


**МЕТОДИКА  
ПРОВЕДЕНИЯ  
ЛОГОПЕДИЧЕСКОГО  
МАССАЖА.  
КОМПЛЕКСЫ  
МАССАЖНЫХ  
ДВИЖЕНИЙ**

The background features several sets of concentric circles in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, positioned in the lower right and bottom center areas.

## Методические указания к проведению расслабляющего массажа

1. Массаж проводится в медленном темпе.
2. Основными приемами являются поглаживание и легкая вибрация.
3. Расслабляющий массаж должен вызывать у ребенка только приятные ощущения тепла и покоя.
4. Руки логопеда должны быть обязательно теплыми.
5. Расслаблению мышц способствует звучание тихой музыки с медленным, плавным ритмом или проговаривание логопедом, проводящим массаж, формул спокойствия аутогенной тренировки. Например:

*Успокаиваюсь. Отдыхаю. Дыхание ровное, спокойное, ритмичное. Ощущение спокойствия и расслабления. Глаза закрыты. Дышится легко и свободно. Все мышцы полностью расслаблены и приятно тяжелы. Не хочется двигаться. Мне хорошо и спокойно...*

**Кроме этого целесообразно использовать формулы, направленные на локальное расслабление мышц речевого аппарата. Например:**

*Грудь и плечи расслаблены. Мышцы шеи расслаблены. Нижняя челюсть вяло отвисает. Губы расслабленные, вялые, едва соприкасаются. Зубы разомкнуты. Язык расслабленный и тяжелый. Все мышцы лица расслаблены...*

**6. Для усиления расслабляющего эффекта за несколько минут до массажа на лицо подростка или взрослого можно положить согревающий компресс. Это может быть махровое полотенце, намоченное в теплой воде (40 — 45°С) и хорошо отжатое. Компресс кладется на 3 — 5 мин.**

**7. Последовательность воздействия на массируемые области в процессе одного сеанса расслабляющего массажа может быть следующая:**

- 1) мышцы шеи и плечевого пояса,**
- 2) мимическая мускулатура,**
- 3) мышцы губ,**
- 4) мышцы языка.**

# Методические указания к проведению активизирующего массажа

1. Этот вид массажа используется при пониженном мышечном тонусе.
2. Движения логопеда должны быть достаточно ритмичными.
3. Основным приемом является поглаживание, которое чередуется с растиранием, разминанием, сильной вибрацией.
4. Сила воздействия на массируемые ткани должна увеличиваться постепенно.
5. На передней поверхности шеи энергичные воздействия противопоказаны, так как в этой области находится щитовидная железа.
6. При правильном выполнении массажа дыхание ребенка равномерно.
7. Массаж не должен вызывать выраженных болезненных ощущений у массируемого.
8. Последовательность воздействия на массируемые области в процессе одного сеанса укрепляющего массажа может быть следующая:
  - 1) мимическая мускулатура,
  - 2) мышцы губ,
  - 3) мышцы языка,
  - 4) мышцы шеи и плечевого пояса.



1. Этот вид массажа используется при пониженном мышечном тоне.
2. Движения логопеда должны быть достаточно ритмичными.
3. Основным приемом является поглаживание, которое чередуется с растиранием, разминанием, сильной вибрацией.
4. Сила воздействия на массируемые ткани должна увеличиваться постепенно.
5. На передней поверхности шеи энергичные воздействия противопоказаны, так как в этой области находится щитовидная железа.
6. При правильном выполнении массажа дыхание ребенка равномерно.
7. Массаж не должен вызывать выраженных болезненных ощущений у массируемого.
8. Последовательность воздействия на массируемые области в процессе одного сеанса укрепляющего массажа может быть следующая:
  - 1) мимическая мускулатура,
  - 2) мышцы губ,
  - 3) мышцы языка,
  - 4) мышцы шеи и плечевого пояса.

# МАССАЖ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ

## Расслабляющий массаж

Расслабление мышц плечевого пояса и шеи расширяет физиологические возможности дыхательного аппарата, при этом рефлексорно снижается тонус корня языка, что способствует активизации движений нижней челюсти.

Массируемый должен быть обнажен до половины груди. При массаже ему следует принять положение 1 или 2. Рекомендуется проводить следующий комплекс массажных движений.





**1. Медленно поглаживать переднюю часть шеи ладонями обеих рук (попеременно то правой, то левой рукой) сверху вниз по боковым областям горла. Движение начинается от края нижней челюсти к груди (избегать надавливания на область щитовидной железы) (рис. 21 а, б).**



Рис. 21 а



Рис. 21 б

**2. Медленно поглаживать боковую поверхность шеи попеременно то с правой, то с левой стороны. Поместить ладонь одной руки на боковую часть шеи так, чтобы большой палец находился у угла нижней челюсти.**

**Ладонь движется сверху вниз до яремной ямки, а затем параллельно ключице по плечу либо вниз до подмышечной впадины. Этот массажный прием снимает тонус с грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Для большего расслабления грудино-ключично-сосцевидной мышцы рекомендуется повернуть подбородок пациента вверх и в сторону массируемой мышцы (рис. 22 а, б).**



Рис. 22 а



Рис. 22 б

**3. Положить обе руки на заднюю часть шеи, к затылку, руки скользят по задней и боковой частям шеи вниз по направлению к ключицам по плечу либо до подмышечной впадины. Этот массажный прием снимает тонус с трапециевидной мышцы (рис. 23 а, б, в).**



Рис. 23 а



Рис. 23 б



Рис. 23 а



Рис. 23 б





Рис. 23 в

**Дополнительно к приемам массажа можно использовать пассивные и активные упражнения, которые также направлены на расслабление мышц шеи.**

**1. Ребенок лежит на спине, при этом голова вне опоры и несколько свешивается назад. Логопед одной рукой поддерживает голову ребенка сзади, другую помещает на лобно-теменную область, осуществляя:**

**а) круговые движения головы ребенка по часовой, а затем против часовой стрелки (рис. 24);**

**б) наклоны головы вперед — назад, вправо — влево (рис. 25 а, б).**

**Все движения должны быть медленными и плавными**



Рис. 24



FIG. 25 a



FIG. 25 b



Рис. 26

Ряд упражнений, способствующих расслаблению мышц шеи, ребенок может выполнять самостоятельно или с некоторой помощью логопеда.

1. Голову «уронить» вперед — «уснули».
2. Голову слегка запрокинуть назад, из этого положения покачать ею вправо — влево, опустить вниз.
3. Голову опустить вперед, а затем «уронить».

*Активизирующий массаж.* Массажные движения производят в направлении снизу вверх, используя приемы поглаживания и растирания. Доколачивание и вибрация этих отделов противопоказаны.

1. Движение проводится одновременно или попеременно обеими руками. Ладонь движется от ключицы (рис. 27 а) либо от подмышечных впадин (рис. 27 б, в) вверх по боковой поверхности шеи к углам нижней челюсти.
2. Движение начинается от области лопаток по заднебоковой поверхности шеи вверх к затылку.



Рис. 27 а



Рис. 27 б



Рис. 27 в



Для активизации и укрепления мышц рекомендуется массаж сочетать со следующими упражнениями.

1. Ребенок сидит. Правая рука специалиста располагается на затылке. Ребенку предлагают отклонить голову назад, при этом рука взрослого оказывает сопротивление, противодействуя этому движению. Упражнение избирательно активизирует затылочные мышцы (рис. 28 а, б).



Рис. 28 а



Рис. 28 б

2. Ребенок сидит. Рука специалиста располагается на лбу. Ребенку предлагают наклонить голову вперед, в то время как рука взрослого оказывает этому движению противодействие (рис. 29 а, б). Упражнение избирательно активизирует грудино-ключично-сосцевидные мышцы.

3. Ребенок сидит. Рука специалиста располагается на височной части головы слева (рис. 30 а). Ребенку предлагают повернуть голову влево, в то время как рука взрослого противодействует этому движению. Упражнение избирательно активизирует левую грудино-ключично-сосцевидную мышцу.

4. Ребенок сидит. Рука специалиста располагается на височной части головы справа. Ребенку предлагают повернуть голову вправо, в то время как специалист противодействует этому движению. Упражнение избирательно активизирует правую грудино-ключично-сосцевидную мышцу (рис. 30 б).



Рис. 29 а



Рис. 29 б



Рис. 30 а



Рис. 30 б

# МАССАЖ В ОБЛАСТИ ГОРТАНИ

Данный вид массажа рекомендуется при нарушениях голоса.

Осторожно захватив гортань большим пальцем с одной стороны и указательным и средним пальцами с другой, производить легкие ритмичные движения в поперечном направлении. В процессе массажа можно дать задание ребенку пропевать гласные звуки (рис. 3 а, б). 31 картинка



Рис. 31 а



Рис. 31 б

# МАССАЖ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Массаж лица рекомендуется проводить двумя руками. Движения должны быть симметричны и ритмичны. Массаж в области лица может проводиться всеми пальцами сразу (кроме большого, поскольку он играет роль опоры), либо подушечкой большого или среднего пальца, либо двумя пальцами — средним и безымянным.

Массажные линии на лице имеют вполне определенные направления:

от середины лба к виску,

от внутреннего угла глаза по верхнему веку и в обратном направлении по нижнему,

от корня носа к височной области, от угла рта к козелку ушной раковины.

# Массаж в области лба

Массаж оказывает воздействие на лобную и височную мышцы. Расслабляющий массаж.

1. Поглаживающие движения ладонной поверхностью всех пальцев (кроме большого) в направлении:

а) от середины лба к височным областям. На висках проводят круговые поглаживания в виде спирали (рис. 32 а, б);

б) от середины лба к козелку ушной раковины, заканчивая легким нажатием (рис. 33 а, б).

2. Поглаживание в направлении снизу вверх, от надбровных дуг к волосистой части головы. Движения проводятся попеременно ладонной поверхностью всех пальцев правой и левой рук (рис. 34) либо одновременно подушечками 2—4-го пальцев обеих рук (рис. 35 а, б).





Рис. 32 а



Рис. 32 б





Рис. 33 а



Рис. 33 б



Рис. 34



## Активизирующий массаж.

1. Растирание, т.е. полукружные или спиралевидные движения в направлении от средней линии лба к вискам (рис. 36).
2. Разминание, т.е. сжатие складки кожи двумя пальцами — большим и указательным, или прерывистое надавливание (рис. 37).
3. Прерывистая вибрация, или пунктирование (постукивание), подушечками указательного и среднего пальцев попеременно в быстром темпе (рис. 38).



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

# Массаж в области глаз

Массаж оказывает воздействие на круговую мышцу глаза и мышцу, сморщивающую бровь. Массаж проводят при закрытых глазах. Массажные движения в области глазниц должны быть очень нежными, проводятся без большого нажима и сдвигания кожи.

1. Поглаживание подушечками средних пальцев обеих рук. Движение от височной ямки по нижнему краю глаза к внутреннему углу глаза; затем вверх до брови и далее поглаживание ведется указательным и средним пальцами по брови к виску; при этом средний палец ложится под бровью, а указательный — над бровью (рис. 39 а, б).

2. Поглаживание круговых мышц глаз. Подушечками четвертых пальцев обеих рук одновременно производят поглаживание от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Затем плавно переходят на верхнее веко и поглаживают его очень легко, не нажимая на глазное яблоко (рис. 40).





Рис. 39 а



Рис. 39 б



Рис. 40

# Массаж в области щек и подбородка

Массаж оказывает воздействие на скуловые, щечную, жевательную, подбородочную мышцы, а также мышцы, изменяющие положение губ (мышца смеха, мышца, поднимающая угол рта; мышца, опускающая угол рта; мышца, опускающая нижнюю губу). Особенно важным является воздействие на жевательные, крыловидные и височные мышцы, так как от их состояния зависят качество движения нижней челюсти, положение рта в покое, функция жевания.

# Расслабляющий массаж.

1. Указательные пальцы обеих рук располагаются под нижней губой, а остальные — под подбородком. Пальцы скользят от середины подбородка к височным впадинам, с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха. (Большие пальцы в движении не участвуют.) (рис. 41 а, б, в).
2. Указательные пальцы обеих рук располагаются над верхней губой, средние — под нижней, а остальные — под подбородком. Движение осуществляется от середины губ к височным впадинам с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха (рис. 42 а, б, в).
3. Движение всеми пальцами (кроме большого) начинается от спинки носа, проходит через скуловую дугу к ушным раковинам с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха (рис. 43 а, б, в).



Рис. 41 а



Рис. 41 б



Рис. 41 в



Рис. 42 а



Рис. 42 б



Рис. 42 в





Рис. 43 а



Рис. 43 б



Рис. 43 в



Рис. 44 а





Рис. 44 б



Рис. 44 в

4. Движение осуществляется тремя пальцами (указательный, средний, безымянный) обеих рук от средней линии лба вниз через височные впадины к середине подбородка (рис. 44 а, б, в).

5. Движение осуществляется тремя пальцами (указательный, средний, безымянный) обеих рук. Движение начинается от середины подбородка в стороны к углам губ, а затем вверх по носогубным складкам, боковым поверхностям носа через переносицу к середине лба и по лбу к височным впадинам, а затем вниз через щеки к середине подбородка (рис. 45 а, б, в, г, д).

6. Легкое потряхивание щек осуществляется пальцами обеих рук (рис. 46).

Массажные движения 1, 2, 3 могут проводиться с использованием приема легкой вибрации.



Рис. 45 а



Рис. 45 б





Рис. 45 в



Рис. 45 г





Рис. 45 д

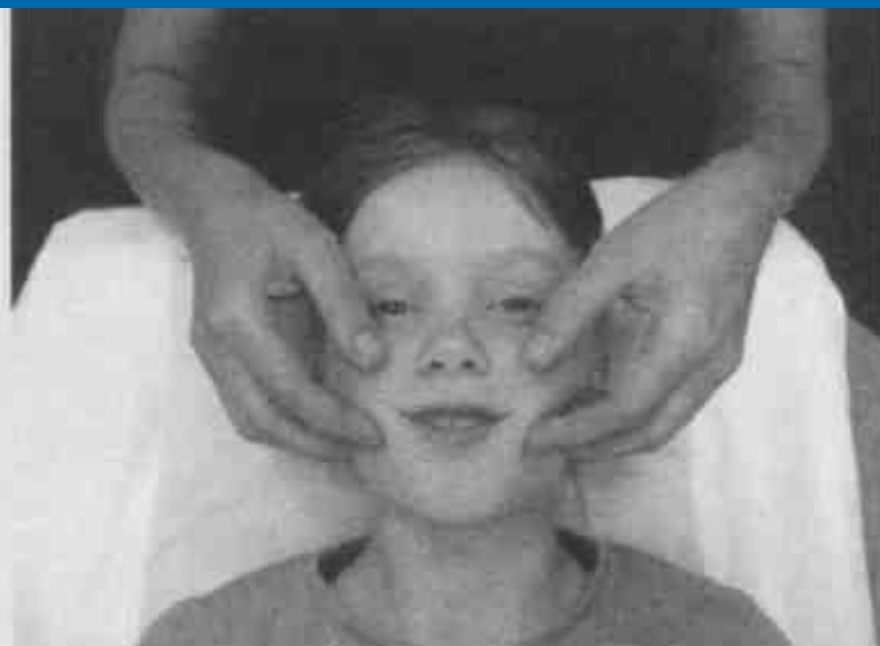


Рис. 46



# Активизирующий массаж.

1. Круговое растирание в области щек проводится тыльной поверхностью концевой и средней фаланг четырех пальцев в направлении от края нижней челюсти к краю скуловой кости (рис. 47 а). То же движение можно осуществлять и подушечками 2—4-го пальцев (рис. 47 б).

2. Аналогичным образом круговое растирание осуществляется от середины подбородка вверх к носу (рис. 48).

3. В области жевательной мышцы производят разминание спиралевидными движениями и круговое растирание (рис. 49).

4. Тыльной поверхностью средних фаланг, сжатых в кулак, производят потряхивание щек как в продольном, так и в поперечном направлении (рис. 50).

Массажные движения 1-4 проводятся с использованием приема растирания спиралевидными движениями.

5. Захватывают в складку кожу щек между большим и указательным пальцами, легко сдавливают и отпускают, движение пощипывания (рис. 51).





Рис. 47 а



Рис. 47 б





Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



6. захватив кожу щек вместе с подкожными мышцами между большим и указательным пальцами, производят разминание в продольном (рис.

52 а), поперечном (рис.52 б), круговом (рис.53) направлениях

7. Проколачивание подушечками пальцев (кроме большого) производится непрерывно обеими руками по массажным линиям (рис.54 а,б)

Для активизации мышц дополнительно к основным приемам массажа можно использовать тренажер с функцией вибрации. Движения с использованием массажера осуществляется в тех же направлениях. В качестве дополнительных средств воздействия можно также использовать шпатели с ребристой поверхностью (или ручку зубной щетки с рифленой поверхностью). Ими осуществляются постукивание в области щек или движения с небольшим нажимом в направлении от уха к углу рта.



Рис. 52 а



Рис. 52 б





Рис. 53



Рис. 54 а



Рис. 54 б

# Массаж внутренней поверхности щеки

Массаж, щечных и скуловых, а особенно крыловидных мышц может проводиться при положении пальцев логопеда внутри полости рта ребенка. При массаже левой щеки логопед помещает большой палец руки в рот, остальные пальцы остаются снаружи. Массажные движения осуществляются большим пальцем по внутренней, а остальными пальцами – по наружной поверхности щеки. При массаже правой щеки в ротовую полость вводятся указательный и средний пальцы, большой палец находится на наружной поверхности щеки, осуществляя основные массажные движения. Массаж внутренней поверхности щеки может проводиться при различном положении рта и широко открытом – и при сомкнутых челюстях.



В качестве основных приемов используются растирание и разминание.

1. Круговые движения по щеке от периферии к центру и наоборот (рис. 55 а, б).
2. Спиралевидное растирание и разминание подушечками пальцев по кругу (рис. 56).
3. Разминание круговыми движениями и перетирание в области жевательной мышцы (рис. 57).
4. Растирающие движения от скуловой кости вниз к углу рта. Все пальцы при этом, кроме большого, располагаются у края скуловой кости. Большой палец — с внутренней стороны щеки (рис. 58 а, б).
5. Растирающие движения. Все пальцы, кроме большого, располагаются в области козелка и мочки уха, постепенно направляясь к углу рта (рис. 59).
6. Спиралевидное растирание области височно-нижнечелюстного (скулового) сустава. В положении открытого рта найти «ямку» у мочки уха. Массировать область «ямки». Движение осуществляется указательным и средним пальцами. Большой палец служит в качестве опоры с внутренней стороны щеки (рис.



Рис. 55 а



Рис. 55 б



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58 а



Рис. 58 б



Рис. 59



Рис. 60

**Дополнительно для нормализации положения рта можно использовать следующие приемы пассивной гимнастики:**

- слегка наклонить голову ребенка вперед, что приводит к непроизвольному закрыванию рта;**
- запрокинуть голову назад, что вызывает приоткрывание рта.**

**При этом логопед может своей рукой, прикоснувшись к области подбородка, помочь в осуществлении этих движений.**

**К активному движению открывания рта можно перейти, используя непроизвольное «зевание», которое вызывается по подражанию, а затем имитируется по словесной инструкции.**



# Массаж мышц губ

Массаж оказывает воздействие на круговую мышцу рта, а также мышцы, изменяющие положение рта: мышцу смеха; мышцу, поднимающую угол рта; мышцу, опускающую угол рта; мышцу, опускающую нижнюю губу.

Расслабляющий массаж.

1. Ладонной поверхностью указательных пальцев производят поглаживающие движения по верхней губе от углов рта к середине (рис. 61).
2. Такие же движения производят по нижней губе от углов рта к середине (рис. 62).



Рис. 61



Рис. 62

1. Движение совершают подушечками указательного и среднего пальцев поочередно правой и левой рукой. Движение начинается от козелка ушной раковины, пальцы легко скользят по щеке, а затем вокруг губ. При этом указательный палец скользит по коже верхней губы, а средний — по коже нижней губы, сходясь вместе у противоположного угла рта (рис. 63 а, б, в).
2. Подушечками указательного и среднего пальцев поглаживают носогубные складки, двигаясь от крыльев носа к углам рта (рис. 64).
3. Теми же пальцами производят легкое постукивание вокруг губ по часовой стрелке. Массажные движения могут проводиться при различном положении рта: закрытом и слегка приоткрытом (рис. 65 а, б).



Рис. 63 а



Рис. 63 б



Рис. 63 в



Рис. 64



Рис. 65 а



Рис. 65 б

# Активизирующий массаж.

Используются приемы растирания в виде полукруглых и спиралевидных движений, разминания в виде перетирания и вибрации

1. Ладонной поверхностью указательных пальцев производят движения по верхней губе от углов рта к середине. Такие же движения — по нижней губе от угла рта к середине (рис. 66).
2. Большими пальцами обеих рук производят движения от середины верхней губы к углам рта и слегка вниз, а затем указательными пальцами — от середины нижней губы к углам рта и слегка вверх. Движения чередуются (рис. 67 а, б).



Рис. 66



Рис. 67 а



Рис. 67 б



3. Поглаживают носогубные складки, двигаясь от углов губ к крыльям носа.

4. Поглаживают носогубные складки, двигаясь от углов губ к крыльям носа.

5. Большим и указательным пальцами захватывают в вертикальную складку верхнюю губу, сжимают ее и перетирают между пальцами. Захват осуществляется в центральной части губы (рис. 68 а). Более мелкий захват губы может осуществляться и в той части, которая находится между ее серединой и углом рта. Тот же прием выполняется на нижней губе (рис. 68 б), таким же образом можно перетирать область носогубных складок (рис. 68 в).

6. Большим и указательным пальцами захватывают кожу вокруг губ и осуществляют прием пощипывания.

7. Концами указательного и среднего пальцев интенсивно постукивают вокруг губ.



Рис. 68 а



Рис. 68 6



Рис. 68 в

Дополняя основные приемы массажа, можно использовать массажер с функцией вибрации, шпатели с рифленой поверхностью.

Движения шпателем в виде поглаживания с надавливанием и постукиванием в области губ осуществляются в следующих направлениях:

- от носа к линии верхней губы,
- от подбородка к линии нижней губы,
- вокруг губ по часовой и против часовой стрелки,
- по носогубным складкам.

Кроме этого можно проводить разминание мышц губ с захватом губы изнутри. Для этого большой палец вводится под губу, со стороны слизистой. Указательный палец располагается сверху. Осуществляются следующие движения.

7. Перетирающие движения, осуществляемые большим и указательным пальцами в направлении от одного угла рта к другому вдоль верхней, а затем нижней губы (рис. 69 а, б).



Рис. 69 а



Рис. 69 б

8.Спиралевидные движения, производимые большим и указательным пальцами по верхней, а затем по нижней губе (рис. 70).

9.Движение, осуществляемое указательным пальцем от основания носа вниз, к губе (по губному желобку), а также от крыльев носа по носогубным складкам к углам рта, большой палец при этом находится под верхней губой (рис. 71). Аналогичным образом движения осуществляются на нижней губе (рис. 72).

10.Спиралевидное разминание области носогубной складки. Фаланга большого пальца находится в полости рта под носогубной складкой, указательный и средний пальцы располагаются сверху (рис. 73).

11.Точечное сдавливание губы между большим и указательным пальцами.

При нарушении двигательной функции губ после массажа рекомендуется проводить пассивную артикуляционную гимнастику в виде следующих упражнений.

12.Логопед помещает свои указательные пальцы на точку, находящуюся между серединой верхней губы и углом рта с обеих сторон. Производится движение, направленное к середине так, что верхняя губа собирается вертикальную складку. Аналогичное движение осуществляется на нижней губе (рис. 74а,б)





Fig. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

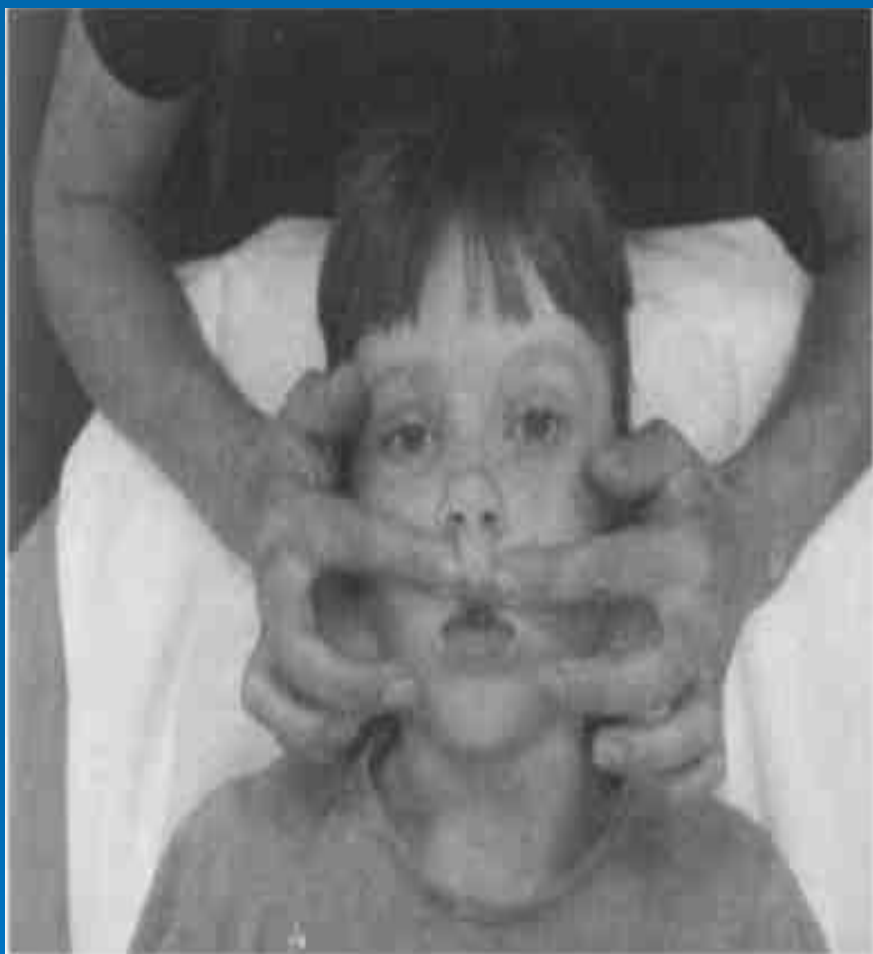


Рис. 74 а



Рис. 74 б

13. Аналогичное движение осуществляется на верхней и нижней губах одновременно. При этом указательные пальцы помещаются на верхнюю губу, а средние пальцы — на нижнюю. При движении пальцев к середине губы собираются в трубочку (рис. 75).

14. Указательные пальцы в том же исходном положении. Движение направлено вверх, при этом поднимается верхняя губа, обнажаются верхние зубы. Таким же образом проводится опускание нижней губы (рис. 76 а, б).

15. Аналогичным образом проводится поднимание верхней и опускание нижней губы одновременно. При этом движении указательные пальцы помещаются на верхнюю губу, а средние пальцы — на нижнюю губу. Обратным движением осуществляется смыкание губ, при этом вырабатывается кинестетическое ощущение закрытого рта (рис. 77).

16. Указательные и средние пальцы специалист располагает около углов рта и слегка растягивает губы, как при улыбке; обратным движением губы возвращаются в исходное положение. Движения легкие и плавные (рис. 78).

Эти упражнения могут быть проведены при закрытом и открытом положениях рта.



Рис. 75



Рис. 76 а



Рис. 76 б





Рис. 77



Рис. 78

# Массаж мышц языка

Нарушение мышечного тонуса всегда в большей степени выражено в мышцах языка. Повышенный тонус мышц языка отмечается значительно чаще, чем пониженный. Возможны случаи и неравномерного распределения мышечного тонуса в мышцах языка; например, тонус может быть понижен лишь в изолированной группе мышц (одной половины языка, корня, кончика и т.п.).

Массаж язычных мышц, имеющих сложное строение, производящих тонкие, точные движения в процессе артикуляции, является наиболее сложной процедурой. Кроме того, выполнение массажных движений на языке, как правило, вызывает неприятные ощущения у массируемого. Следует учитывать и тот факт, что язык достаточно интимная часть тела человека. Массаж мышц языка требует от логопеда предельной точности движений, аккуратности и определенной корректности.

При выполнении массажа должны быть учтены следующие методические указания:

- дифференцированный массаж мышц языка проводится либо в резиновых перчатках, либо через марлевую салфетку, либо через стерильный батистовый носовой платок;
- при массаже языка могут использоваться различные приспособления: зонды, шпатели, зубные щетки и т.п.;
- массаж, как правило (но необязательно), проводится при положении языка вне полости рта. Для этого логопед подтягивает язык вперед следующим образом: захватывает кончик языка (через носовой платок или марлевую салфетку) так, чтобы большой палец находился сверху, указательный и средний — снизу, и слегка подтягивает его вперед. Захват языка осуществляется левой рукой, а массажные движения — правой (рис. 79);
- массажные движения должны проводиться в трех направлениях, соответственно расположению мышц языка: горизонтальном, поперечном и вертикальном;
- если имеется отклонение языка в сторону при высовывании его вперед, то массажные движения следует выполнять в большей степени на той стороне, в которую язык отклоняется.



Рис. 79

# Расслабляющий массаж

Наиболее сложным является расслабляющий массаж языка. При повышенном тоне язык трудно удержать вне полости рта, нёбно-глоточный (рвотный) рефлекс также может затруднять проведение массажа. В связи с этим при проведении расслабляющего массажа языка необходимо строго выполнять ряд правил:

- расслабление мышц языка проводить только после расслабления других мышц, особенно мышц шеи, плечевого пояса и мышц, обеспечивающих движение нижней челюсти, поскольку эти мышцы тесно связаны с мышцами языка, особенно его корня;
- движения в расслабляющем массаже в основном направлены от кончика к корню языка;

□ перед началом массажа устанавливается «граница» нёбно-глоточного рефлекса. Для этого надо постепенно прикасаться к поверхности языка шпателем, двигаясь по средней линии от самого кончика по направлению к корневой части языка. Место, которое связано с появлением рвотного рефлекса, считается «границей» рвотного рефлекса. При повышенном тоне «граница» рвотного рефлекса может приближаться к средней части языка, а в тяжелых случаях даже к его кончику. В этих случаях массаж следует выполнять крайне осторожно, постепенно заходя за «границу» рвотного рефлекса;

□ при выраженной спастичности мышц языка можно перед началом массажа подержать во рту, меняя 2-3 раза, теплый настой трав либо сами травы слегка отжатые и завернутые в марлю (настой готовится следующим образом: 1 ч.л. зверобоя, 1 ч.л. ромашки, 1 ч.л. чая залить 0,5 л кипящей воды, настоять 15 мин, остудить до температуры 40-50 С Можно добавить немного меда, если у ребенка на него нет аллергии)-

□ если ввиду выраженной спастичности мышц, особенно корня языка не удастся удержать язык вне полости рта, массаж языка начинают внутри полости рта. Постепенно, по мере нормализации тонуса мышц, язык выводится в положение вне полости рта;

- перед расслабляющим массажем мышц языка целесообразно провести специальные упражнения, способствующие расслаблению его корня-
- произвести массаж и вибрацию точек, находящихся под обоими углами нижней челюсти. Подушечкой большого или среднего пальца производят вращательные движения. Вначале они поверхностны, затем постепенно выполняются все с большим надавливанием и снова поверхностны. Данный прием способствует расслаблению мышц корня языка (рис. 80);
- указательным или большим пальцем произвести легкие вибрирующие движения в области подчелюстной ямки (рис. 81);
- захватить кончик языка правой рукой. Совершать легкие покачивающие движения из стороны в сторону (рис. 82);
- захватить кончик языка правой рукой. Движение направлено вперед из ротовой полости, а затем назад, в глубь ротовой полости. Движения плавные, легкие с постепенным незначительным увеличением амплитуды движения (рис. 83 а, б).



Рис. 80





Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83 а



Рис. 83 б

После этого переходят к собственно массажу мышц языка.

1. Указательным пальцем правой руки производят поглаживающие движения с одной стороны, затем с другой стороны языка, от кончика к корню языка и обратно (рис. 84).

2. Производят поглаживающие движения большим и указательным пальцами из стороны в сторону (от боковой части языка до средней линии и обратно), постепенно продвигаясь от кончика к корню. Движения выполняются сначала на одной половине языка, а затем на другой (рис 85)

3. Большой и указательный пальцы находятся на боковых поверхностях языка – справа и слева. Поглаживая боковые поверхности языка от кончика к корню.(рис.86)

4. Производят легкое разминание мышц в горизонтальном направлении. Большой палец правой руки находится сверху, средний и указательный – снизу языка. Осуществляются перетирающие движения с постепенным продвижением от кончика языка к корню и обратно, сначала с одной стороны языка, а затем с другой. Движения очень легкие без нажима (рис. 87)



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



5. При том же положении пальцев легко, без надавливания производят круговые растирающие движения (рис.88)

6. Захватив кончик языка правой рукой, производят легкое потряхивание

7. Делают легкое похлопывание языка и легкие ритмичные надавливания шпателем (деревянным или пластмассовым)

8. После расслабляющего массажа можно сделать упражнения пассивной гимнастики, направленные на растяжение и расслабление мышц корня языка

9. Большой палец находится сверху, средний и указательный – снизу языка, в его средней части, повернуть язык вправо и слегка потянуть его как бы слегка подтягивая кнаружи корневую часть языка. Затем аналогичное движение в левую сторону (рис.89)

10. Подтянуть язык вперед, как бы слегка «накручивая» его на указательный палец, а затем осторожно совершить обратное движение. Выполняется медленно, с небольшой амплитудой (рис. 90).



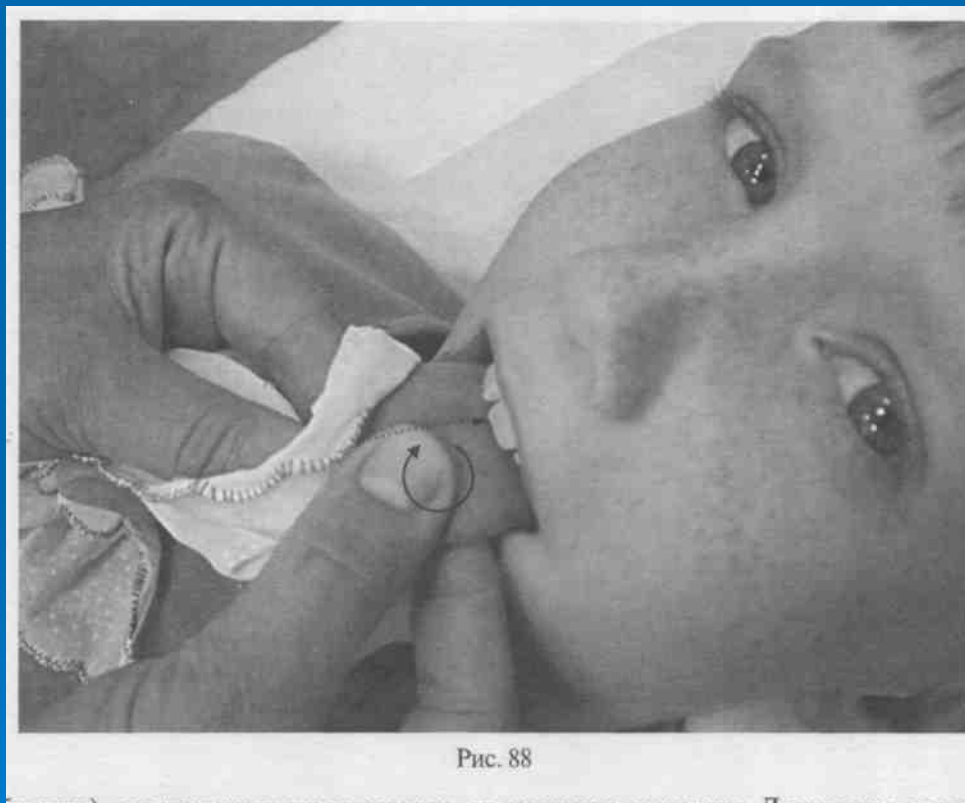




Рис. 89



Рис. 90

# Активизирующий массаж.

При выполнении активизирующего (укрепляющего) массажа следует обратить внимание на следующие моменты:

- движения при укрепляющем массаже активные, интенсивные и направлены в основном от корня языка к кончику;
- в основном используются приемы разминания и перетирания;
- как правило, при сниженном тоне мышц языка снижен также и рвотный рефлекс, поэтому массажные движения в этом случае могут быть достаточно активными даже в области корня языка;
- если снижение мышечного тонуса наблюдается только в какой-либо части языка (например, только на одной половине языка), массажные движения выполняются в основном на пораженной стороне;
- при сниженном тоне мышц, как правило, наблюдается гиперсаливация (повышенное слюноотделение), поэтому перед выполнением массажа и в его процессе логопед предлагает ребенку проглотить слюну.

Активизирующий массаж может включать в себя следующие движения.

1. Перетирание в горизонтальном направлении. Большой палец сверху, средний и указательный снизу. Перетирание мышц языка от корня к кончику с одной стороны языка, затем с другой (рис. 91).



Рис. 91

2. Положение пальцев тоже. Перетирание мышц языка спиралевидными движениями, сила давления постепенно увеличивается. движение направлено от корня к кончику языка с одной стороны, затем с другой стороны (рис.92)

3. Положение пальцев тоже. Перетирание мышц языка в поперечном направлении с одной стороны языка, затем с другой (рис.93)

4. Большой и указательный пальцы находятся на боковых поверхностях языка. Сжать с боковых поверхностей. Удерживать язык в сжатом положении 1-2 с, несколько переместить пальцы и повторить движение (рис.94 а)

5. Положение пальцев то же. Правой рукой сжать с боковых поверхностей, и большим и указательным пальцами осуществлять перетирающие движения, постепенно передвигать от корня к кончику языка (рис.94)

6. Большим и указательным пальцами осуществлять пощипывающие движения по краю языка (рис.95)

7. Похлопывание мышц языка шпателем (или рифленой поверхностью ручки, зубной щетки)

8. Производить вибрацию языка с помощью деревянного шпателя, который накладывается на кончик языка в течении 10-15 с. На нижние зубы ребенка, чтобы не поранить ими слизистую нижней поверхности языка, можно положить марлевый валик.



Рис. 92





Рис. 93





Рис. 94 а



Рис. 94 б



Рис. 95

# Массаж мягкого неба

Массаж направлен на активизацию тонуса мышц нёба и повышения нёбно-глоточного рефлекса. Основным показанием для массажа мышц мягкого нёба является назальный оттенок голоса. Данные движения используются только при пониженном тонусе мышц мягкого нёба.

Общие рекомендации при проведении массажа следующие:

- Массажное воздействие направлено обычно не только на мышцы мягкого нёба, но также на язычно-нёбные и глоточно-нёбные дужки;
- Массаж необходимо сочетать с пассивной и активной гимнастикой, направленной на стимуляцию нёбных и глоточных мышц;
- Массажные движения совершают большим или указательным пальцем правой руки.

Массаж мягкого нёба может включать следующие движения:

1. Производят поглаживающие, растирающие, разминающие и ввинчивающие движения в направлении от твердого нёба к увули по всей поверхности мягкого нёба (рис.96)
2. Поглаживающие, разминающие движения справа налево, захватывающие язычно-нёбные дужки (рис.97)
3. Надавливающие движения, совершаемые большим или указательным пальцем по всей поверхности мягкого нёба продольном и поперечном направлении.

По мере нормализации состояния мышечного тонуса массаж можно соединять с активными движениями мягкого нёба.

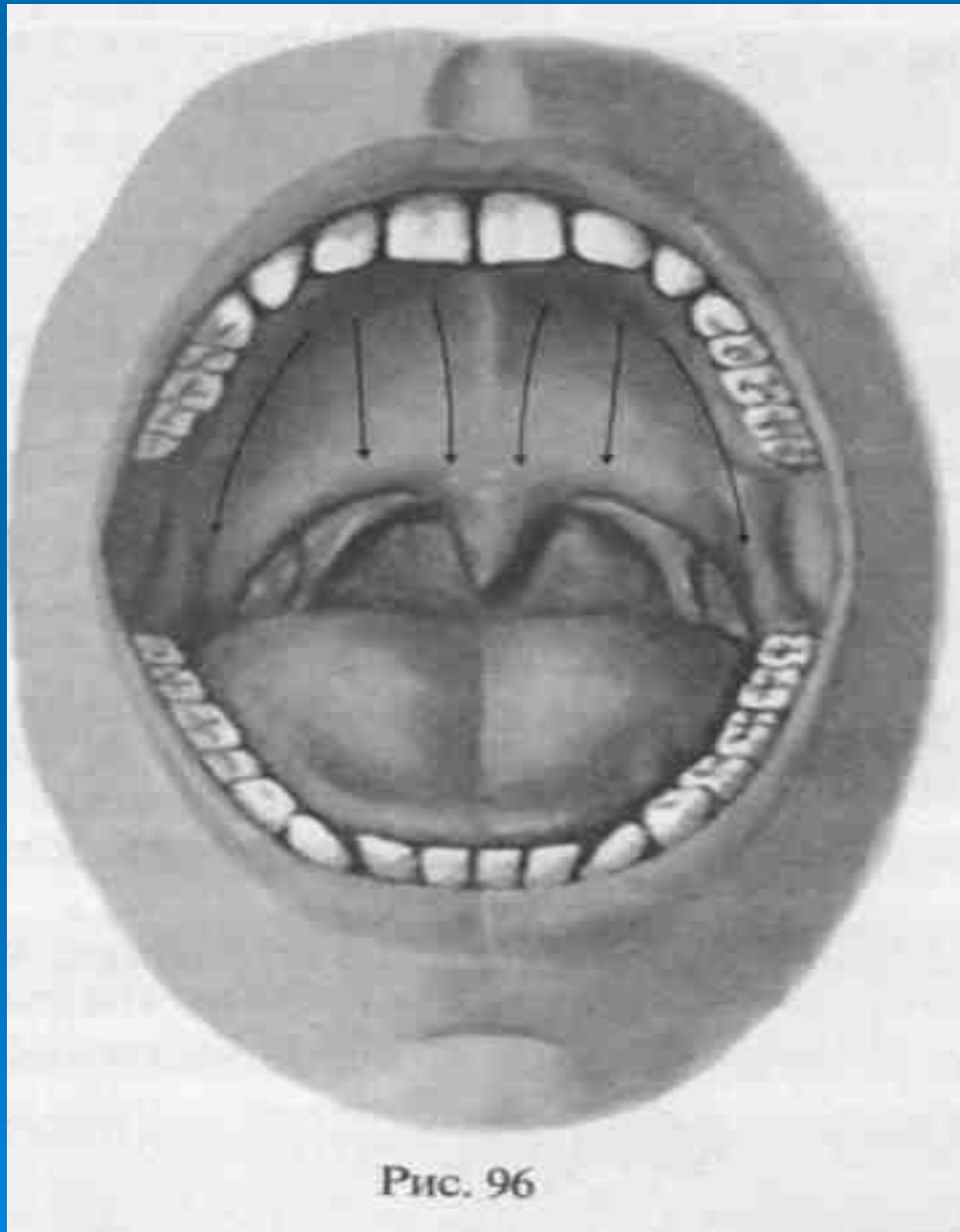


Рис. 96

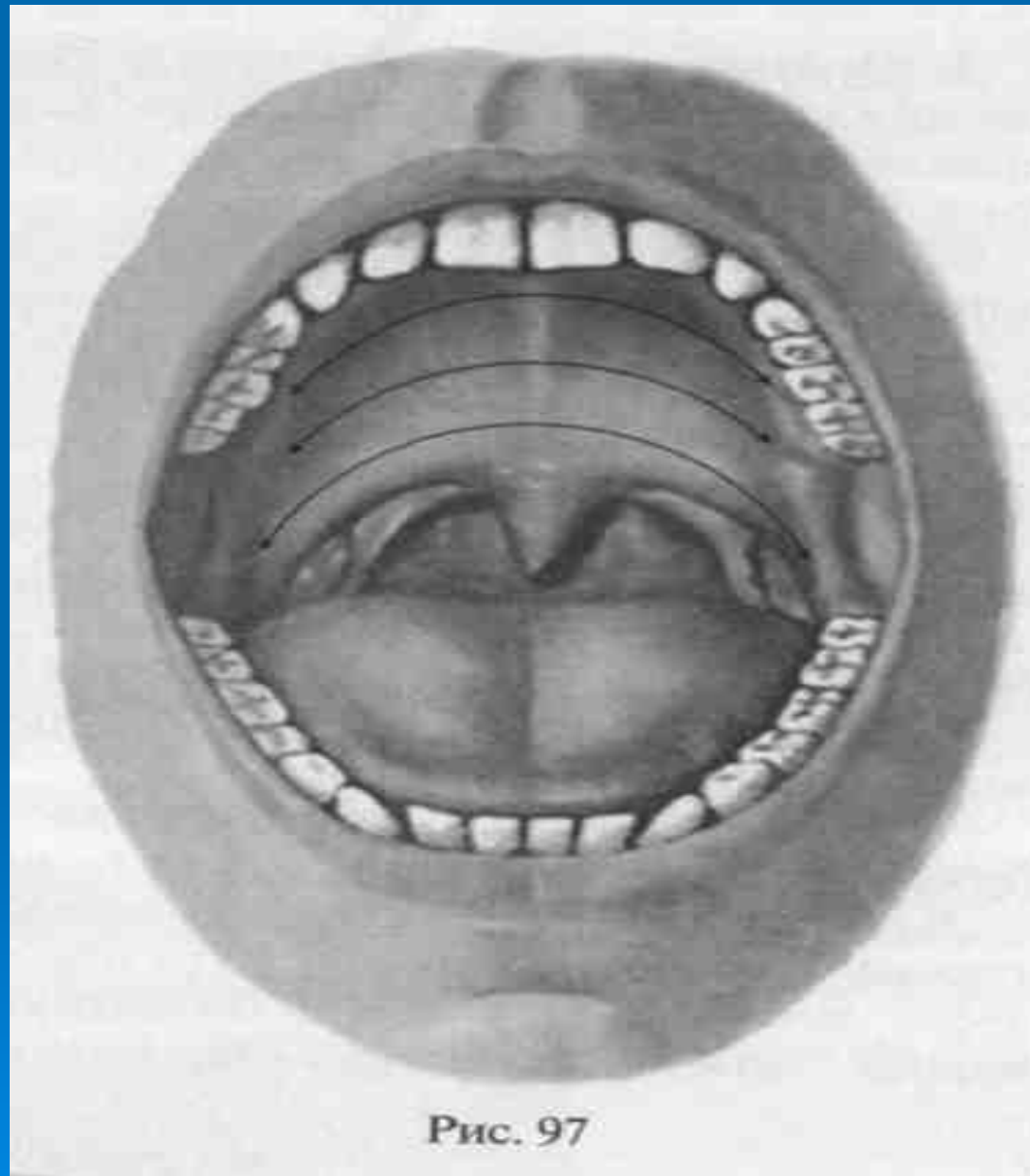


Рис. 97

4. Ребенок произносит звук *a* или *э* длительно. В это время большим или указательным пальцем производить растирающие и разминающие спиралевидные движения в поперечном и продольном направлениях (рис. 98).

5. Ребенок произносит звуки *a* или *э* коротко, отрывисто, используя твердую атаку звука. В это время осуществлять толчковые движения большим пальцем в области мягкого нёба и нёбно-язычных дуг.

В послеоперационный период при ринолалии массирующие движения следует проводить крайне осторожно (только после разрешения врача) в двух направлениях: в продольном, по линии операционного шва, и поперечном, вдоль границы твердого и мягкого нёба. Движения в начале курса послеоперационного массажа должны быть очень легкие, поглаживающие, и лишь постепенно следует переходить к разминающим и надавливающим движениям.

Очень важно активизирующий массаж мягкого нёба сочетать с активными и пассивно-активными упражнениями, направленными на рефлекторное сокращение мышц мягкого нёба, мышц зева и мышц задней стенки глотки.

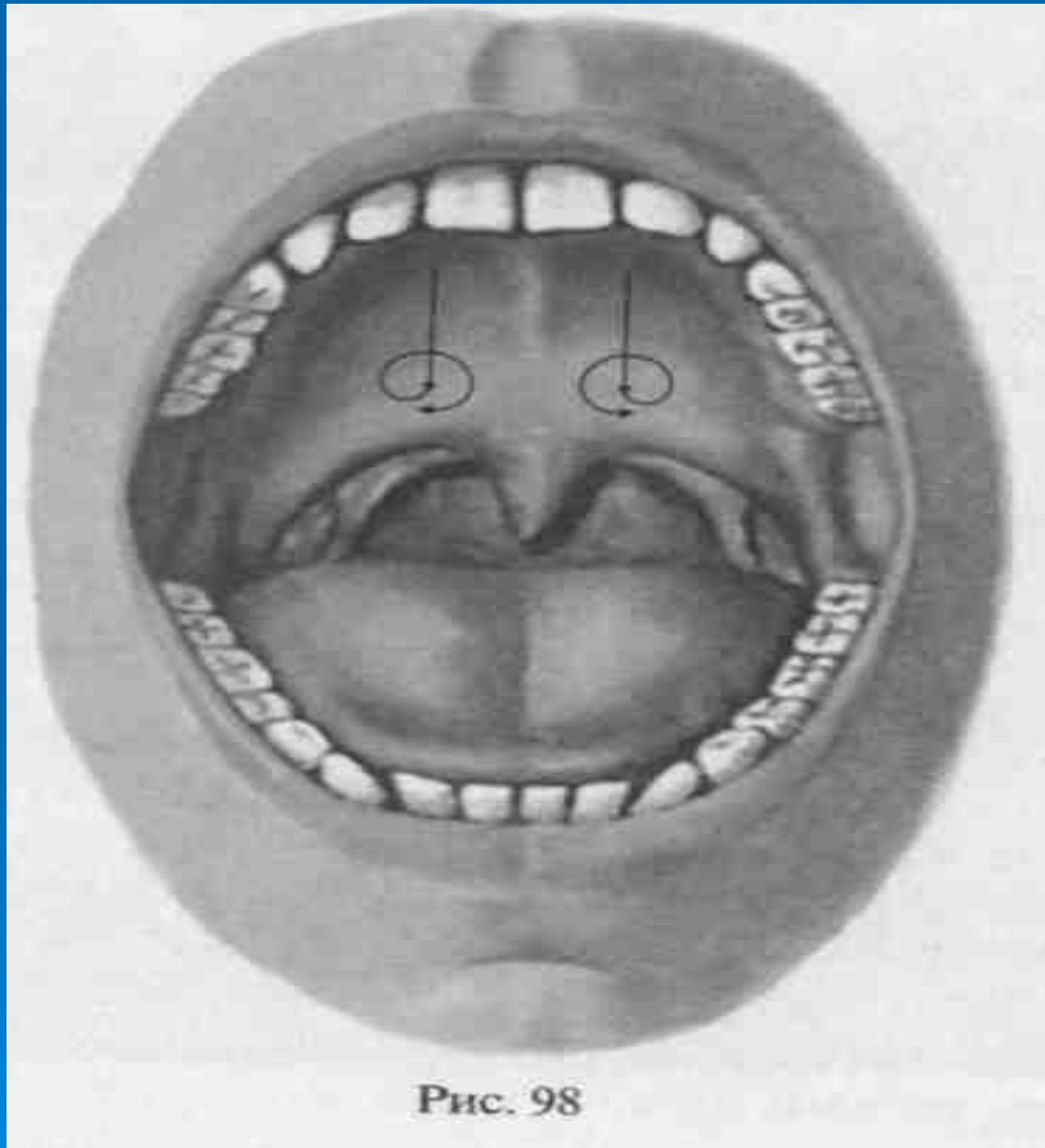


Рис. 98

## **Пассивные и пассивно-активные упражнения, стимулирующие работу нёбно-глоточных мышц**

**С помощью шпателя, которым трогают корень языка, вызывать рефлекторное сокращение мышц задней стенки глотки и мягкого нёба.**

**Имитировать жевание.**

**Пить воду маленькими глотками или имитировать глотательные движения (следующие друг за другом многократные глотательные движения приводят к увеличению времени, в течение которого мягкое нёбо находится в поднятом положении).**

**Покашливать — это движение совершается многократно на одном выдохе (приводит к полному смыканию нёбно-глоточного кольца).**

**Позевывать — это движение имитируется ребенком вслед за логопедом.**

**Многократно произносить гласные я, э на твердой атаке голоса.  
Полоскать горло маленькими порциями теплой воды.**



Кроме этого полезно использовать упражнения с преодолением сопротивления. Эти упражнения активизируют работу нёбно-гортанно-глоточных мышц, усиливают нёбно-глоточное смыкание.

Логопед кладет руку на лоб ребенка и дает инструкцию опустить голову вниз. Ребенок опускает голову вниз с преодолением сопротивления.

Логопед держит руку на затылке ребенка и просит его запрокинуть голову назад. Ребенок запрокидывает голову с преодолением сопротивления.

Логопед, расположив руку под челюстью ребенка, просит его открыть рот. Ребенок открывает рот с преодолением сопротивления (рис 99)

Ребенку предлагается высунуть язык, а затем постараться втянуть его внутрь. Логопед пытается удержать язык ребенка вне полости рта (рис. 100).



Рис. 99



Рис. 100

# Массаж уздечки языка

В случае укорочения уздечки языка прибегают к массажным движениям, способствующим ее растяжению.

Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх. Рот при этом раскрыт. Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх (рис. 101).



Рис. 101

# Массаж слизистой оболочки десен и твердого нёба

В ряде случаев у ребенка кроме нарушений мышечного тонуса может наблюдаться слабость кинестетических ощущений. В таких случаях с целью преодоления расстройств артикуляционного праксиса в комплекс массажных шижений включают массаж слизистой оболочки твердого нёба и десен.

1. Рот ребенка открыт. Большой палец расположен на внешней стороне верхней десны, а указательный — на внутренней стороне. Энергично нажимая на десны, производить движения справа налево, а затем слева направо сначала по верхней, а потом аналогичным образом по нижней десне (рис. 102).

2. Большим или указательным пальцем энергично проводить по твердому нёбу, начиная от передних верхних зубов, по направлению к мягкому нёбу до границы с мягким нёбом и обратно (рис. 103).



Рис. 102



Рис. 103



# Инструментальные методы воздействия в логопедическом массаже

При массаже языка дополнительно могут использоваться такие приспособления, как постановочные зонды, зонды, предложенные Е. В. Новиковой, шпатели, зубные щетки (используется щетинистая поверхность или рифленая поверхность ручки), массажер для языка, а также специальные приспособления, имитирующие зубные щетки для детей первого года жизни, выпускаемые фирмой «Чикко».

Массаж с использованием этих приспособлений, как правило, хорошо дополняет ручной массаж, но не заменяет его, поскольку, опираясь только на собственные тактильные ощущения, логопед достаточно точно может определить изменения в состоянии мышц, возникающие в результате массажного воздействия.

Инструментальные методы воздействия чаще всего используются при массаже языка. При использовании логопедических зондов, шпателя или зубных щеток массажные движения выполняются в трех направлениях:  
Горизонтальном: от кончика к корню языка и наоборот  
Поперечном: направление справа налево и обратно по каждой половине языка.

Вертикальном: ритмичное надавливание на язык



# МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА (массаж биологически активных точек)

Воздействие на биологически активные точки (БАТ) представляет собой один из методов рефлексорной терапии. Имеется тесная функциональная связь между биологически активными точками и определенными органами, системами организма. Путем нажатия на БАТ вызываются определенные рефлексорные реакции в соответствующих органах и мышцах. Методика точечного массажа отличается относительной простотой проведения, физиологичностью, малой зоной воздействия и возможностью произведения не только для коррекции, но и для профилактики.

Целями специального точечного массажа, используемого в логопедической практике, являются: нормализация тонуса мышц, обеспечивающих работу голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов; регуляция вегетативных функций и обменных процессов; регуляция эмоционального состояния; профилактика расстройств голосового аппарата и заболеваний верхних дыхательных путей.

# Техника точечного массажа

Одним из условий эффективности точечного массажа является правильное определение локализации БАТ.

При определении нужной точки ориентирами служат различные анатомические образования: впадины, сухожилия, кости и пр. При надавливании на БАТ у массируемого возникают, как правило, ответные реакции, чаще субъективного характера (ощущение ломоты, распирающего, онемения, некоторой болезненности, может появиться чувство тепла, легкости). Однако эти ощущения не должны быть резко выраженными.

Одним из способов нахождения БАТ служит пальпация. Пальпацию проводят с помощью скользящих движений подушечкой наиболее чувствительного пальца (безымянного или указательного). При нахождении БАТ в области лица часто возникает ощущение пульсации.

# Приемы точечного массажа

Приемы точечного массажа для детей и взрослых одинаковы, но при массаже детей надавливание на точки должно быть менее интенсивным.

В зависимости от техники воздействия на локальную точку метод может быть возбуждающим или успокаивающим. Так, при повышенном мышечном тоне используют расслабляющий, или «тормозной», метод точечного массажа. Он проводится следующим образом. Найдя необходимую точку, подушечкой пальца производят вращательное движение по часовой стрелке в течение 5 —6 с, постепенно углубляясь, надавливая на точку, наращивая усилие; в течение 1-2 с фиксируют достигнутый уровень, а затем в течение 5 —6 с производят противоположное движение, «вывинчивая» палец против часовой стрелки, уменьшая силу надавливания. Не отрывая пальца от точки, данный цикл движений повторяют несколько раз. Общее время воздействия на одну точку может составлять от 1 до 5 мин, в зависимости от возраста массируемого.

При явлениях пониженного тона применяется стимулирующая техника. Найдя точку, проводят в течение 3-4 с вращательные движения по часовой стрелке, вывинчивая палец с надавливанием на точку, а затем палец резко отрывают от точки. Это движение повторяют 6—10 раз.

# Методические указания к проведению точечного массажа

1. На первых сеансах массируют не более 3 — 4 точек, постепенно увеличивая их количество.
2. Во время одного сеанса рекомендуется массировать точки как общего, так и локального действия.
3. Симметричные точки массируют попарно и одновременно.
4. Точечный массаж можно сочетать с классическим.
5. Массаж, как правило, предшествует логопедическому занятию.
6. Точечный массаж рекомендуется проводить целым курсом: между 1-м и 2-м курсом перерыв две недели; между 2-м и 3-м перерыв может составить около трех месяцев. Курсы массажа повторяются каждые 3 — 6 месяцев. Сеанс массажа следует проводить через день. Перерыв между сеансами массажа, проводимого целым курсом, не должен превышать трех дней.
7. В том случае, если массаж направлен на релаксацию мышц, точечный массаж полезно проводить на фоне релаксации, для чего можно использовать специально подобранную музыку. Такой массаж можно проводить на фоне аутогенной тренировки.

# БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ТОЧКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОМ МАССАЖЕ

В логопедическом массаже используется, как правило, не единичная точка, а целый комплекс биологически активных точек, в зависимости от поставленных целей. Рассмотрим комплексы биологически активных точек, оказывающих различное воздействие.

Комплекс БАТ 1 (рис. 104). Цель: нормализация состояния мышц артикуляционной мускулатуры.

А — одиночная точка под носом в верхней трети вертикальной борозды;

Б — точка в центре подбородочно-губной складки

В — парные точки кнаружи от угла рта на 1 см, на вертикальной линии от зрачка

Г — парные точки на 1 см по диагонали от крыла носа, примерно посередине носогубной складки, чуть выше нее

Д — парные точки на нижней челюсти, расположены почти на одной вертикальной линии с точками В.

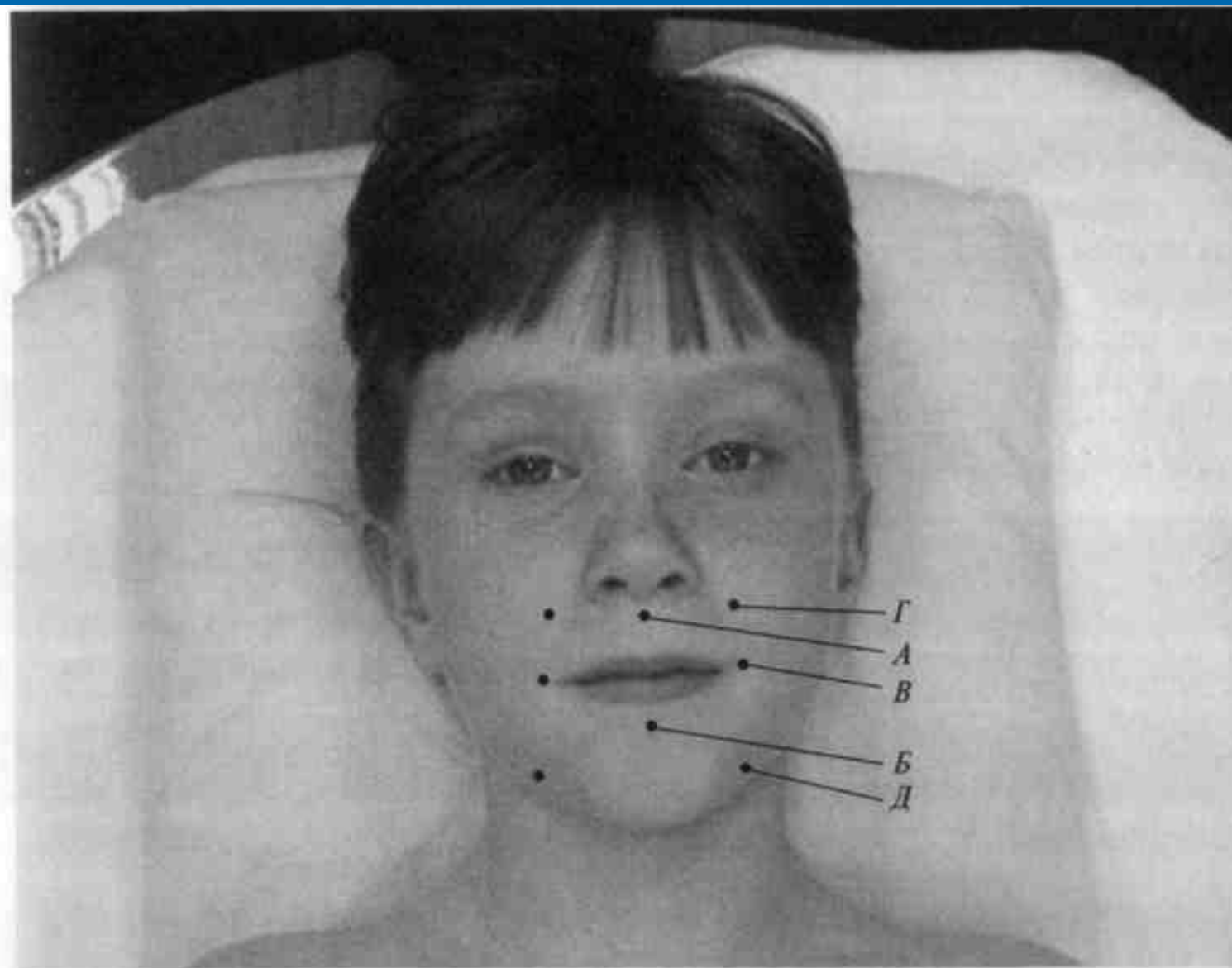


Рис. 104

**Комплекс БАТ 2 (рис. 105). Цель: улучшение кровоснабжения верхних отделов полости носа, улучшение носового дыхания. Способствует расширению резонаторных возможностей речевого голоса, профилактике голосовых расстройств, а также используется при тренировке ощущения головного резонанса голоса.**

**А — парные точки на середине расстояния между крылом н(Х .1 и краем верхней губы, кнаружи от средней линии на 0,5 см;**

**Б — парные точки у крыльев носа;**

**В — парные точки в боковой борозде крыла носа, ниже внутреннего угла глаза;**

**Г — парные точки у основания надбровных дуг в выемке;**

**Д — точка в центре переносицы, посередине между внутренними концами бровей.**



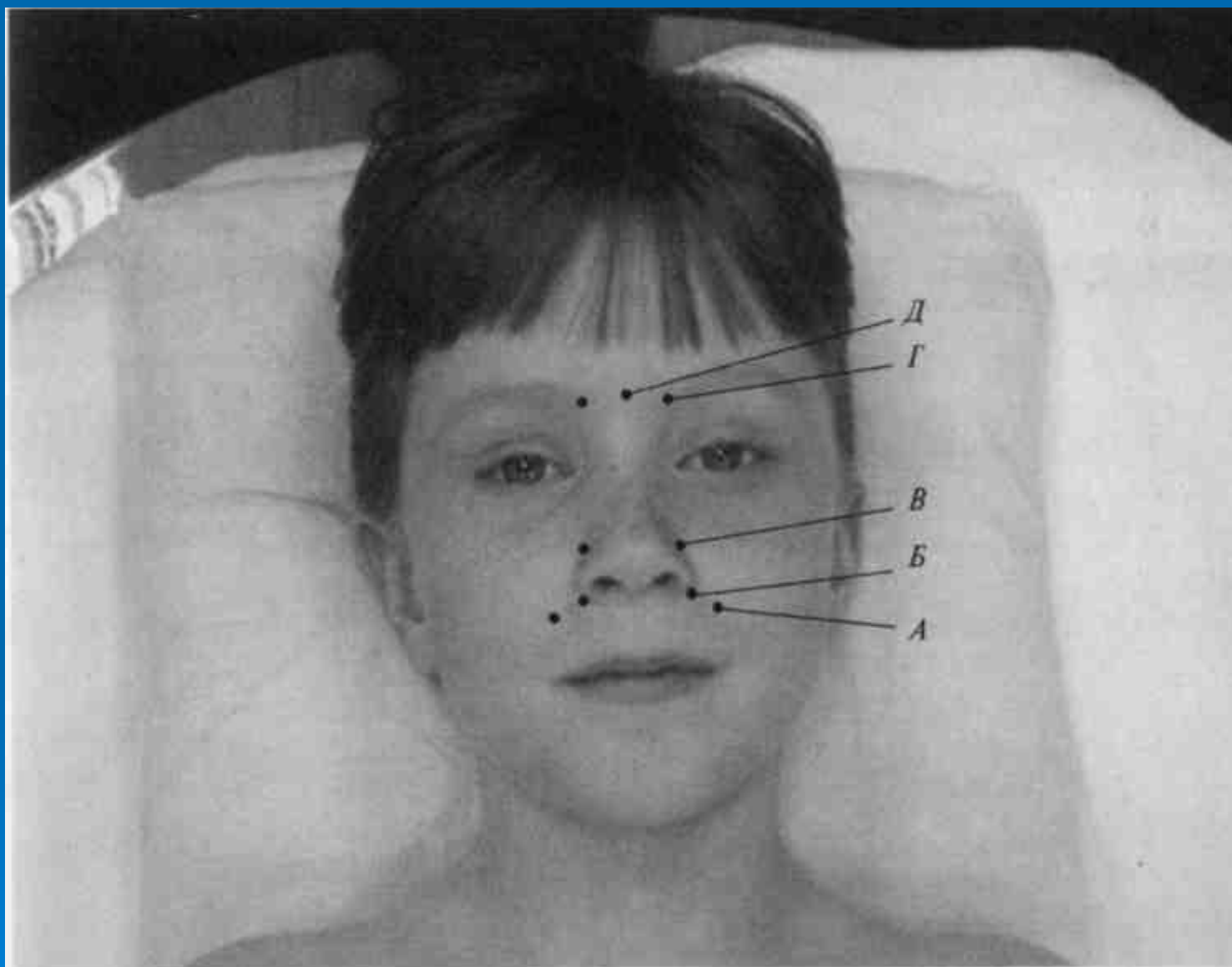


Рис. 105



**Комплекс БАТ 3 (рис. 106). Цель: воздействие на мышцы глотки и гортани. Способствует нормализации напряжения мышц голосового аппарата.**

**А — точка на средней линии шеи, между нижним краем тела подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща;**

**Б — точка примерно на 0,7 см выше верхнего края яремной вырезки грудины.**



Рис. 106

**Комплекс БАТ 4 (рис. 107 а, б). Цель: нормализация состояния мышц глотки, гортани и корня языка. Массировать следует осторожно, так как воздействие на эти точки может легко вызвать неприятные ощущения.**

**А — точка на средней линии шеи или посередине верхнего края подъязычной кости;**

**Б — парные точки кнаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.**

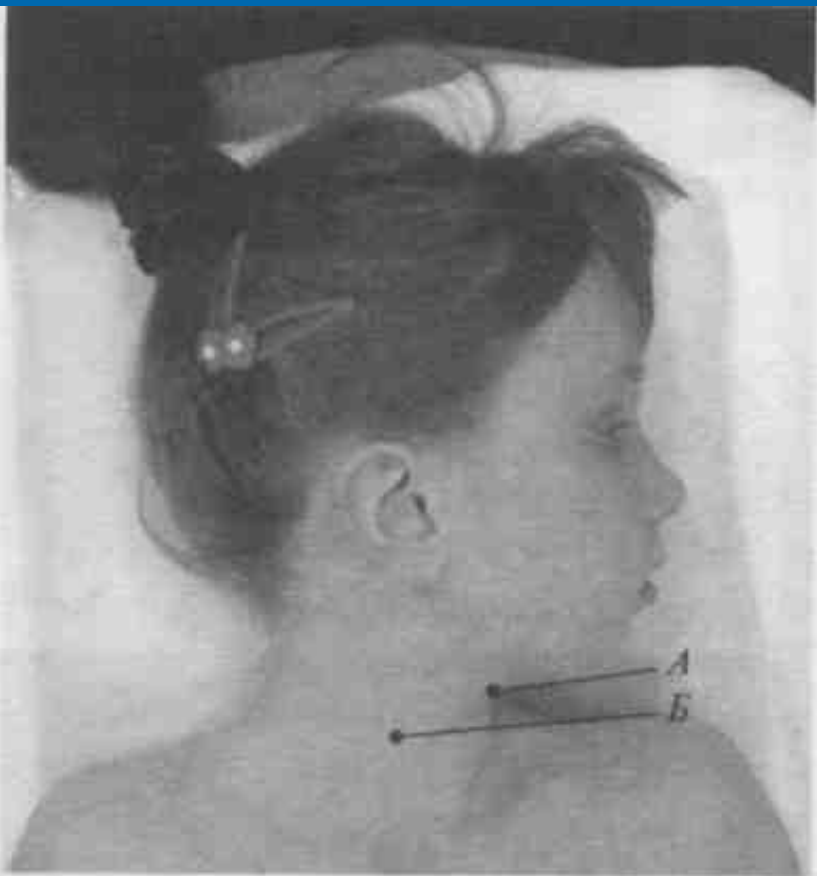


Рис. 107 а



Рис. 107 б

**Комплекс БАТ 5 (рис. 108). Цель: нормализация состояния мышц нижней**

**А — точка на середине наиболее выступающей части подбородка;**

**Б — парные точки впереди от козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой кости и вырезкой нижней челюсти;**

**В — парные точки на уровне нижнего края прикрепления мочки уха.**

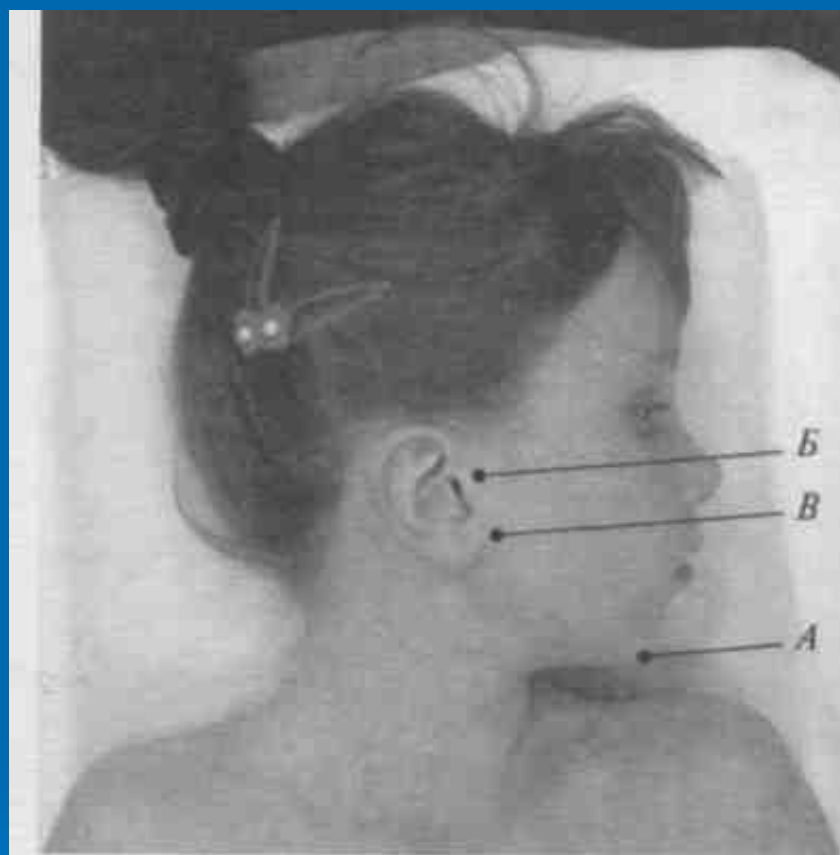


Рис. 108

**Комплекс БАТ 6 (рис. 109). Цель: нормализация состояния мышц шеи и плечевого пояса.**

**А — парные точки, расположенные выше задней границы роста волос, в сторону от средней линии головы на 1,5 поперечного пальца;**

**Б — парные точки, расположенные под затылочной костью выше задней границы роста волос, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы;**

**В — точка между 1-ми 2-м шейными позвонками, немного выше задней границы роста волос;**

**Г — парные точки в области верхнего плечевого пояса и ключицы;**

**Д — точка в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.**

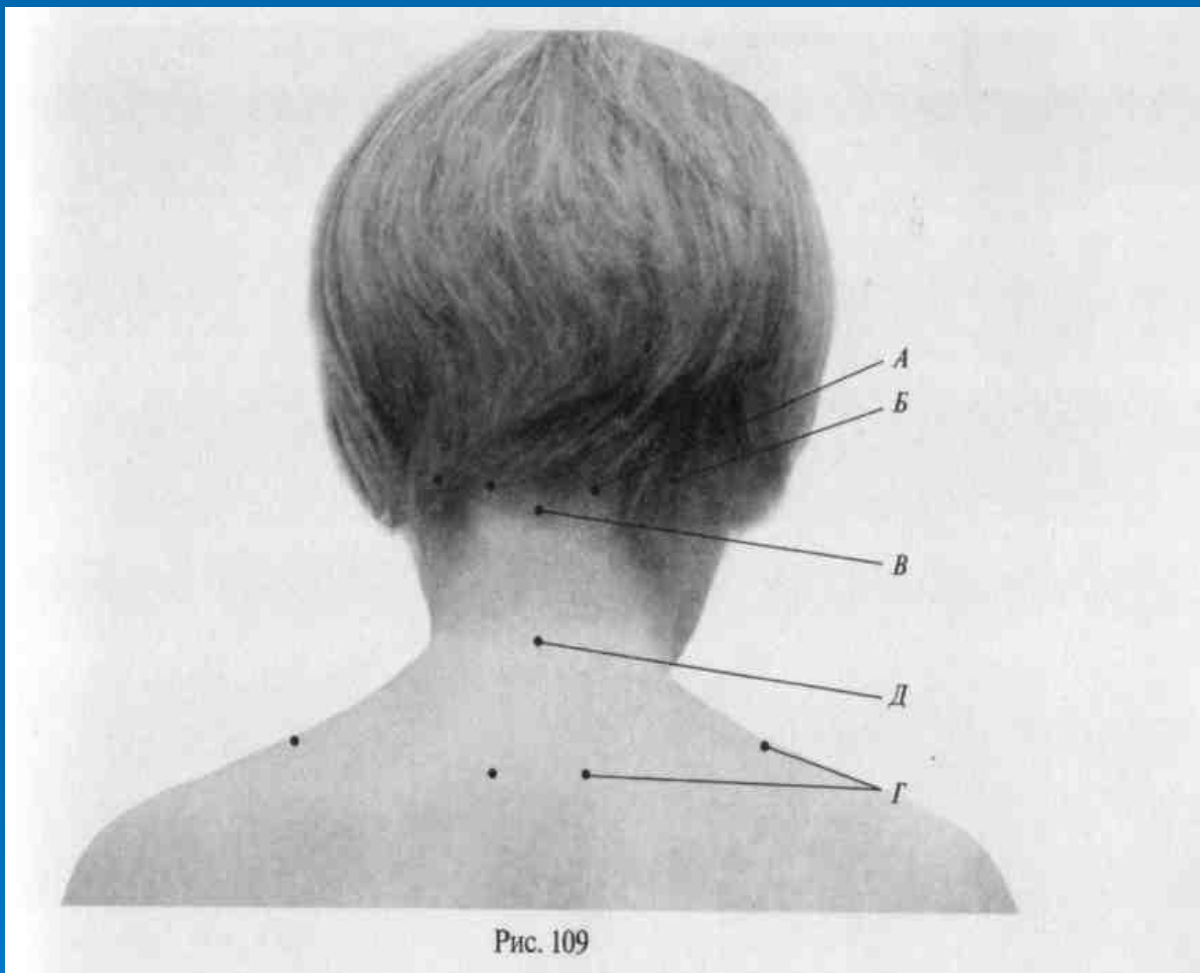


Рис. 109



**Комплекс БАТ 7 (рис. 110). Цель: нормализация состояния мышц плечевого пояса и регуляция ритма дыхания. Способствует улучшению звучания голоса в грудном резонаторе.**

**А — точка находится в средней части грудины, на расстоянии ширины ладони, приложенной к ключицам;**

**Б — точка в центре грудины, на линии расположения сосков;**

**В — парные точки находятся в образующихся углублениях при положении сведенных плеч.**



Рис. 110

**Комплекс БАТ 8 — точки общего регулирующего действия (рис. 111 а, б).**

**Цель: повышение работоспособности при умственном переутомлении, улучшение памяти, снятие напряжения с мышц голосового аппарата.**

**А — парные точки ниже верхнего края латерального мышцелка больше-берцовой кости на четыре поперечных пальца, у переднего края больше-берцовой мышцы;**

**Б — парные точки на тыльной стороне ладони между 1-й и 2-й пястными костями, в ямке.**



Рис. 111 а

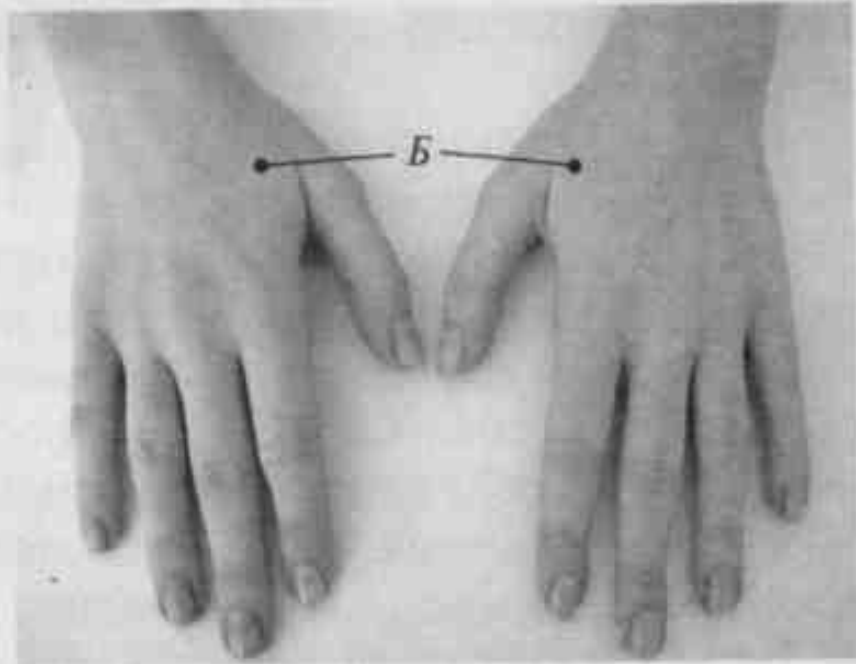


Рис. 111 б

**Комплекс БАТ 9 — точка общего действия, так называемая точка жизни (рис. 112).**

**Цель: оказывает активизирующее воздействие на организм в целом.**

**Точка на темени, ближе к макушке, во впадине на прямом проборе, там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху через верхние точки ушных раковин.**



Рис. 112

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ В СОЧЕТАНИИ С ФОНАЦИОННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Массаж направлен на улучшение звучания речевого голоса и профилактику голосовых нарушений. Выполняется в сочетании со звуковыми упражнениями.

1. Массаж комплекса БАТ 1 выполняется с одновременным протяжным произнесением *зммм* в течение 2 — 3 с.

Цель: снять напряжение с артикуляторных мышц, способствовать ощущению звучания голоса в среднем регистре.

2. Массаж комплекса БАТ 7 выполняется с одновременным протяжным произнесением *жннн* в течение 2 — 3 с.

Цель: способствовать ощущению звучания голоса в грудном регистре.

3. Массаж комплекса БАТ 2 выполняется с одновременным протяжным произнесением *гммм* в течение 2 — 3 с.

Цель: способствовать ощущению звучания голоса в головном регистре.

4. Массаж комплекса БАТ 5 выполняется с одновременным протяжным произнесением *жннн* в течение 2 — 3 с.

Цель: способствовать снятию напряжения в области гортано-глоточной

# МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

В области ушных раковин находится большое количество биологически активных точек. Воздействие на БАТ ушной раковины может быстро повысить тонус состояния нервной системы, снять утомление, мобилизовать работоспособность всего организма, активизировать работу мышц речевого аппарата. Массаж мышц периферического речевого аппарата можно сочетать с массажем ушных раковин. Применение последнего возможно только при активизирующем массаже, чаще на его заключительном этапе.

Перетереть ушные раковины сверху вниз и снизу вверх.

Захватить кончиками пальцев мочки ушей и потянуть их вниз. Повторить 5 раз. На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта, верхней и нижней челюстей. Поэтому упражнение полезно для активизации мышц артикуляционного аппарата.

Массаж козелка. Ввести указательный палец в наружное слуховое отверстие и прижать кпереди выступ ушной раковины, слегка надавливая на него в течение 30 с. Упражнение помогает при насморке, кашле, осиплости голоса.

Массаж противозавитка. Прижать указательным пальцем противозавиток, т.е. выступ сзади наружного слухового прохода. Массировать его сверху вниз 30 с. Упражнение благоприятно сказывается на звучании речевого голоса



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЕМОВ САМОМАССАЖА В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

*Самомассаж* — это массаж, выполняемый самим ребенком (подростком или взрослым), страдающим речевой патологией.

Самомассаж является средством, дополняющим воздействие основного массажа, который выполняется логопедом.

Целью логопедического самомассажа является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

В практике логопедической работы использование приемов самомассажа весьма полезно по нескольким причинам. В отличие от логопедического массажа, проводимого логопедом, самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно. Кроме этого самомассаж можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения. Так, самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации (аутогенной тренировки), дневного сна. Самомассаж также может быть включен в логопедическое занятие, при этом приемы самомассажа могут предварять либо завершать артикуляционную гимнастику.

Длительность одного сеанса самомассажа для детей дошкольного возраста может составлять 5—10 мин. Каждое движение выполняется в среднем 4 — 6 раз. В один сеанс самомассажа может быть включено лишь несколько из предлагаемых приемов. Причем они могут варьироваться в течение дня. Естественно, что перед проведением самомассажа ребенок должен быть тщательно умыт.

Дети обучаются приемам самомассажа под руководством логопеда. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна). Обучая детей самомассажу, логопед показывает каждый прием на себе и комментирует его.

Дети выполняют массажный прием самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля (зеркало), а затем и без него. Когда приемы самомассажа будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или специально подобранную тихую музыку в медленном ритме. Этот метод особенно полезен, поскольку обеспечивает тактильно-проприоцептивную стимуляцию в определенном ритме, что в целом способствует формированию чувства ритма, которое в своей основе имеет моторную природу.

Процедура самомассажа проводится, как правило, в игровой форме по рекомендуемой педагогом схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка.

Во время выполнения движений у ребенка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребенку удовольствие.

# Самомассаж мышц головы и шеи

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими (рис. 113). 2.

2.«Наденем шапочку». Исходное положение рук то же. Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке (рис. 114).



Рис. 113



Рис. 114



# Самомассаж мышц лица

3. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам (рис. 115).

4. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам (рис. 116).

5.«Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали (рис. 117).

6.«Пальцевый душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу (рис. 118).

7. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем (рис. 119).

8.«Наденем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам (рис. 120 а, б).

9.«Глазки спят». Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 — 5 с (рис. 121).

10.«Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта (рис. 122).

11.«Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости (рис. 123).

12.«Грустный клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти (рис. 124).

13.«Клювик». Движение указательным и средним пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине (рис. 125, 126).

14.«Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам (рис. 127).

15.«Расческа». Поглаживание губ зубами (рис. 128).

16.«Молоточек». Постукивание губ зубами.

17.Всасывание верхней и нижней губы попеременно (рис. 129).

18.Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

19.«Пальцевый душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу (рис. 130).

20.«Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам (рис. 131).

21.«Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам (рис. 132).

22.«Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях (рис. 133).

23.«Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух, чух, чух».

24.«Пальцевый душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев (рис. 134).

25.«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

26.«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку (рис. 135).





Рис. 115



Рис. 116





Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120 а



Рис. 120 б



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128





Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

# Самомассаж ушных раковин

1.«Погрели ушки». Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.

2.«Потянули за ушки». Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3 — 5 раз (рис. 136).

3. «Послушаем тишину». Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2 — 3 с.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста (читает логопед), например:



Рис. 136

Если солнце жарко греет, Поглаживающие движения от середины  
Если легкий ветер веет, лба, носа, верхней губы, подбородка к  
Стало сухо и тепло — ушам.

Это лето к нам пришло.

Если дождь стучит по крыше, Постукивающие движения подушечка-  
Листья падают неслышно, ми пальцев по лбу, щекам, подбородку.

Птицам улетать пора —

Это осень к нам пришла.

Если вьюга кружит, злится, Круговые движения в области лба, щек,  
Всюду белый снег кружится, подбородка.

В снежных шапках все дома, —

Это к нам пришла зима.

Если тает снег и лед, Поглаживающие движения обеими  
Звонкий ручеек течет, ладонями сверху вниз по боковым

Распускается листва — сторонам лица и шеи, по центральной

Это к нам пришла весна. части лица и шеи

