

Методические рекомендации для проведения активизирующего массажа.

Выполнил: учитель-логопед
МБДОУ «Детский сад «Медвежонок»
Самойлова М.В.

Тамбов 2024

Общие рекомендации к проведению массажа.

Логопедический массаж проводится в чистом, уютном, теплом и хорошо проветренном помещении. В среднем может быть достаточно двух-трех процедур в неделю, проводимых подряд или через день. Обычно массаж проводят циклом по 10 — 20 процедур. Эти циклы можно повторять с перерывом от двух недель до двух месяцев. При выраженных нарушениях тонуса мышц массаж может проводиться в течение года и более. Длительность одной процедуры может варьироваться в зависимости от степени поражения, возраста пациента и т.п. Начальная длительность процедуры обычно составляет 5 — 7 мин, а конечная — 20 — 25 мин.

Положения тела при массаже.

Перед началом процедуры ребенок должен принять правильную позу — позу покоя. Принятие правильной позы способствует расслаблению мышц, делает свободным дыхание, а также обеспечивает удобную позу логопеда при проведении массажа.

Основные приемы массажа.

1. Поглаживание: поверхностное; глубокое обхватывающее; граблеобразное.
2. Растирание.
3. Разминание.
4. Вибрация и поколачивание.
5. Плотное нажатие

Поглаживание. Это обязательный прием, с которого начинается каждая процедура. Его чередуют с другими приемами и им заканчивают каждый массажный комплекс.

Растирание. Этот прием проводится, как правило, на малых, ограниченных участках (подкожно-жировая клетчатка слегка смещается в складку).

Разминание. Этот прием выполняется так же, как и растирание, в области отдельных мышечных групп, максимально активизирует работу мышц. Оно состоит в захватывании, сдвигании, оттягивании, сдавливании, сжимании, пощипывании и перетирании тканей.

Вибрация и поколачивание. Вибрация изменяет внутритканевый обмен, улучшает состояние тканей. Сильная, жесткая вибрация повышает тонус мышц, а легкая, слабая — снижает их тонус.

Плотное нажатие. Как правило, этот прием, улучшающий кровообращение, лимфообращение, обменные процессы, используется в местах выхода пучков нервных окончаний.

Методические указания к проведению активизирующего массажа.

1. Этот вид массажа используется при пониженном мышечном тоне.
2. Движения рук 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 следующей:
 - мимическая мускулатура,
 - мышцы губ,
 - мышцы языка,
 - мышцы шеи и плечевого пояса.

Массаж в области лба

Активизирующий массаж.

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

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.

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.
2. Аналогичным образом круговое растирание осуществляется от середины подбородка вверх к крыльям носа.
3. В области жевательной мышцы производят разминание спиралевидными движениями и круговое растирание.
4. Тыльной поверхностью средних фаланг, сжатых в кулак, производят потряхивание щек как в продольном, так и в поперечном направлении.

Массаж мышц губ

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 середины к углам рта. Такие же движения — по нижней губе.
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.
3. Поглаживают носогубные складки, двигаясь от углов губ к крыльям носа.
4. Большим и указательным пальцами захватывают в вертикальную складку верхнюю губу, сжимают ее и перетирают между пальцами. Захват осуществляется в центральной части губы.
5. Большим и указательным пальцами захватывают кожу вокруг губ и осуществляют прием пощипывания.
6. Концами указательного и среднего пальцев интенсивно постукивают вокруг губ.
7. Перетирающие движения, осуществляемые большим и указательным пальцами в направлении от одного угла рта к другому вдоль верхней, а затем нижней губы.
8. Спиралевидные движения, производимые большим и указательным пальцами по верхней, а затем по нижней губе.
9. Спиралевидное разминание области носогубной складки. Фаланга большого пальца находится в полости рта под носогубной складкой, указательный и средний пальцы располагаются сверху.
10. Точечное сдавливание губы между большим и указательным пальцами. Локализация точек.

11. 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 в вертикальную складку. Аналогичное движение осуществляется на нижней губе.
12. 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. Эти упражнения могут быть проведены при закрытом и открытом положениях рта.

Массаж мышц языка

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 тонусе 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 тонусе 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 продольном направлении. Большой палец сверху, средний и указательный снизу. Перетирание мышц языка от корня к кончику с одной стороны языка, затем с другой.
2. Положение пальцев то же. Перетирание мышц языка спиралевидными движениями, сила давления постепенно увеличивается. Движение направлено от корня к кончику языка с одной его стороны, затем с другой.
3. Положение пальцев то же. Перетирание мышц языка в поперечном направлении с одной стороны языка, затем с другой.
4. Большой и указательный пальцы находятся на боковых поверхностях языка. Сжать язык с боковых поверхностей. Удерживать язык в сжатом положении 1 — 2 с, несколько переместить пальцы и повторить движение.

5. Положение пальцев то же. Правой рукой сжать язык с боковых поверхностей, и большим и указательным пальцами осуществлять перетирающие движения, постепенно передвигаясь от корня к кончику языка.
6. Большим и указательным пальцами осуществлять пощипывающие движения по краю языка.
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 течение 10—15 с. На нижние зубы ребенка, чтобы не поранить ими слизистую нижней поверхности языка, можно положить марлевый валик.