

«Профилактический массаж лица и органов артикуляции» (советы родителям)



Массаж – это метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. Механическое воздействие изменяет состояние мышц, создает положительные кинестезии, необходимые для нормализации произносительной стороны речи. Представляем вам простой вариант массажа лица и органов артикуляции, который адаптирован для родителей и его несложно делать.

Цель: Профилактика нарушений мышечного тонуса лица и речевого аппарата.

Задачи:

- нормализация мышечного тонуса мимической мускулатуры;
- стимуляция положительных ощущений от положения органов артикуляции;
- улучшение качеств артикуляционных движений (точность, объём, переключаемость и др.);
- увеличение силы мышечных сокращений;
- активизация тонких дифференцированных движений органов артикуляции.

В каких случаях можно рекомендовать эти упражнения?

1. В шесть-семь месяцев у ребенка не появился лепет
2. При произнесении звуков ребенком создается впечатление, что он это делает с трудом, у него "неловкий" язык и "непослушные" губы.
3. Ребенок легко произносит звуки, но они нечеткие/"смазанные"

4. У ребенка наблюдается поиск артикуляции, он не понимает, как уложить язык и губы для произнесения звука/слова/слога.

Важно помнить, что массаж должен нравиться ребенку!

Начинать надо постепенно, с упражнений, которые приятны малышу, ими же и заканчивать.

Наращивать упражнения постепенно, пропускать те, что категорически не нравятся ребенку.

Предлагать малышу делать часть упражнений самому. Возможно, он начнет с вас или с мишки, а потом будет делать уже на себе.

1. Массаж мышц лица

Для массажа мышц лица используются «рубящие» и скользящие (имитация бритья) движения ребром указательного пальца, поглаживание, похлопывание ладонями и кончиками пальцев. Необходимо делать одинаковое количество движений, как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки.

Упражнение № 1. Активизация мышц лица. Протрите каждую щеку по кругу vareжкой из махровой ткани. Движения должны быть равномерными и энергичными, начинайте от крыльев носа, двигаясь кверху по направлению к вискам, а от висков - вниз.

Упражнение № 2. Похлопывание пальцами по лицу ребенка «Побежали пальчики». Пройдитесь быстрыми энергичными движениями по щекам и губам ребенка.

Упражнение № 3. Похлопывание ладонями по щекам ребенка. Основания кистей взрослого соединены под подбородком малыша, а его щеки охвачены ладонями. Хлопайте энергично, но не очень сильно.

Упражнение №4. Похлопывание указательным и средним пальцами по губам ребенка. При этом нужно произносить: «М-м-м-м...».

Упражнение №5. Игра «Звонок». Произносится нараспев:

- «Стенка, стенка» (при этом надо похлопывать по щекам, как в упражнении №3),

- «Потолок» (прикоснуться ко лбу),

- «Две ступеньки» (указательным и средним пальцами похлопать по

подбородку и верхней губе),
- «И - звонок: «Дзыынь!» (нажать указательным пальцем на кончик носа малыша).

Упражнение № 6. Скользящие (бреющие) движения боковой стороной указательного пальца от висков ко рту малыша.

Упражнение № 7. Рубящие движения ребром указательного пальца в направлении от висков ко рту.

Упражнение № 8. Закрывать рот малыша и придерживать нижнюю челюсть. Второй рукой провести от подбородка вниз по шее. Это учит сглатывать слюну.

2. Массаж ротовых мышц и языка ребенка

1. Прохлопать кончиками пальцев вокруг рта по часовой стрелке и против часовой стрелки.
2. То же самое проделать медленнее, останавливаясь и как бы «ввинчиваясь вглубь» при каждом прикосновении.
3. Помассировать верхнегубные мышцы малыша: похлопать кончиком или подушечкой указательного пальца от носа к верхней губе.
4. Погладить мышцы ребенка в направлении от носа к верхней губе. Движения выполняется ребром указательного пальца.
5. Несколько раз нажать пружинящими движениями указательного и большого пальцев на точки в уголках рта. Затем свести уголки губ, имитируя их положение при произнесении звука «У». Обязательно произносить при этом «У-у-у».
6. Поместить указательный палец под нижнюю губу и подбивать ее вверх до смыкания с верхней губой. Произносить при этом «Ба-ба-ба»
7. «Пельменьчики»: смыкать губы малыша движениями большого и указательного пальцев. Эти движения должны напоминать те, что совершаются при лепке пирожков или пельменей. Произносите при этом «М-м-м».
8. Специальную массажную щетку поместить ребенку в рот, расположив с внутренней стороны щеки. Совершать вращательные движения, поднимая мышцы вверх. Обязательно выполнять движения и справа и слева.
9. «Перетирать» изнутри мышцы обеих щек. Указательный палец со щеткой во рту малыша, большой палец снаружи.
10. Щеткой поглаживаем язык по центру от кончика к корню и обратно.

11. Щеткой поглаживаем язык слева направо и справа налево от кончика к корню и обратно.

12. Щеткой разминаем боковые и передний края языка.

В конце массажа необходимо, чтобы малыш закрыл рот и удержал его закрытым, сглотнул слюну и немного отдохнул.