

**Мастер-класс**  
**«Массаж, активизирующий и расслабляющий с детьми с ТНР»**

*Подготовила*  
*учитель – логопед*  
*высшей квалификационной категории*  
*Тарасова Елена Николаевна*

**Аннотация:**

Логопедический массаж как один из методов коррекционно-педагогического воздействия при ряде тяжелых речевых нарушений используется достаточно давно. Теоретической предпосылкой для его применения служат работы М. Б. Эйдиновой, О. В. Правдиной, К. А. Семеновой, С. А. Бортфельд и др. Тем не менее приемы дифференцированного массажа, применяемого при разных формах речевой патологии, разработаны относительно недавно и еще недостаточно внедрены в широкую логопедическую практику. Однако целесообразность использования массажа в логопедической практике ни у кого из специалистов не вызывает сомнения, особенно при таких тяжелых нарушениях речи, как дизартрия, ринолалия, заикание.

Логопедический массаж — активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж представляет собой одну из логопедических техник, способствующих нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающих речевыми нарушениями.

Логопедический массаж входит в комплексную медико-педагогическую систему реабилитации детей, подростков и взрослых, страдающих речевыми нарушениями. Массаж используется в логопедической работе с лицами, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе и ее стертые формы, ринолалия, заикание, а также нарушения голоса. В целом массаж применяется в коррекционной педагогической работе во всех тех случаях, когда имеются нарушения тонуса мышц.

Логопедический массаж — часть комплексной психолого-педагогической работы, направленной на коррекцию речевых расстройств. Он может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия, но особенно значимо его использование на начальных этапах работы. 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 массаж может использоваться в комплексе с традиционными логопедическими или релаксационными упражнениями.

Логопедический массаж может осуществлять логопед, дефектолог или медицинский работник, который владеет техникой логопедического массажа,

т.е. прошедший специальную подготовку и знающий анатомию и физиологию мышц, обеспечивающих речевую деятельность, а также этиопатогенез речевых нарушений. Элементы массажа могут осуществляться родителями ребенка, специально проинструктированными и обученными логопедом.

**Ведущая педагогическая идея мастер – класса** заключается в формировании особых умений и знаний для успешной коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста посредством логопедического массажа.

**Форма проведения:** мастер – класс для учителей-логопедов ДООУ.

**Цель:** распространение педагогического опыта аудитории педагогов дошкольного образования.

**Задачи:** - распространить методы и приёмы логопедического массажа в помощь коррекционной работе с дошкольниками с ТНР;  
- познакомить учителей-логопедов с программами расслабляющего и активизирующего массажа.

**Средства проведения:** перчатки, тальк, детское масло.

**Методы:** демонстрация массажа на ребёнке.

**Технологии:** массаж.

**Оборудование:** свиной язык, нож, кушетка, подушка.

### **Массаж мышц языка расслабляющий и активизирующий**

Нарушение мышечного тонуса всегда в большей степени выражено в мышцах языка. Повышенный тонус мышц языка отмечается значительно чаще, чем пониженный. Возможны случаи и неравномерного распределения мышечного тонуса в мышцах языка; например, тонус может быть понижен лишь в изолированной группе мышц (одной половины языка, корня, кончика и т.п.).

Массаж язычных мышц, имеющих сложное строение, производящих тонкие, точные движения в процессе артикуляции, является наиболее сложной процедурой. Кроме того, выполнение массажных движений на языке, как правило, вызывает неприятные ощущения у массируемого. Следует учитывать и тот факт, что язык достаточно интимная часть тела человека. Массаж мышц языка требует от логопеда предельной точности движений, аккуратности и определенной корректности.

При выполнении массажа должны быть учтены следующие методические указания:

дифференцированный массаж мышц языка проводится либо в резиновых перчатках, либо через марлевую салфетку, либо через стерильный батиновый носовой платок;

при массаже языка могут использоваться различные приспособления: зонды, шпатели, зубные щетки и т.п.;

если имеется отклонение языка в сторону при высовывании его вперед, то массажные движения следует выполнять в большей степени на той стороне, в которую язык отклоняется.

### ***Расслабляющий массаж***

Наиболее сложным является расслабляющий массаж языка. При повышенном тонусе 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;

при выраженной спастичности мышц языка можно перед началом массажа подержать во рту, меняя 2—3 раза, теплый настой трав (1 ч.л. зверобоя, 1 ч.л. ромашки, 1 ч.л. чая залить 0,5 л кипящей воды, настоять 15 мин, остудить до температуры 40—50 °С; можно добавить немного меда) либо сами травы, слегка отжатые и завернутые в марлю;

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:

произвести массаж и вибрацию точек, находящихся под обоими углами нижней челюсти. Подушечкой указательного или среднего пальца производят вращательные движения. Вначале они поверхностны, затем постепенно выполняются все с большим надавливанием и снова поверхностны. Данный прием способствует расслаблению мышц корня языка;

указательным или большим пальцем произвести легкие вибрирующие движения в области подчелюстной ямки;

захватить кончик языка правой рукой. Совершать легкие покачивающие движения из стороны в сторону;

захватить кончик языка правой рукой. Движение направлено вперед, из ротовой полости, а затем назад, вглубь ротовой полости. Движения плавные, легкие, с постепенным незначительным увеличением амплитуды движений.

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).

После расслабляющего массажа можно сделать упражнения пассивной гимнастики, направленные на растяжение и расслабление мышц корня языка.

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 наружу корневую часть языка. Затем аналогичное движение в левую сторону.

9. Подтянуть язык вперед, как бы слегка «накручивая» его на указательный палец, а затем осторожно совершить обратное движение. Выполняется медленно, с небольшой амплитудой.

### *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 тоне 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 тоне 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.