**Логопедический массаж- здоровье сберегающая технология**

**Кашкаха Светлана Александровна**

Логопедический массаж является одним из эффективных методов в комплексной работе при речевых нарушениях, так как представляет собой активный метод механического воздействия, который изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж способствует нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния детей, страдающих речевыми нарушениями.

Массаж рекомендуется в логопедической работе с детьми, у которых диагностированы такие речевые расстройства, как дизартрия, в том числе и ее стертые формы, ринолалия, заикание, а так же нарушения голоса

Массаж может проводиться на всех этапах коррекционного воздействия. При преодолении артикуляторных нарушений массаж проводится наряду с артикуляционной гимнастикой.

Логопедический массаж может осуществлять логопед, дефектолог или медицинский работник, прошедший специальную подготовку и знающий анатомию и физиологию мышц, обеспечивающих речевую деятельность. Элементы массажа могут осуществляться родителями ребенка, специально обученными логопедом.

Массаж может быть активизирующим и расслабляющим (слайд №2)

Прежде чем начать делать ребенку массаж, нужно определить что у ребенка: гипертонус или гипотонус.

Гипотонус- сниженное мышечное напряжение, ротик постоянно полуоткрыт, уголки губ опущены, руки-ноги расслаблены.

Гипертонус- повышенное мышечное напряжение, сомкнутые зубы, язык комочком оттянут назад, палатализация

1. Курсы массажа: всего 10 процедур, выполняем через день или каждый день 10 раз подряд или такая схема: через 2 дня на третий. Перерыв 2 недели до 2 месяцев, далее опять курс
2. Время сеанса: примерно 30 мин, затем артикуляционная гимнастика
3. Основные движения массажа:

**Поглаживание** (адрес: кожа ): выполняют медленно, глубоко. Кожа не должна краснеть и собираться в складку. 1 движение в сек. = расслабление, 2 движения в секунду = активизирующий вариант.

**Растирание** (подкожно- жировая клетчатка). Скользим как-бы по льду. Кожа собирается в складку.

**Поглаживание и растирание** могут быть: прямолинейным

Спиралевидным

Кругообразным

**Растирание** может быть методом штрихования «Шторки»

**Разминание (мышцы)**

Сжимание (схватить и держать)

 Сжимание и перетирание

Щипки

Зажим (сжать и прокрутить)

Вибрация (мягкие ткани): все, что можно потрясти. Если вибрацию выполнять долго и непрерывно (8-10 сек) наступает расслабление, а если прерывать вибрации- активизирующий вариант

Ударные техники (кости: лоб, скулы, подбородок): пальцевой душ, пошлепывание, пунктирование.

1. Методика проведения расслабляющего массажа

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:

1. 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;

2. движения в расслабляющем массаже в основном направлены от кончика к корню языка;

3. 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 тонусе «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;

Работаем в сменной обуви и одежде. Отрыв от еды 1-1,5 часа. Лучше выполнять массаж во второй половине дня, так как снижается работоспособность. Скорость 1 движение в сек, количество повторений 7-8. Руки от массируемой поверхности постараться не убирать. Темп речи логопеда спокойный, медленный, примерно 1 слово в сек. Массаж выполняем не более 15 мин, во рту 5-7мин. Основные движения- поглаживания и растирания. Если ребенок сидит, то под ноги можно положить колючий коврик.

План выполнения:

* ШВЗ (сидя). Направления- линии вниз
* Лоб
* Глаза
* Лицо снизу (под подбородком)
* Носогубная складка и круговая мышца рта
* Язык
1. Методика проведения активизирующего массажа

В руки ребенку можно дать бигуди-липучки. Скорость: 2 и более движения в сек. Количество повторений- любое. Сеанс может быть коротким, может проходить по зонам, только лицо, только язык и т.д

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:

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

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

3. массаж, как правило (но необязательно), проводится при положении языка вне полости рта. Для этого логопед подтягивает язык вперед следующим образом: захватывает кончик языка (через носовой платок или марлевую салфетку) так, чтобы большой палец находился сверху, указательный и средний — снизу, и слегка подтягивает его вперед. Захват языка осуществляется левой рукой, а массажные движения — правой (рис 79);

4. массажные движения должны проводиться в трех направлениях, соответственно расположению мышц языка: горизонтальном, поперечном и вертикальном;

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

При выполнении активизирующего (укрепляющего) массажа следует обратить внимание на следующие моменты:

1. движения при укрепляющем массаже активные, интенсивные и направлены в основном от корня языка к кончику;

2. в основном используются приемы разминания и перетирания;

3. 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;

4. 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;

5. при сниженном тонусе мышц, как правило, наблюдается гиперсаливация (повышенное слюноотделение), поэтому перед выполнением массажа и в его процессе логопед предлагает ребенку проглотить слюну.

**Используемая литература:**

-Архипова Е.Ф. Логопедический массаж при дизартрии.
-Новикова Е.В. Коррекция звукопроизношения.
-Приходько О.Г. Логопедический массаж при коррекции дизартрических нарушений речи у детей раннего и дошкольного возраста.
-Дьякова Е.А. Логопедический массаж