

Логопедический массаж и самомассаж*

*в том числе специальными массажными мячами
в домашних условиях

Значимость проведения логопедического массажа

- ▶ Логопедический массаж - часть комплексной психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию речевых нарушений. Он может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия, но особенно значимо его использование на начальных этапах. Нередко массаж является необходимым условием эффективности логопедического воздействия.
- ▶ При преодолении артикуляторных нарушений логопедический массаж проводится наряду с пассивной, пассивно-активной и активной артикуляционной гимнастикой. При формировании речевого дыхания, голоса, нормализации эмоционального состояния в комплексе с массажем могут использоваться релаксационные и логопедические упражнения.

Влияние массажа на организм

- ▶ Под влиянием массажа существенно изменяется состояние мышечной системы. В первую очередь повышаются эластичность мышечных волокон, сила и объем их сократительной функции, работоспособность мышц, восстанавливается их активность после нагрузки. Применение различных приемов массажа позволяет понизить тонус при спастичности мышц или наоборот повысить его при вялых парезах артикуляционной мускулатуры, помогает формированию и осуществлению активных произвольных, координированных движений органов артикуляции.
- ▶ Функция мышц неразрывно связана с сухожильно-связочным аппаратом. Под влиянием массажа увеличивается подвижность и эластичность связочного аппарата.
- ▶ Между силой воздействия при массаже и ответной реакцией организма существует сложная зависимость. Например, при легком медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей. Это оказывает успокаивающее воздействие, возникает приятное чувство тепла, улучшается самочувствие. Энергичные и быстрые движения при массаже повышают раздражимость массируемых тканей.
- ▶ Таким образом, логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе.

Действие массажа на центральную нервную систему

- ▶ Под влиянием массажа в организме возникает ряд местных и общих реакций, в которых принимают все ткани, органы и системы.
- ▶ Поверхность кожи представляет собой огромное чувствительное поле, являющееся периферической частью кожного анализатора, а значит, она неразрывно связана с центральной нервной системой. При массаже воздействие оказывается не только на структурные слои кожи, ее сосуды и железистый аппарат, но и на состояние центральной нервной системы. В связи с этим меняется общая нервная возбудимость, оживляются утраченные, либо сниженные рефлексы, меняется в целом функциональное состояние центральной нервной системы.

Основные цели логопедического массажа

- ▶ Нормализация мышечного тонуса общей, мимической и артикуляционной мускулатуры;
- ▶ уменьшение проявления парезов и параличей мышц артикуляционного аппарата;
- ▶ снижение патологических двигательных проявлений мышц речевого аппарата (синкинезии, гиперкинезы, судороги и т.п.);
- ▶ стимуляция проприоцептивных ощущений;
- ▶ увеличение объема и амплитуды артикуляционных движений;
- ▶ активизация тех групп мышц периферического речевого аппарата, у которых имелась недостаточная сократительная активность;
- ▶ формирование произвольных координированных движений органов артикуляции.

Показания к логопедическому массажу

Логопедический массаж выполняется в основном в области мышц головы, шеи и плечевого пояса. Особое внимание в процессе логопедического массажа уделяется мышцам периферического речевого аппарата, к которым относятся мышцы языка, губ, щек и мягкого неба. Назначению логопедического массажа должна предшествовать медицинская диагностика, проводимая врачом. Медицинское заключение должно содержать указания на наличие неврологической симптоматики, в том числе указание на форму пареза (или паралича), локальные нарушения иннервации мышц и пр. Как правило, логопедический массаж рекомендуется проводить только по рекомендации врача. Основным показанием к проведению массажа является изменение мышечного тонуса. После проведения осмотра врач составляет комплекс массажных приемов, определяет их последовательность и дозировку. Массаж используется в логопедической работе с лицами, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе ее стертые формы, ринолалия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц.

Виды логопедического массажа

В современной логопедической практике используются несколько видов массажа:

- ▶ дифференцированный (укрепляющий или расслабляющий) массаж, основанный на приемах классического массажа;
- ▶ точечный массаж;
- ▶ массаж с применением специальных инструментов (логопедических массажных зондов, шпателя, вибромассажера и т.п.).
- ▶ Приемы логопедического массажа: поглаживание, растирание, вибрация и поколачивание, плотное нажатие.

Рекомендации к проведению массажа

- ▶ Кожа массируемых частей тела и руки должны быть чистыми;
- ▶ Все движения следует проводить по рекомендуемым направлениям;
- ▶ Массируемые мышцы должны быть расслаблены. Массаж делается медленно, плавно. Массаж следует комбинировать с миогимнастикой. Продолжительность массажа не должна превышать 2–3 минут в один прием.
- ▶ Каждое движение повторяется 4–6 раз.
- ▶ Массаж не рекомендуется проводить при респираторных заболеваниях, высокой температуре, высыпаниях на коже.

Самомассаж как часть логопедического воздействия

- ▶ В практической работе по коррекции речи детей дошкольного возраста часто используются элементы самомассажа с помощью специальных мячиков. Ребенок сам себе делает массаж лица и рук. Практика использования массажного мяча в логопедической группе показывает, что мяч может быть прекрасным коррекционным инструментом.
- ▶ При систематическом проведении самомассажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. самомассаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Инструменты для самомассажа

- ▶ Самомассаж выполняется с помощью массажных мячиков. Сейчас в продаже огромный выбор мячей: пластмассовые, резиновые, надувные, из папье-маше и т.д. Замечено, что дети отдают предпочтение мячам, сочетающим 3 качества: ярким, легким, прыгучим.



Подбор массажного мячика

- ▶ Мяч для самомассажа подбирается каждому ребенку индивидуально, в зависимости от тонуса мышц и цели воздействия. Так при высокой спастичности мышц ребенку требуется мягкий, с маленькими “шипами” мяч.
- ▶ И наоборот, для повышения тонуса артикуляционной мускулатуры подбираем более плотный, с высокими “шипами” мяч.
- ▶ В обоих случаях, мячи должны легко уместаться в руке ребенка и не должны быть грубыми, чтобы не травмировать кожу малыша.



Схема самомассажа

Самомассаж лица начинаем и заканчиваем с общих поглаживающих и расслабляющих движений. Затем переходим к самомассажу с помощью мячей по схеме (см.рисунок)



Схема массажа рук

- ▶ Самомассаж рук начинаем с общих круговых, разогревающих движений мяча в ладонях, до появления “теплоты” в мышцах. Затем растираем мячом ладони движениями вверх-вниз, сжимаем и разжимаем мяч. После этого, медленно с нажимом катаем мяч вверх-вниз по руке, начиная от кончиков пальцев и заканчивая локтевым сгибом.
- ▶ Движения сначала проводим на внешней стороне руки, затем на внутренней. Добиваемся ощущения тепла. Самомассаж рук заканчиваем пальчиковой гимнастикой с использованием разнообразных потешек, скороговорок.

Воздействие самомассажа рук на системы организма

- ▶ Самомассаж кистей рук оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей, активизирует биологически активные точки.
- ▶ Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти.
- ▶ Помимо этого самомассаж рук - важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук ребенка, отличаются друг от друга не только происхождением, но и разными условиями восприятия, потому что массируемая рука пассивно воспринимает механические раздражения, а массирующая рука еще и создает их.
- ▶ Чем точнее ребенок выполняет движения пальцами, чем тоньше, дифференцированнее работа мышц кистей рук, тем быстрее и лучше развивается речь, а, следовательно, и мышление.