

# **Методические рекомендации для проведения расслабляющего массажа.**

Выполнил: учитель-логопед

МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»

Самойлова М. В.

Тамбов 2024

## **Организационные моменты**

Независимо от того, где будет проходить сеанс, нужно создать правильные условия для его проведения:

- В помещении должна быть комфортная температура. Перед массажем его нужно проветрить.
- Подготовить и продезинфицировать все нужные приспособления (зонды, шпатели и др.).
- Подготовить стерильные одноразовые перчатки.
- Ребенок должен принять правильное положение тела: лежа с положенным под шею валиком (плечи приподняты, голова откинута назад), руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты (для удобства можно также предложить положить валик). Или полусидя в кресле с откидывающейся спинкой.
- Обстановка в комнате/кабинете должна способствовать расслаблению, чтобы ребенок на сеансе чувствовал себя комфортно.

## **Продолжительность занятий**

Логопедический массаж проводится курсами, включающих как минимум 10 занятий, иногда 15-20. Процедуры проводятся ежедневно с постепенным увеличением времени. Начинают с 2-х минут, а максимальная продолжительность сеанса подбирается в соответствии с возрастом ребенка. С детьми до 3-х лет логомассажем занимаются до 10 минут; в возрасте от 3-х до 5-ти – до 15 минут, а со старшими дошкольниками и школьниками – до 20 минут. Если есть необходимость, курс повторяют через 1,5-2 месяца.

## **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.
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 следующей:
  - мышцы шеи и плечевого пояса,
  - мимическая мускулатура,
  - мышцы губ,

- мышцы языка.

**Расслабляющий массаж.** Расслабление мышц плечевого пояса и шеи расширяет физиологические возможности дыхательного аппарата, при этом рефлекторно снижается тонус корня языка, что способствует активизации движений нижней челюсти. Массируемый должен быть обнажен до половины груди.

1. Медленно поглаживать переднюю часть шеи ладонями обеих рук (попеременно то правой, то левой рукой) сверху вниз по боковым областям горла (избегать надавливания на область щитовидной железы)
2. Медленно поглаживать боковую поверхность шеи попеременно то с правой, то с левой стороны.
3. Положить обе руки на заднюю часть шеи, к затылку, этот массажный прием снимает тонус с трапецевидной мышцы.

### **Массаж в области лба**

#### **Расслабляющий массаж.**

1. Поглаживающие движения ладонной поверхностью всех пальцев (кроме большого) в направлении:
  - от середины лба к височным областям. На висках проводят круговые поглаживания в виде спирали
  - от середины лба к козелку ушной раковины, заканчивая легким нажатием
2. Поглаживание в направлении снизу-вверх, от надбровных дуг к волосистой части головы. Движения проводятся попеременно ладонной поверхностью всех пальцев правой и левой рук либо одновременно подушечками 2—4-го пальцев обеих рук.

### **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
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.

### **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.
2. Указательные пальцы обеих рук располагаются над верхней губой, средние — под нижней, а остальные — под подбородком.
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.
4. Движение осуществляется тремя пальцами (указательный, средний, безымянный) обеих рук от средней линии лба вниз через височные впадины к середине подбородка.

### **Массаж мышц губ**

#### **Расслабляющий массаж.**

1. Ладонной поверхностью указательных пальцев производят поглаживающие движения по верхней губе от углов рта к середине.
2. Такие же движения производят по нижней губе от углов рта к середине.
3. 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.
4. Подушечками указательного и среднего пальцев поглаживают носогубные складки, двигаясь от крыльев носа к углам рта.
5. Теми же пальцами производят легкое постукивание вокруг губ по часовой стрелке. Массажные движения могут проводиться при различном положении рта: закрытом и слегка приоткрытом.

## **Массаж мышц языка**

### **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; 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: указательным или большим пальцем произвести легкие вибрирующие движения в области подчелюстной ямки.

### **После этого переходят к собственно массажу мышц языка.**

1. Большим и указательным пальцами правой руки производят поглаживающие движения с одной стороны, затем с другой стороны языка, от кончика к корню языка и обратно. При этом указательный палец находится под языком и служит в качестве опоры.
2. Производят поглаживающие движения большим и указательным пальцами из стороны в сторону (от средней линии к боковой части языка и обратно), постепенно продвигаясь от кончика к корню. Движения выполняются сначала на одной половине языка, а затем на другой.
3. Большой и указательный пальцы находятся на боковых поверхностях языка — справа и слева. Поглаживают боковые поверхности языка от кончика к корню.

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.
5. При том же положении пальцев легко, без надавливания производят круговые растирающие движения.
6. Захватив кончик языка правой рукой, производят легкое потряхивание.
7. Делают легкое похлопывание языка и легкие ритмичные надавливания шпателем (деревянным или пластмассовым).
8. 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.