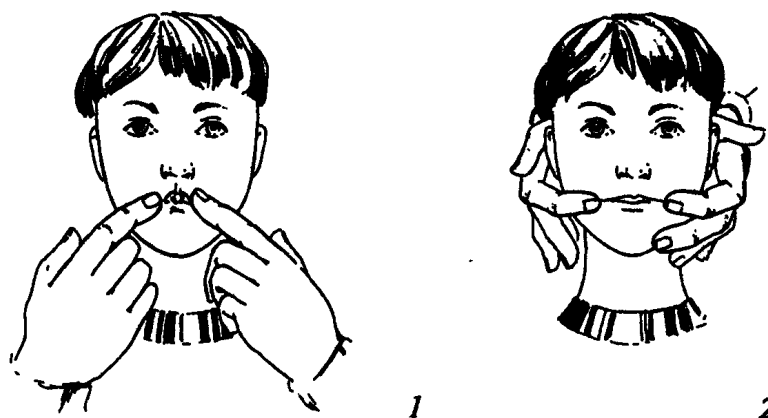


Рис. 19. Положение рук массирующего при выполнении изотонических упражнений для мышц губ:

- 1 — фиксация пальцами углов рта;
2 — фиксация пальцами углов рта в улыбке

Упражнения для мышц языка

1. Язык ребенка высунут. Логопед просит ребенка убрать язык в рот. Стерильным бинтом старается удерживать язык в исходном положении. Разжимает пальцы в момент наивысшего напряжения в корне языка.

2. Язык ребенка находится в полости рта у нижних зубов. Логопед пальцем надавливает на кончик языка (фиксирует его). Далее просит ребенка с силой высунуть язык, вытолкнув палец. При наиболее сильном напряжении спинки языка палец следует приподнять.

При помощи вышеописанных упражнений ребенок приобретает кинестетический самоконтроль, лучше начинает ощущать выполняемые движения (особенно языком), что тоже способствует быстрой постановке звуков.