

## 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.

#### 2. Укрепление *губной мускулатуры*.

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



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

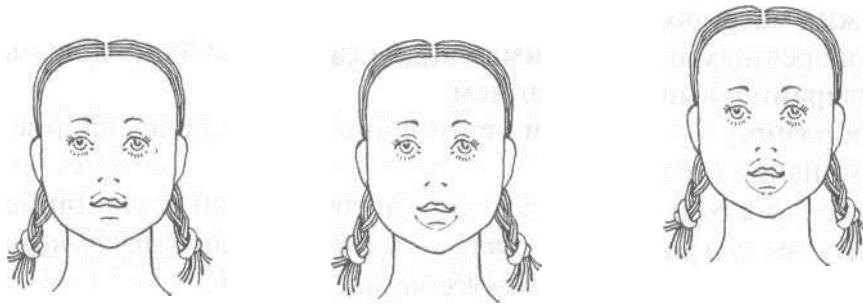


Рис. 17. Линии выполнения массажа для укрепления губной мускулатуры:

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 тонусе 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).

### **Упражнения для мышц языка**

1. Язык ребенка высунут. Логопед просит ребенка убрать язык в рот. Стерильным бинтом старается удержать 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.

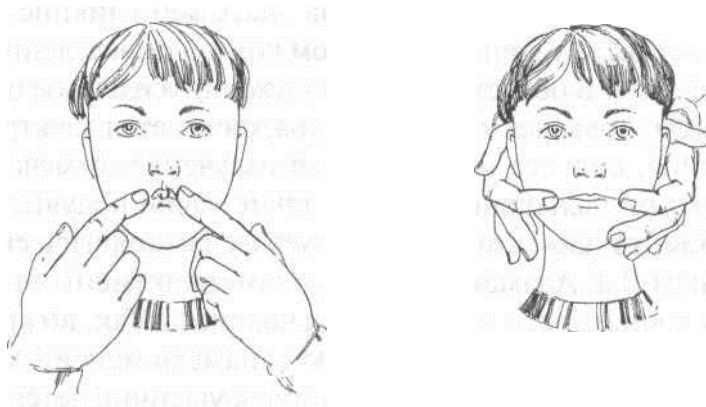


Рис. 19. Положение рук массирующего при выполнении изотонических упражнений для мышц губ:

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

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

