

Логопедический массаж

При всех видах дизартрии одним из методов коррекционно-педагогического воздействия является логопедический массаж. Но многие из нас не имеют специального медицинского образования для его проведения, и основной принцип нашей работы – не навреди. Поэтому предлагаю вам приёмы самомассажа, которые можно использовать в домашних условиях.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком, страдающим речевой патологией, это динамические артикуляционные упражнения, вызывающие эффект, сходный с массажным. Самомассаж органов артикуляции активизирует кровообращение в области губ и языка. Ребёнок сам выполняет приёмы самомассажа, которые показывает ему взрослый.

Целью логопедического самомассажа является стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

- можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты;
- можно использовать без специального медицинского образования.

Правила:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.
3. В один сеанс может быть включено лишь несколько приёмов, которые могут варьироваться в течение дня.
4. Перед проведением самомассажа ребёнок должен быть тщательно умыт.
5. Все материалы должны быть строго индивидуальны, лучше одноразовые и после занятия утилизироваться.

Обучая детей самомассажу, взрослый показывает каждый приём на себе и комментирует его. Ребенок выполняет массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

1. Общий самомассаж мышц головы, шеи, туловища

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,
А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп...,
Чтобы щёчки не дремали,
Мы пощиплем их немножко.
Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

2. Самомассаж пальцев рук

Проекция руки в головном мозге составляет одну треть, поэтому систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

- Упражнения на развитие тактильной чувствительности пальцев рук рефлекторно улучшают тактильную чувствительность артикуляционного аппарата - это сухие бассейны, мячики – ёжики, горошины, сорока-ворона...
- Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех пальцев», «Ножки».
- Массаж указательных пальцев - активизация речевых зон.
- Мизинец левой руки - прямой массаж сердца, укрепление сердечной мускулатуры.

3. Самомассаж мышц лица (щёк, губ), укрепляем мышцы щёк, губ, круговую мышцу рта. При повышенном тоне мышц - спастическая форма дизартрии, язык напряжён, оттянут кзади, спинка языка изогнута, кончик языка не выражен, губы плотно сомкнуты, напряжены, активные движения языка и губ затруднены, то при массаже мышц щёк рефлекторно расслабляются мышцы языка.

При «щечном» произношении шипящих (раздувание щёк), при вялости мышц щёк производится массаж на их укрепление.

Наши щёчки не простые (погладить ладонями щёки сверху вниз).

Наши щёчки золотые (с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).

Смышлёные (слегка пощипать щёки),

Учёные (пальцевой душой)

Замечательные (погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).

-Самомассаж с помощью мячиков, бигудей (сопровождать стихотворным текстом).

-Артикуляционные упражнения – как приёмы самомассажа:

«Толстячок - худышка»,

«Шарики» - гоняем воздух из одной щеки в другую,

«Футбол» - плюс выполняем движения языком вверх-вниз,

«Хлопушка» - надуваем щёки воздухом и слегка ударяем по ним кулаками – воздух с шумом вырывается наружу.

«Самовар» - сжать губы, надуть щёки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук «П».

«Рыбка» - несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щёки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

4. Упражнения для укрепления губ:

«Смешная песенка» - указательным пальцем перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...»

«Индейцы» - широко открываем рот, произносим звук «А» и одновременно похлопываем ладонью по рту, то открывая, то прикрывая его.

«Помада» - обводим губы указательным пальцем: первое - рот широко открыт, как при произнесении звука «А», второе - губы вытянуты вперёд трубочкой, как при произнесении звука «У», третье - губы в улыбке, как при произнесении звука «И»

«Кисточка» - проводим кисточкой с мягким ворсом по губам малыша.

«Расчёска» - слегка прикусываем нижнюю губу и несколько раз скоблим её верхними зубами, как бы причёсывая. Затем прикусываем верхнюю губу и поскоблим её нижними зубами.

«Прятки» - втягиваем губы так, что с наружи они становятся не видны, а затем выпускаем их, можно несколько раз провести языком по губам, когда они спрятаны. Это упражнение поможет девочкам сохранить естественный цвет губ, а мамам - предотвратить появление морщин на верхней губе и второго подбородка.

«Проговаривание слогов» — амма, абба, аппа...

«Скороговорка» — От топота копыт пыль по полю летит ...

«Упражнения с бинтом» - первое - сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт, пытаемся вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Второе - бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта

поочередно. Третье - зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д.

«Упражнение с пуговицей» - 2 пуговицы размером 25-30 мм. Соединить шнуром и расположить на расстоянии 15-18 см. Одну пуговицу ребёнок захватывает губами, а другую берёт правой рукой, натягивает шнур 2-3 раза в день по 10 раз.

5. Самомассаж мышц языка. При полиморфном нарушении звукопроизношения производится массаж на укрепление мышц языка. Массаж языка выполняется не более чем 1-1,5 минуты 3-4 раза в день. Будьте внимательны - синюшный цвет кончика языка говорит о сердечной недостаточности, а усиленный массаж спинки языка может привести к гастриту.

- покусали кончик языка, покусали спинку языка, жуём как жвачку один бочок язычка, затем другой бочок;
- язычок погладим ласково губами, а затем похлопаем бережно губами, язычок погладим ласково зубами, а затем похлопаем бережно зубами;
- массаж трубочками для коктейля (зубной щёткой);
- массаж виноградинками - переворачивать во рту мелкую виноградинку рекомендуется при малоподвижном, паретичном (вялом) языке;
- перекатывать во рту виноградинку, стараться не раздавить её.
- облизывать ложку, начиная с большой (работает вся поверхность языка), затем уменьшая её размер до десертной (тонкие дифференцированные движения языка);
- массаж грушей, используется для массажирования языка (особенно когда ребёнок смягчает согласные и для профилактики инфантильного глотания, т.е. активизация движений жевательных мышц и стимуляция кинестетических ощущений, идущих от мышц полости рта). Используем детскую спринцовку № 1. Сложить её в два раза, обмакнуть сложенную часть в сладкий сироп, вложить в рот ребёнка так, чтобы кончик остался снаружи. Предложить пожевать на большой амплитуде. Усложнение - спринцовку сложить в четыре раза.

Вывод: использование приёмов самомассажа при коррекции звукопроизношения, так как проводится в игровой форме, подготавливает речевой аппарат малыша и развивает речь.

Самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, занятия по релаксации, дневного сна.

Процедура самомассажа проводится по схеме: массаж головы, мимических мышц лица, губ, языка. Во время выполнения движений у ребёнка не должно быть ощущений дискомфорта, напротив, все движения самомассажа должны приносить ребёнку удовольствие.

Использованная литература:

- 1.Е.А. Дьякова «Логопедический массаж» - М.: Издат. центр «Академия», 2005 г.
- 2.Картушина М. Ю. «Логоритмические занятия в детском саду: Методическое пособие» - М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
- 3.Е.Н. Краузе «Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста» - СПб.: КОРОНА принт; М.: Бинوم Пресс, 2005 г.
- 4.О.А Новиковская «Весёлая зарядка для язычка» - М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010 г.
- 5.Поваляева М. А. «Полный справочник. Настольная книга логопеда» - М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2010 г.