

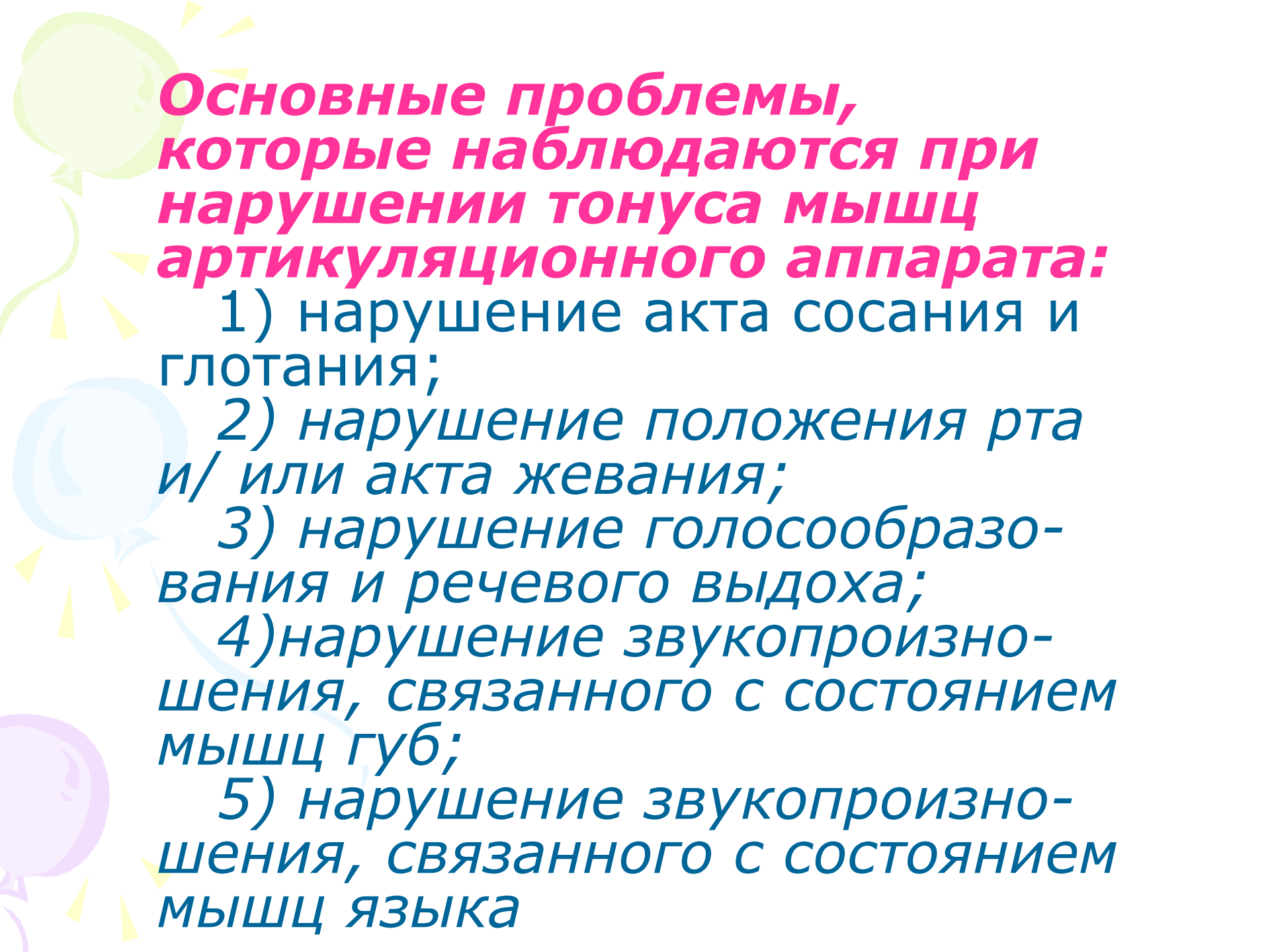
***ТЕХНОЛОГИИ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В
СОВРЕМЕННОЙ
ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ***

*при нарушении тонуса
мышц артикуляционного
аппарата*



Не откладывайте на завтра все

что можно сделать сегодня



**Основные проблемы,
которые наблюдаются при
нарушении тонуса мышц
артикуляционного аппарата:**

1) нарушение акта сосания и глотания;

2) нарушение положения рта и/ или акта жевания;

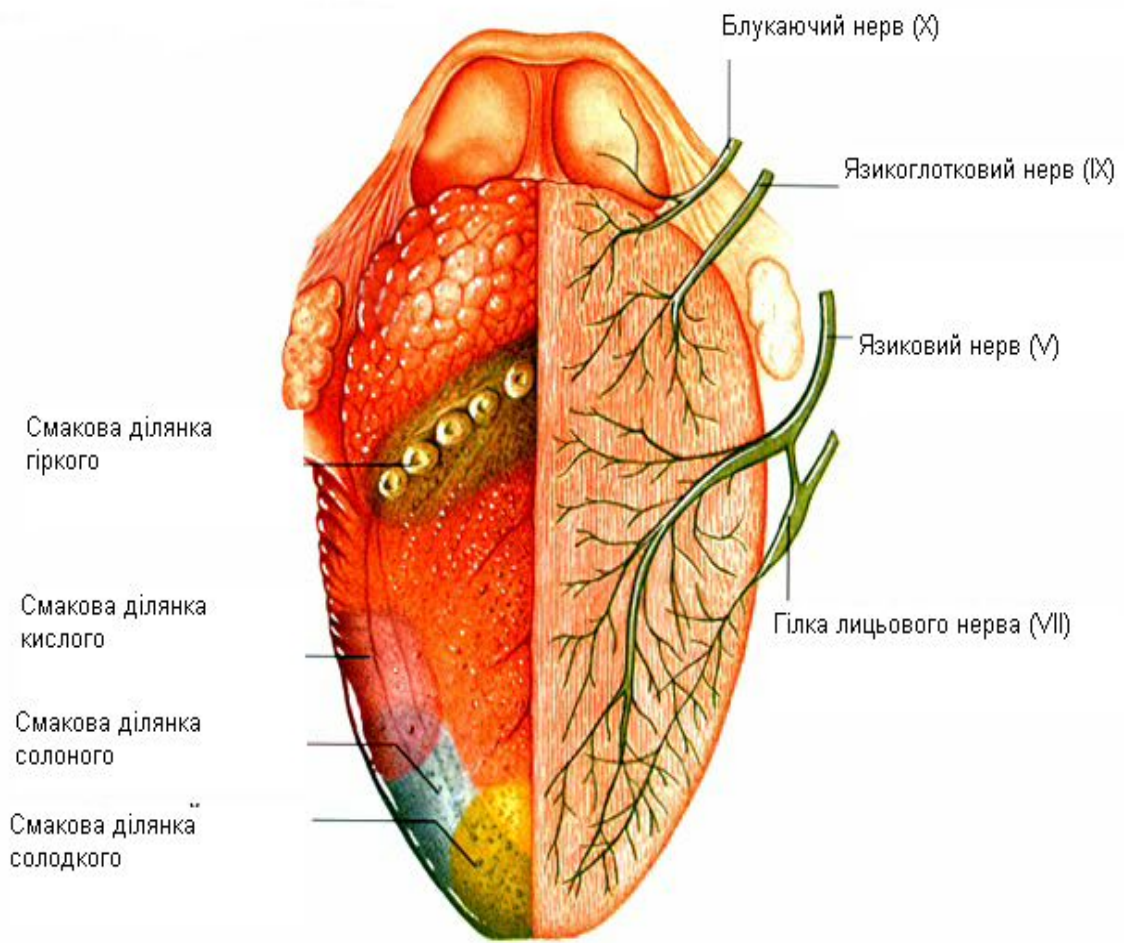
3) нарушение голосообразования и речевого выдоха;


4) нарушение звукопроизношения, связанного с состоянием мышц губ;

5) нарушение звукопроизношения, связанного с состоянием мышц языка

Методы физической реабилитации при коррекции речевых расстройств, обусловленных нарушением тонуса мышц артикуляционного аппарата :

- Дифференцированный логопедический массаж (расслабляющий или стимулирующий)
- Точечный, зондовый, щеточный массаж
- Пассивная и активная артикуляционная гимнастика
- Искусственная локальная контрастотермия (сочетание гипо- и гипертермии)
- Дыхательные и голосовые упражнения
- Развитие функциональных возможностей кистей рук





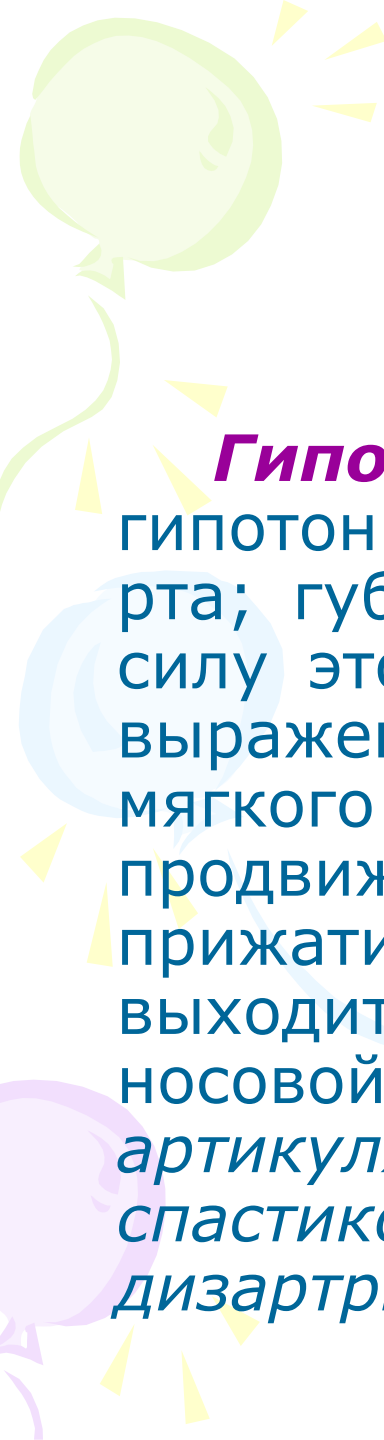
Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры

проявляется в виде

- ***спастичности***
- ***паретичности
(гипотонии)***
- ***дистонии***

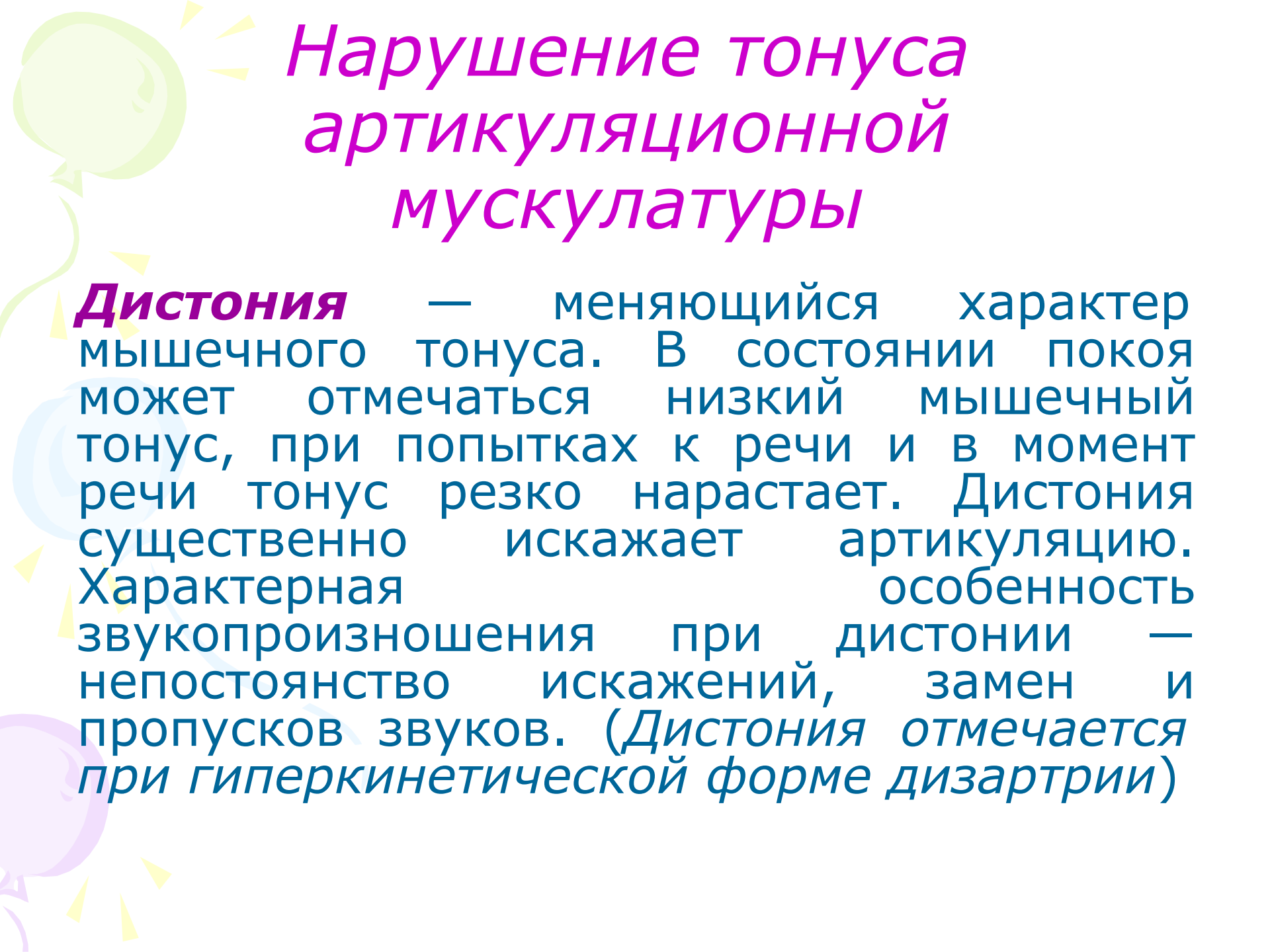
Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры

- **Спастичность** — повышение тонуса в мускулатуре языка, губ, лица и шеи. При спастичности мышцы напряжены. Язык «комом» оттянут назад, спинка его спастически изогнута, приподнята вверх, кончик языка не выражен. Приподнятая к твердому нёбу напряженная спинка языка способствует смягчению согласных звуков (*палатализация*). Иногда спастичный язык «жалом» вытянут вперед. Повышение мышечного тонуса в круговой мышце рта приводит к спастическому напряжению губ, плотному смыканию рта (произвольное открывание рта при этом затруднено). В ряде случаев при спастическом состоянии верхней губы рот может быть, напротив, приоткрыт. При этом обычно наблюдается повышенное слюноотечение (*гиперсаливация*). Активные движения при спастичности артикуляционных мышц ограничены. (*Спастичность мышц отмечается при спастико-паретической форме дизартрии*)



Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры

Гипотония — снижение тонуса мышц. При гипотонии язык тонкий, распластаный в полости рта; губы вялые, не могут плотно смыкаться. В силу этого рот обычно полуоткрыт, может быть выражена гиперсаливация. Гипотония мышц мягкого нёба препятствует достаточному продвижению нёбной занавески вверх и ее прижатию к задней стенке глотки; струя воздуха выходит через нос. При этом голос приобретает носовой оттенок (*назализация*). (Гипотония артикуляционных мышц имеет место при спастико-паретической и атактической формах дизартрии)



Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры

Дистония — меняющийся характер мышечного тонуса. В состоянии покоя может отмечаться низкий мышечный тонус, при попытках к речи и в момент речи тонус резко нарастает. Дистония существенно искажает артикуляцию. Характерная особенность звукопроизношения при дистонии — непостоянство искажений, замен и пропусков звуков. (Дистония отмечается при гиперкинетической форме дизартрии)

- **Движения нижней челюсти** вниз, вперед, назад, а также движения вправо и влево осуществляет т.н. группа жевательных мышц, которая включает в себя 3 основные мышцы : **жевательную, височную и крыловидные**. Однако, следует иметь ввиду, что косвенно принимают участие в движениях нижней челюсти также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости, которые составляют дно полости рта (**двубрюшная, шилоязычная, челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная**), а также **подкожная мышца шеи**

Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры

- У детей с неврологической патологией часто отмечается **смешанный и вариативный характер нарушений тонуса в артикуляционной мускулатуре** (так же, как и в скелетной), т.е. в отдельных артикуляционных мышцах тонус может изменяться по-разному. Например, в язычной мускулатуре может отмечаться **спастичность**, а в лицевой и губной — **гипотония**. Во всех случаях имеется определенное соответствие нарушений тонуса в артикуляционной и скелетной мускулатуре.
- Вследствие **неоднородности нарушения тонуса артикуляционных мышц** проводится **дифференцированный логопедический массаж**

Классификация массажных приемов

Техника ручного классического массажа складывается из множества отдельных приемов, которые сводятся к пяти основным приемам:

- поглаживание** (поверхностное и глубокое охватывающее)
- растирание**
- разминание**
- вибрация или поколачивание**
- плотное нажатие**



Обработка рук

- Спирт (использовать только 70* спирт - это дезинфектор. 90* спирт дубит кожу, но не дезинфицирует)
- «Санитель», «Стериллиум», «Кутасепт» (обработка рук средством в течение 30 сек.)
- «Квикdez» - дезинфицирующие влажные салфетки, убивающие палочки Коха (туберкулез) через 5 мин., СПИД, гепатит - через 2 мин.

Обработка мединструментария (зондов)

Стерилизация:

- замочить в любом из дезсредств (например, растворимое средство «Бланидас Актив» (используется при капельных и кишечных инфекциях (включая гепатиты А, В, С, вирус СПИД (ВИЧ), герпес, грипп, полиомиелит), энтеровирусы, аденовирус): замочить на 1 час в 0,1% растворе средства, затем промыть под проточной водой; «Септамин" 0,2% в течении 60 мин.)
- промыть в проточной воде
- стерилизация: а) в сухожаровом шкафу (в спец. бумаге или в лотке открытыми); б) в ЦСО - в автоклаве (каждый инструмент завернут отдельно)

Примечание: допускается стерилизационная обработка инструментария с помощью дезсредств типа «Септамин» путем увеличения концентрации раствора до 4%, замачивание в течении 90 мин., ополаскивание стерильной водой

Если нет условий для стерилизации, проводится дезинфекция инструментария:

- обработать любым из дезсредств
- прокипятить в течение 30 мин. в дистиллированной воде

Перед осмотром полости рта необходимо обработать руки антисептиком

В **работе** использовать **одноразовые полотенца, медицинские перчатки**

Массаж лицевой мускулатуры



РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕИ

У дизартриков, заикающихся часто отмечается выраженный тонус в мышцах шеи и верхнего плечевого пояса. **Расслабление мышц шеи рефлекторно снижает тонус корня языка, способствует активизации движений нижней челюсти** (снятие «мышечных зажимов»)

Рекомендуется проводить следующий комплекс массажных движений:

- Медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз:
 - а) в области горла попеременно то правой, то левой рукой (избегая надавливания на область щитовидной железы);
 - б) от околоушной области лица по боковой поверхности шеи до подмышечной впадины (снимает тонус с грудинно-ключично-сосцевидной мышцы)
- Положить обе руки на заднюю часть шеи, близкую к затылку, руки скользят по боковой части шеи вниз до подмышечной впадины (снимают тонус с трапециевидной мышцы)
- Дополнительно после массажа можно использовать упражнения, способствующие расслаблению шейных мышц:
 - а) голову «уронили» вперед — «уснули»;
 - б) голову слегка запрокинули; из этого положения движения вправо-влево и вниз;
 - в) голову опустили, затем «уронили».

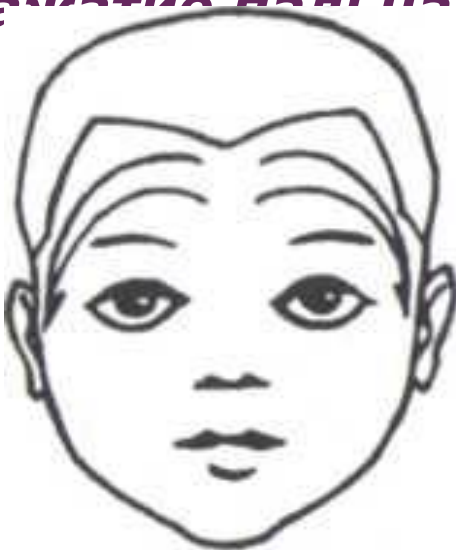
РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ

1. Массаж начинается от середины лба по направлению к вискам (рис. 1).

Вариант движения — от середины лба к ушным раковинам (рис. 1а).

2. Вторым направлением расслабляющего массажа является движение от бровей к волосистой части головы. Движения производятся руками равномерно с обеих сторон (рис. 2).

**В точках окончания движения производится
нежные поглаживания**



РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ

3. Движение от подбородка с двух сторон к височным впадинам, с фиксацией пальцев в углублениях у козелка и мочки уха (рис. 3)
4. Движение от спинки носа к ушным раковинам (рис. 4)
5. Движение от середины верхней губы до ушных раковин (рис. 5)

Рис. 3

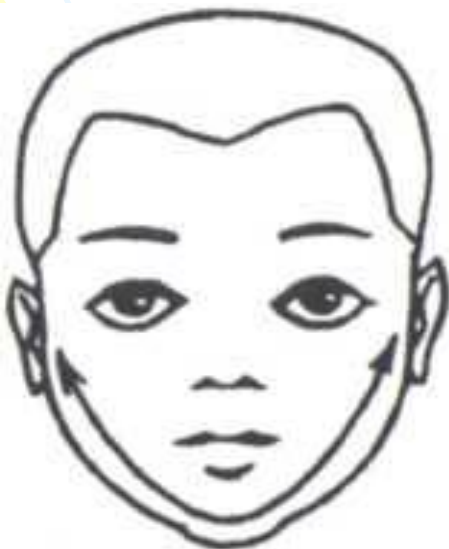


Рис. 4



Рис. 5



РАССЛАБЛЕНИЕ ЛИЦЕВОЙ МУСКУЛАТУРЫ

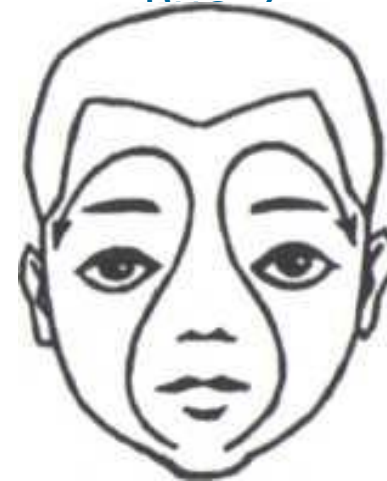
6. Движение от средней линии лба вниз через височные впадины по щекам к середине подбородка (рис. 6).
7. Поглаживание от середины подбородка по нижней губе, по носогубной складке, по боковым поверхностям носа через переносицу к середине лба и по лбу к височным впадинам, закончить движение легким прижатием кожи (рис. 7).

Эти **движения выполняются** в основном **указательным, средним и безымянным пальцами**. Каждое движение заканчивается легким нажатием подушечками пальцев в фиксированных местах окончания движения. Движения № 3, 4, 5 повторяются с использованием приема легкой вибрации

Рис 6



Рис 7



Массаж для расслабления круговой мышцы глаза

1. Поглаживание подушечками второго и третьего пальцев обеих рук; одновременно скользить от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Дойдя до внутренних углов глаз, вторым и третьим пальцами легко скользить по брови по направлению к виску. Заканчивать движение легким прижиманием кожи на висках (рис. 8)
2. Поглаживание круговых мышц глаз. Подушечками четвертых пальцев обеих рук одновременно производить поглаживание от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза. Затем плавно переходить на верхнее веко и поглаживать его очень легко, не нажимая на глазное яблоко (рис. 9)



Стимулирующий массаж артикуляционной мускулатуры

- Осуществляется при **гипотонии** мышц с целью укрепления мышечного тонуса
- Приемы: Энергичные и быстрые движения
- Массажные движения проводятся **от центра к периферии**
- Укрепление лицевой мускулатуры осуществляется путем **поглаживания, растирания, разминания, пощипывания, вибрации**. После 4-5 легких движений сила их нарастает. Они становятся надавливающими, но не болезненными
- Движения повторяются 8-10 раз

Укрепление лицевой мускулатуры

- поглаживание лба от середины к вискам;
- поглаживание лба от бровей к волосам;
- поглаживание бровей;
- поглаживание по векам от внутренних к внешним углам глаз и в стороны;
- поглаживание щек от носа к ушам и от подбородка к ушам;
- сжимание подбородка ритмичными движениями;
- разминание скуловой и щечной мышцы (спирале-видные движения по скуловой и щечной мышцам);
- перетирание щечной мышцы (указательный палец во рту, остальные снаружи);
- пощипывание щек

Приемы укрепления лицевой мускулатуры

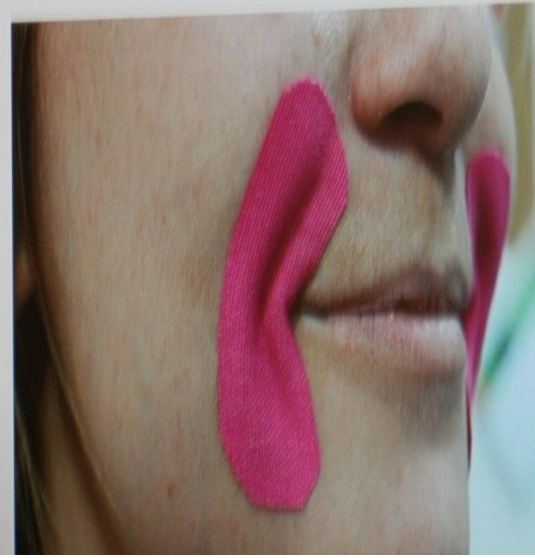
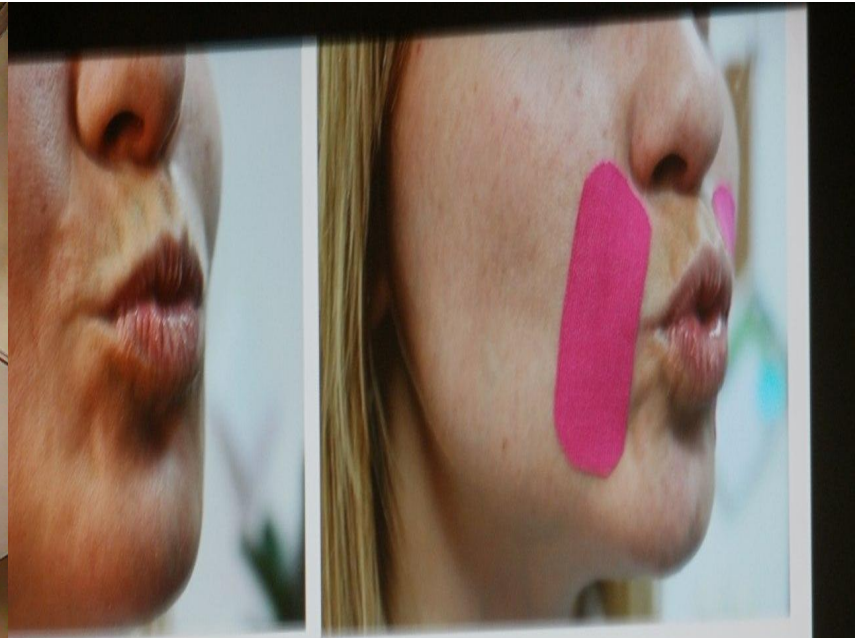


Симптоматика при нарушении тонуса мышц, которые активно участвуют в образовании артикуляционных движений в области рта

- *нарушение произношения губно-губных звуков (Б,П,М и их мягких вариантов);*
- *нарушение произношения губно-зубных звуков (В,Ф и их мягких вариантов),*
- *нарушение произношения лабиализованных гласных (О, У);*
- *затруднения при выполнении следующих двигательных проб:*
 - *вытягивание губ вперед,*
 - *растягивание губ в стороны,*
 - *поднятие углов рта вверх (улыбка),*
 - *опускание углов рта вниз,*
 - *поднятие верхней губы,*
 - *опускание нижней губы,*
 - *надувание щек,*
 - *прижимание щек к коренным зубам и т.п.*

Кинезиотейпирование







Массаж губной мускулатуры



Расслабляющий массаж мышц губ

Проводятся легкие движения в следующих направлениях:

1. По верхней губе от угла рта к середине (рис. 10)
2. По нижней губе от угла рта к середине (рис. 11)
3. От середины верхней губы на подбородок (рис. 12)

Рис.10

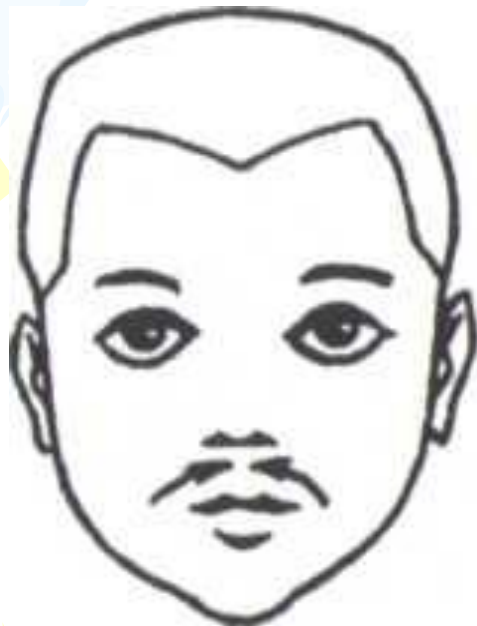
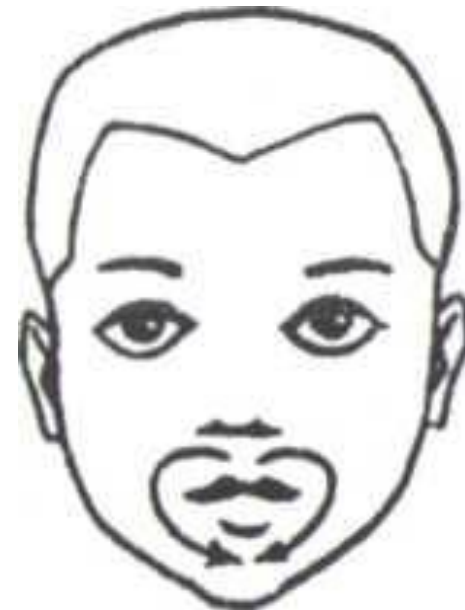


Рис.11



Рис.12



Расслабляющий массаж мышц губ

4. Указательные и средние пальцы логопед располагает около углов рта и слегка растягивает губы, как при улыбке. Обратным движением губы возвращаются в исходное положение. Движения легкие и плавные (рис. 13)
5. Поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам рта (рис. 14)
6. Поглаживание круговой мышцы рта (рис. 15)

Рис.13

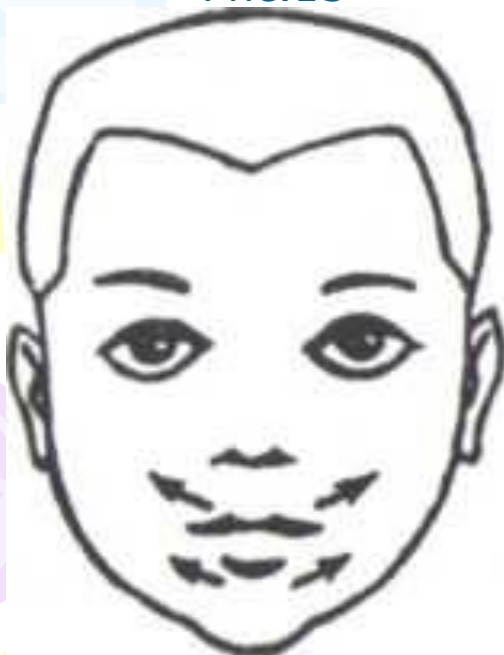


Рис.14

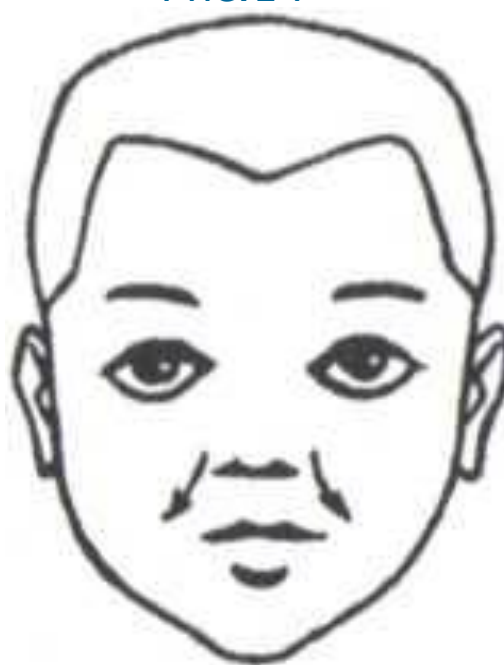
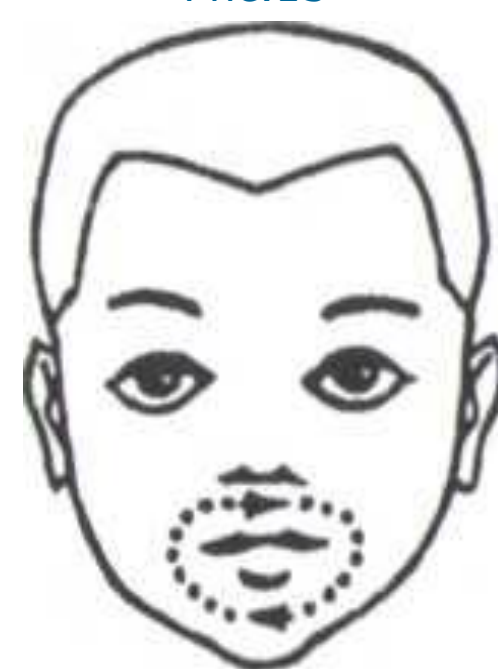


Рис.15



Укрепление губной мускулатуры

- поглаживание от середины верхней губы к углам;
- поглаживание от середины нижней губы к углам;
- поглаживание носогубных складок от углов губ к крыльям носа;
- пощипывание губ;
- легкое покалывание губ

Приемы укрепления губной мускулатуры

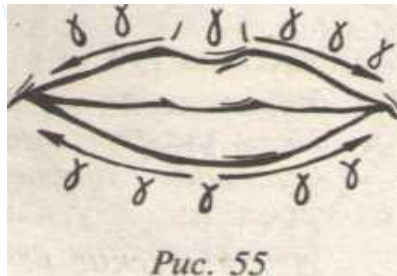
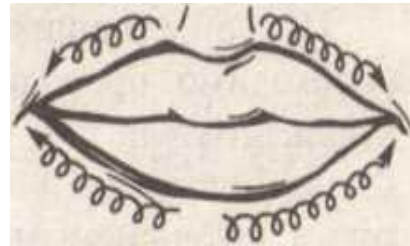


Рис. 55

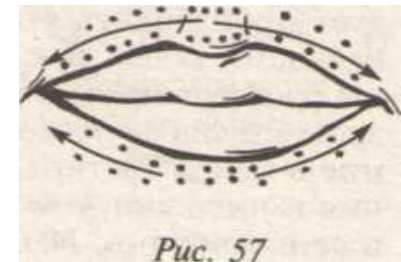


Рис. 57

Признаки нарушения мышечного тонуса языка

При **повышенном тонусе мышц языка**

- язык лежит горбом
- оттянут кзади
- при попытке прикосновения к языку имеется ярко выраженный рвотный рефлекс и
- резкое усиление мышечного тонуса

При **пониженном тонусе мышц**

- язык лежит плашмя на дне ротовой полости
- тонкий
- бледный
- может быть исчерчен белыми полосками в связи с атрофией некоторых мышечных волокон
- движения резко ограничены
- артикуляционные позы не удерживает

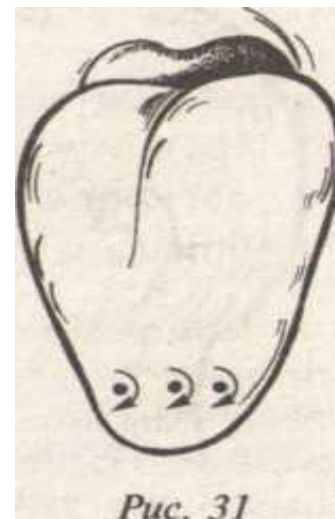
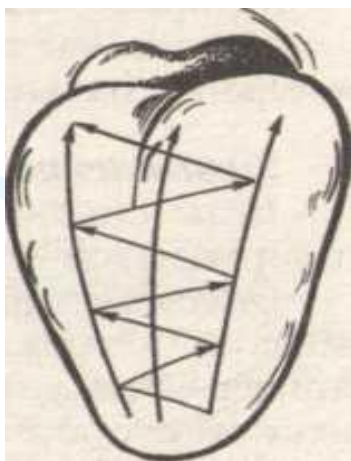
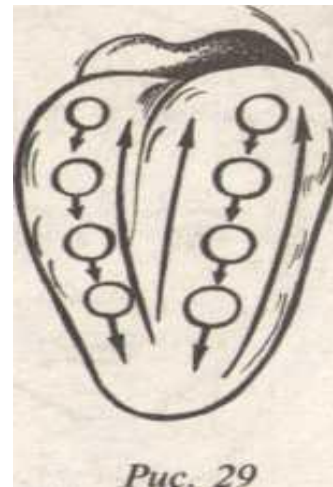
Массаж язычной мускулатуры

- Массаж выполнять лёжа до еды или через 1,5 - 2 часа после еды в течение 5 минут
- Массаж десен начинается с движений в горизонтальном направлении на одной стороне десны. Это усиливает слюноотечение, поэтому после 2 - 4 ослабляющихся движений ребенку надо дать возможность проглотить слюну. Затем аналогично проводится массаж с другой стороны десны. Далее десны массируются вертикальными движениями
- Небо массируется пальцем по средней линии, начиная спереди с легкого приподнимания мягкого неба. Это движение повторяется 10-15 раз. Во время массажа ребенок может произносить гласные А и Э
- Язык массируется в направлении спереди назад до зоны проявления рвотного рефлекса. При этом проводится поглаживание, легкое похлопывание, вибрация в течение 15 секунд

Массаж язычной мускулатуры

- Массаж **для расслабления мышц языка**:
 - точечный массаж в области подчелюстной ямки, который проводят в течение 15 секунд, вибрирующие движения указательным пальцем под нижней челюстью;
 - вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами челюсти (15 секунд)
- Движения используются прямые, спиралевидные, кругообразные, язык при этом держать пальцами одной руки, а пальцами другой выполнять массажные движения. Они должны быть направлены:
 - от середины языка к его кончику и обратно;
 - от центра языка влево и вправо («ёлочка»);
 - от левого края языка до правого и наоборот (поперек языка);
 - перекачивание пальца по языку в разных направлениях;
 - пощипывание и растягивание краев языка;
 - поглаживание языка от подъязычной уздечки к кончику языка и обратно

Приемы расслабления мышц языка



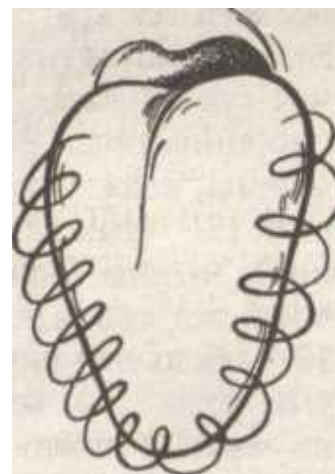
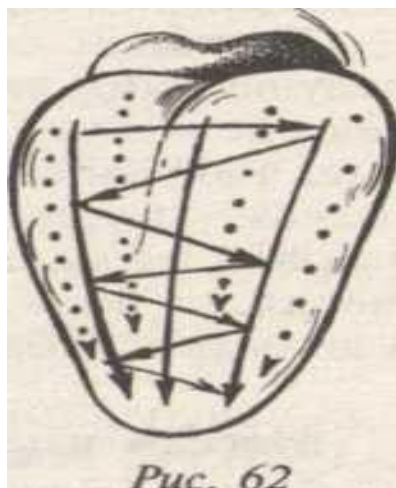
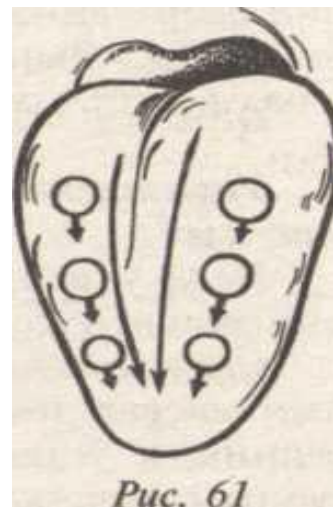
Приемы активизации языка

При **вялости** языка производят массаж, направленный на **укрепление мышц языка**, с помощью деревянного шпателя:

- массируются продольные мышцы языка, при этом шпателем производят поглаживание языка от средней его части – спинки – к кончику языка;
- с помощью ритмичного надавливания на язык укрепляются вертикальные мышцы;
- при поглаживании языка из стороны в сторону воздействуют на поперечные мышцы;
- легкие вибрирующие движения, передаваемые языку через шпатель, способствуют активизации мышц языка.

В случае **резко ограниченной подвижности языка** при раздражении середины нижней губы **сиропом шиповника** стимулируется выдвигание языка вперед, слизывание

Приемы укрепления мышц языка



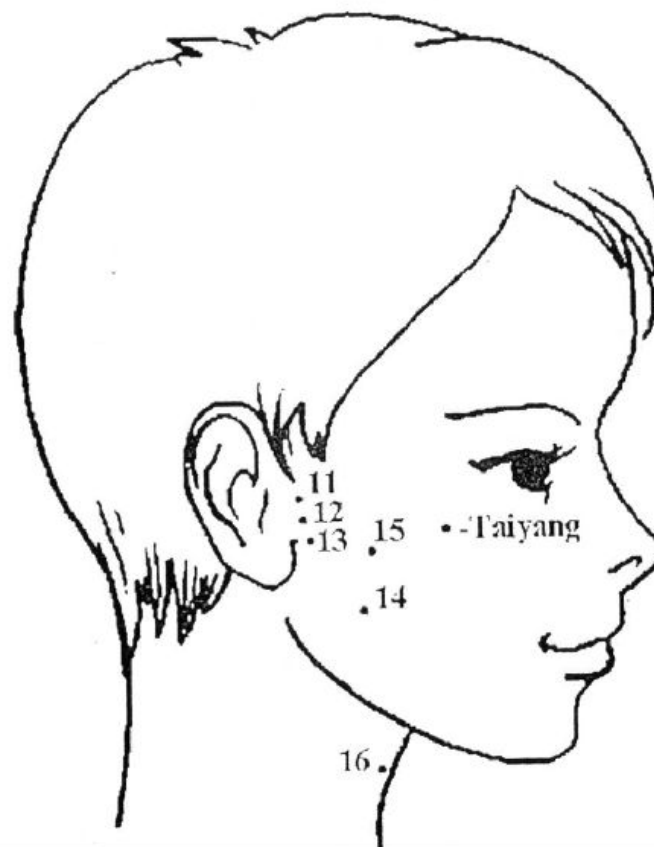
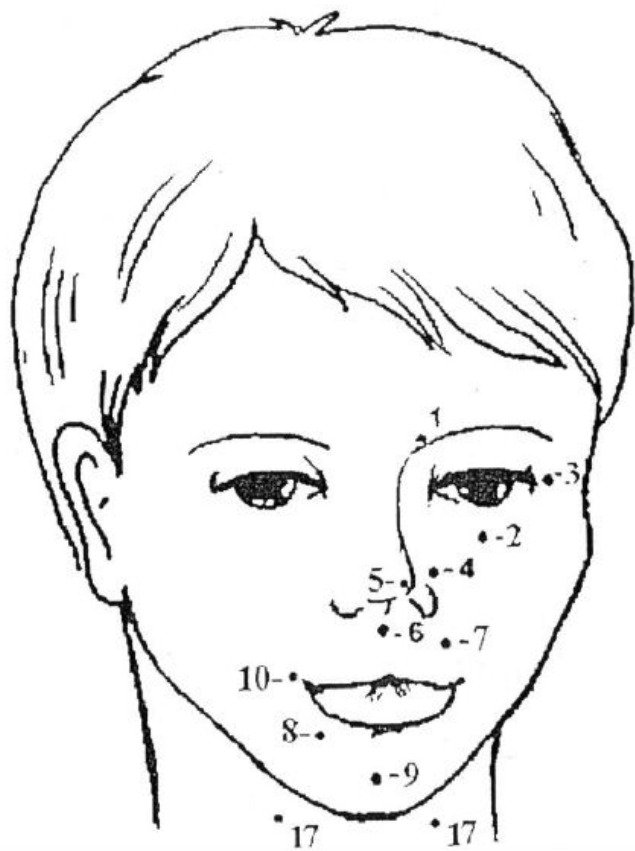


Работа по преодолению слюнотечения

- Научить детей хорошо жевать.
- Научить подсасывать слюну и почаще проглатывать слюну одним толчком, особенно перед выполнением упражнений
- Вращать языком в преддверии рта, затем сглотнуть слюну

Точечный массаж





Местоположение биологически активных точек на лице и шее

Массаж БАТ

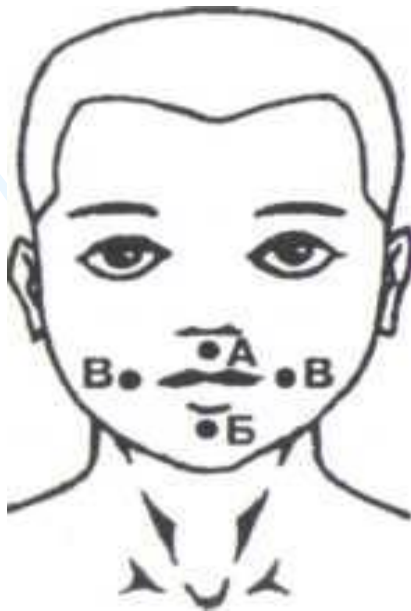
При проведении точечного массажа необходимо учитывать следующее:

- На первых сеансах массируют не более 3—4 точек, постепенно увеличивая их количество.
- Симметричные точки массируют попарно и одновременно.
- Точечный массаж рекомендуется сочетать с сегментарным.
- Массаж, как правило, предшествует логопедическому занятию.
- В редких случаях он может составить заключительный этап занятия.
- Массаж рекомендуется проводить курсом: между 1-м и 2-м курсом перерыв 2 недели; между 2-м и 3-м перерыв может составлять около 3 месяцев. Курсы повторяются каждые 3—6 месяцев. Процедуры следует проводить через день. Перерыв между сеансами массажа, проводимого курсом, не должен превышать 3 дней.
- Ребенок во время точечного массажа должен быть расслаблен и спокоен. Точечный массаж, особенно при заикании, полезно проводить на фоне релаксации. Для этой цели можно использовать специально подобранную музыку, а также проводить массаж на фоне аутогенной тренировки

Массаж БАТ

Комплекс БАТ 1 — снятие напряжения с мышц артикуляционной мускулатуры:

- А — одиночная точка под носом в верхней трети вертикальной борозды по верхней губе;
- Б — одиночная точка в центре подбородочно-губной складки;
- В — парные точки кнаружи от угла рта на 1 см, на вертикальной линии от зрачка.



Комплекс БАТ 2 связан с состоянием мышц глотки и гортани. Способствует снятию напряжения с голосового аппарата:

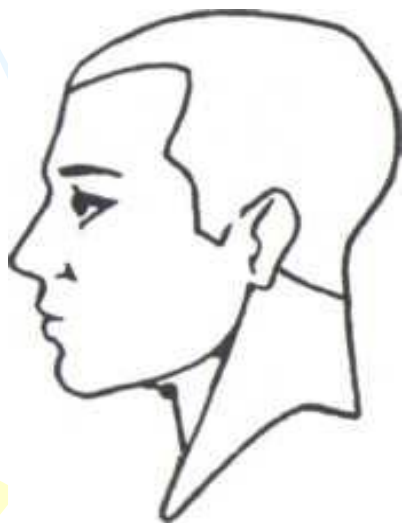
- А — точка на средней линии шеи, между нижним краем тела подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща;
- Б — точка примерно на 0,7 см выше верхнего края яремной вырезки грудины.



Массаж БАТ

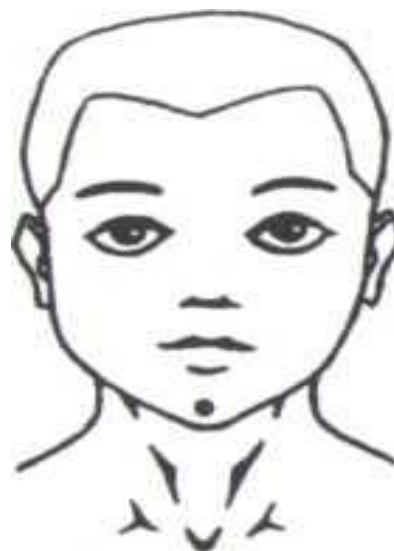
Комплекс БАТ 3 — связан с состоянием мышц глотки, гортани и корня языка, способствует расслаблению данных мышц. Массировать аккуратно, так как легко возникают неприятные ощущения

- Точка располагается на средней линии шеи или посередине верхнего края подъязычной кости



Комплекс БАТ 4 способствует снятию напряжения с мышц нижней челюсти

- Точка на середине наиболее выступающей части подбородка.



Массаж БАТ

Комплекс БАТ 5 способствует снятию напряжения с мышц нижней челюсти:

- А — парные точки кпереди от козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой кости и вырезкой нижней челюсти;
- Б — парные точки на уровне нижнего края прикрепления мочки уха

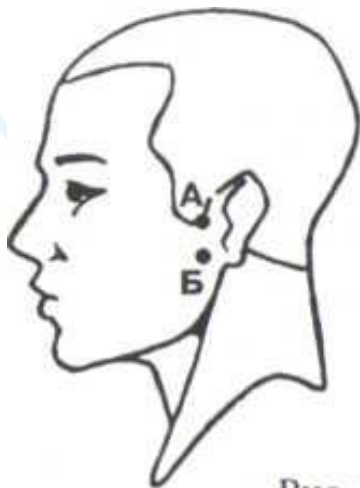
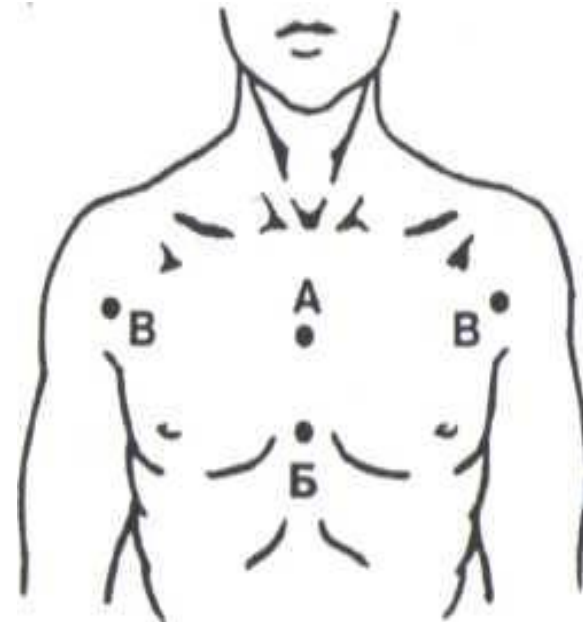


Рис. 20

Комплекс БАТ 6 направлен на регуляцию ритма дыхания и снятие напряжения с мышц верхнего плечевого пояса:

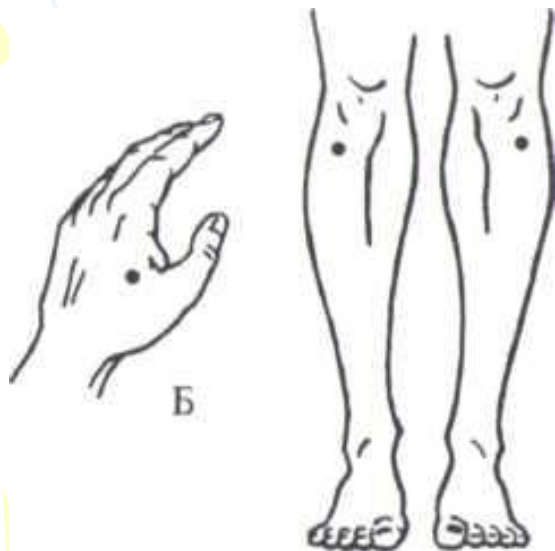
- А — точка находится на уровне ладони, приложенной к ключицам;
- Б — точка на уровне расположения сосков в центре грудины;
- В — парные точки находятся в углублении, образуемом при положении сведенных плеч



Массаж БАТ

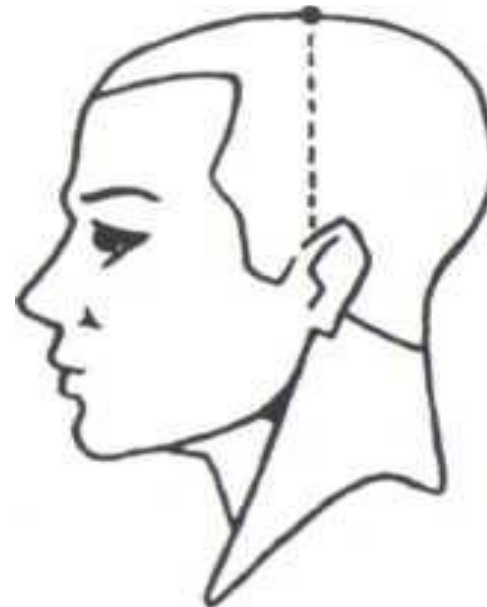
Комплекс БАТ 7 воздействует на мышцы голосового аппарата, повышает работоспособность при умственном утомлении, массаж направлен на точки общего действия:

- А — парные точки ниже верхнего края латерального мыщелка большебердовой кости на 4 поперечных пальца у переднего края большеберцовой мышцы;
- Б — парные точки между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости, в ямке.



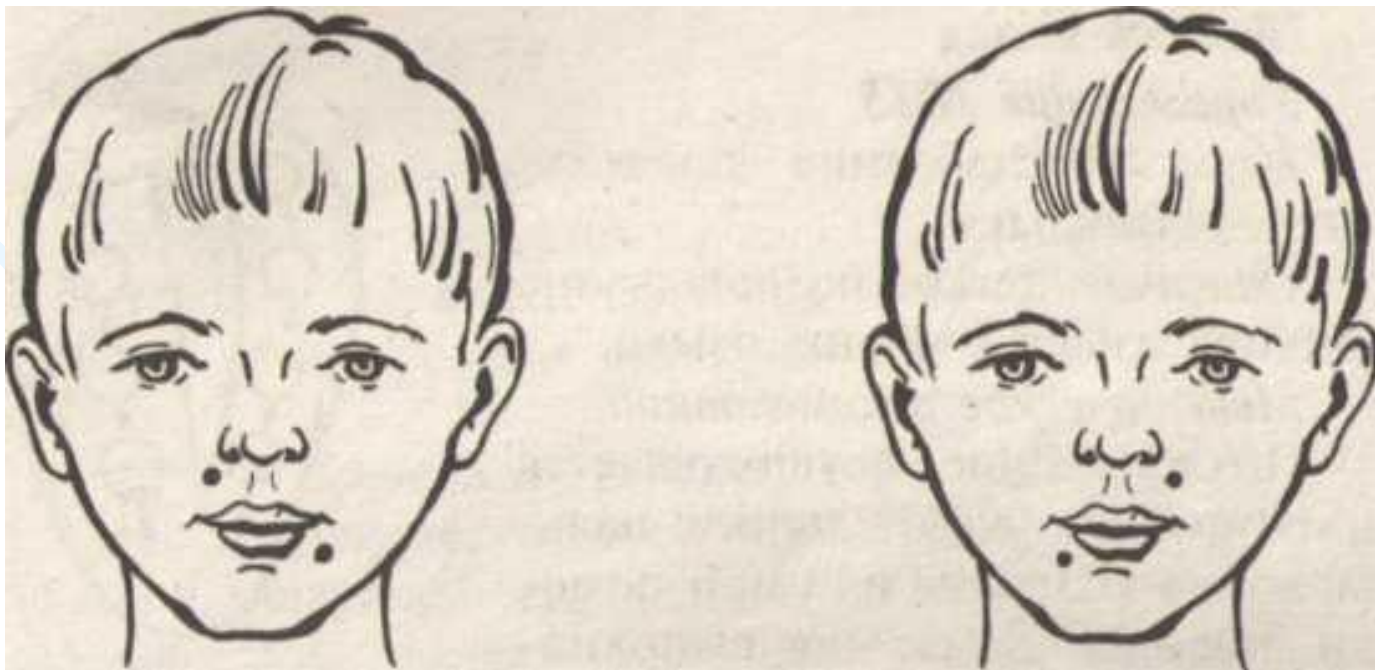
Комплекс БАТ 8 предусматривает воздействие на «точку жизни»

- Одиночная точка на темени, ближе к макушке, во впадине на «прямом проборе» — там, где его пересекает линия, проведенная от уха к уху вертикально вверх через верхние точки ушных раковин



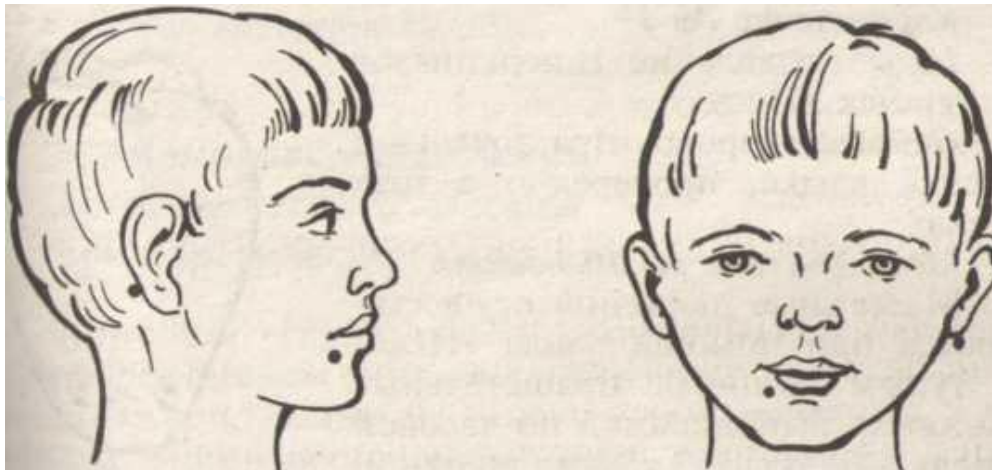
Перекрестный точечный массаж при гиперкинезах

- Указательный палец левой руки помещается **в середине носогубной складки слева**, а указательный палец правой руки **под углом губ справа**. Производят одновременно вращательные движения указательными пальцами в указанных точках. Затем указательные пальцы перемещаются. Указательный палец правой руки помещается на носогубную складку справа, а указательный палец левой руки опускается под угол губ слева, и производят вновь те же движения;



Перекрестный точечный массаж при гиперкинезах

- Указательный палец левой руки располагается **в области середины носогубной складки слева**, а указательный палец правой руки помещается **под угол нижней челюсти справа**. Производятся вращательные движения в этих точках. Затем движения проводятся на противоположной стороне;
- Указательный палец левой руки располагается **в середине носогубной складки слева** или же в точке **под углом губ слева**, а указательный палец правой руки фиксируется в точке **под сосцевидным отростком за ухом**. Установив пальцы в данных точках, проводят глубокий точечный массаж, затем это же упражнение проводят на противоположной стороне;



Перекрестный точечный массаж при гиперкинезах

- **При резко выраженных гиперкинезах** используются следующие точки. Если палец левой руки фиксируется **в зоне носогубной складки или под углом губ слева**, то палец правой руки занимает точку **под внутренним углом правой лопатки**, и тоже осуществляются вращательные движения в данных точках. Затем это упражнение повторяется с противоположной стороны;
- **При стойких гиперкинезах** используют точки, находящиеся **под коленкой**, и точку **в области одной из носогубных складок** и тоже делают точечный перекрестный массаж.

Эти упражнения не должны вызывать у ребенка чувства болезненности, неудобства, дискомфорта.

Особенностью использования этих приемов является то, что движение повторяется 3–4 раза, подбираются они строго индивидуально и осторожно, так как неправильное выполнение может усилить гиперкинезы.

Точечный массаж производится ежедневно.

Зондовый массаж

Е.В. Новикова (2000 г.) разработала технологию зондового массажа и набор зондов. Основная цель метода – нормализация речевой моторики. Е. В. Новикова предлагает для логопедического массажа 12 специальных зондов, каждый из которых воздействует на определенную группу мышц языка, губ, щек, мягкого нёба

Каждый сеанс массажа (по Новиковой) включает:

- упражнение из комплекса массажа языка руками;
- упражнение из комплекса массажа скул;
- упражнение из комплекса массажа щёк;
- упражнение из комплекса массажа круговой мышцы рта;
- упражнение из комплекса массажа зондами;
- упражнение из комплекса массажа мышц мягкого нёба

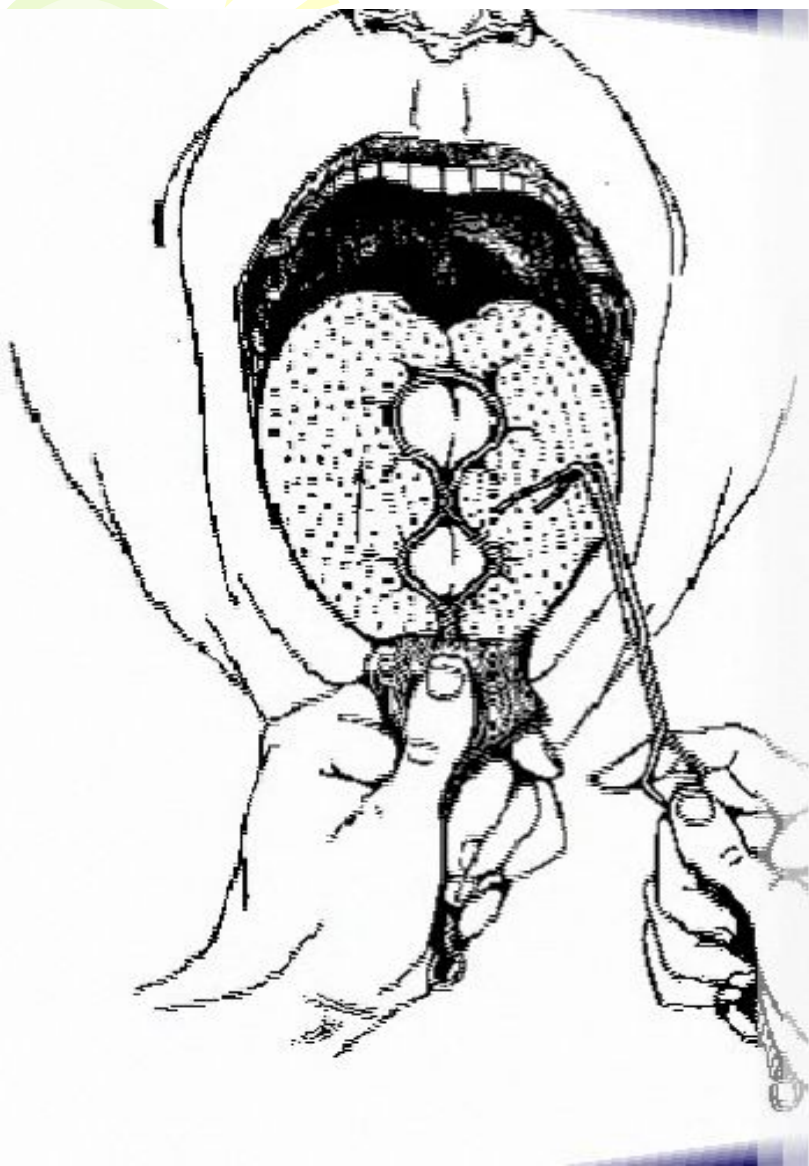


Зондовый массаж

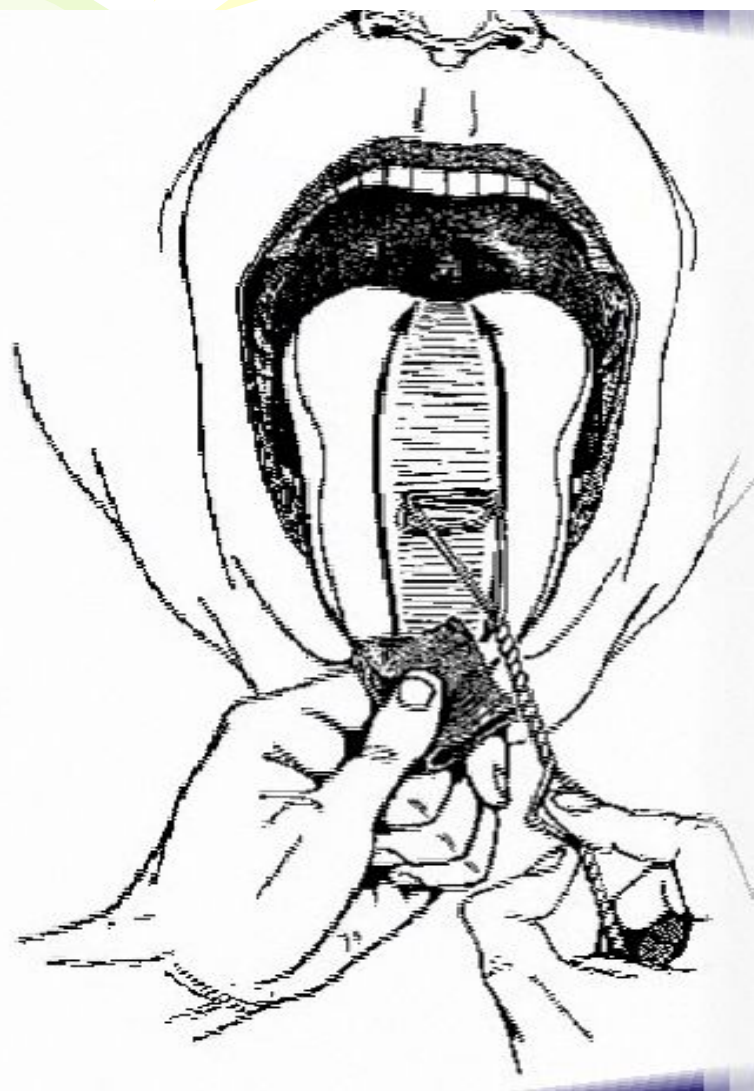
Рекомендуемая продолжительность массажного сеанса – 30 минут, каждое упражнение выполняется по 30 раз.

Ребенок располагается на кушетке. Ему предлагают широко открыть рот и высунуть язык.

Удерживая кончик языка марлевой салфеткой, проводят массаж языка



- Массаж средней линии языка
восьмерочкой и игольчатым
зондом



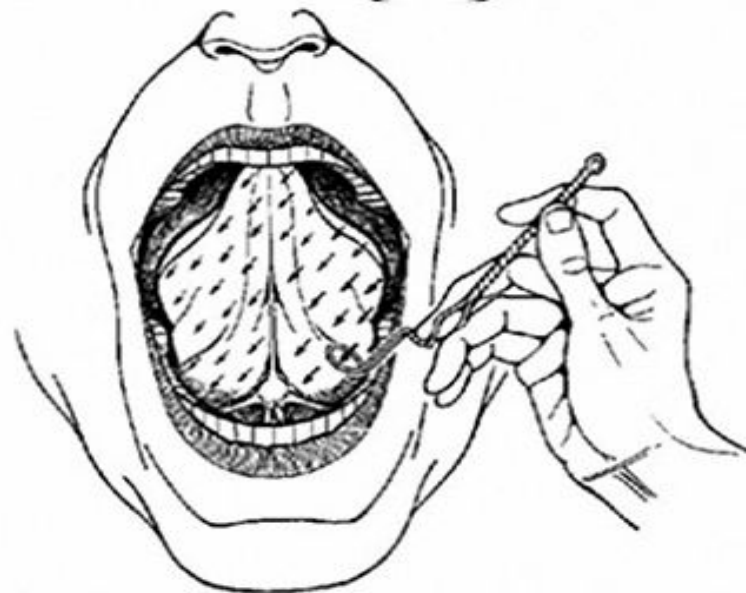
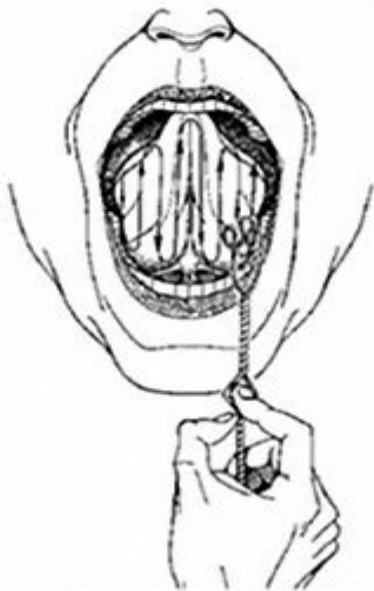
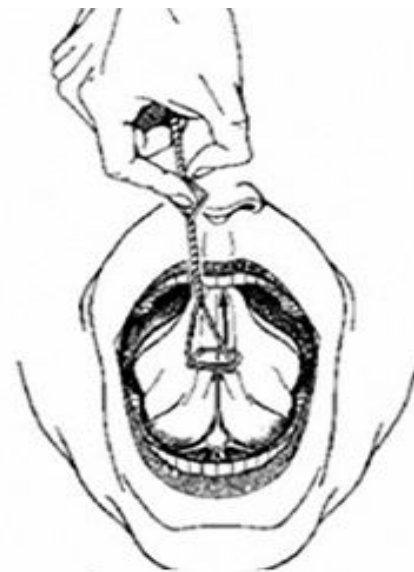
- Массаж средней линии языка топориком



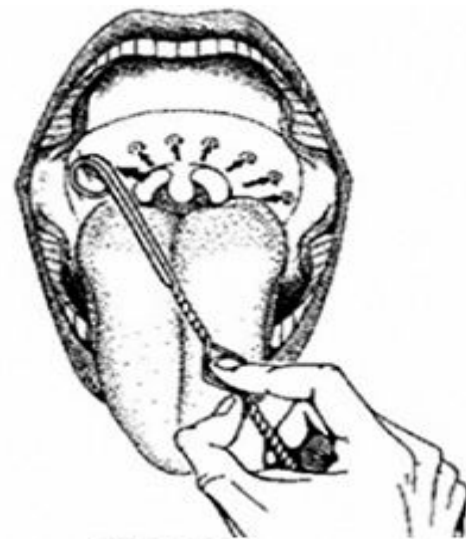
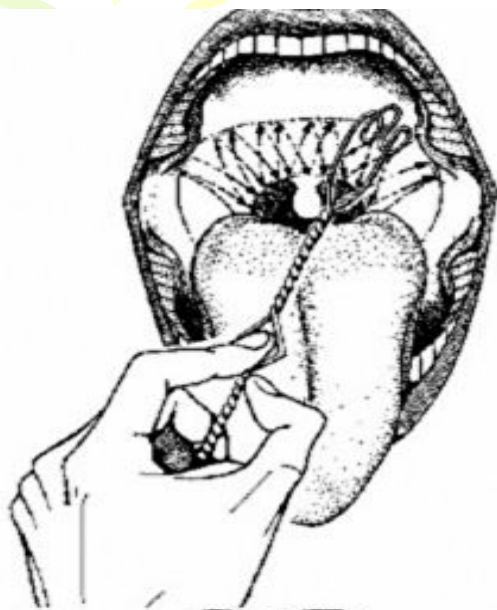
- Массаж всей поверхности языка большими саночками



- Массаж сторон языка толкачиком



□ Массаж для поднятия кончика языка в верхнее положение различными видами зондов

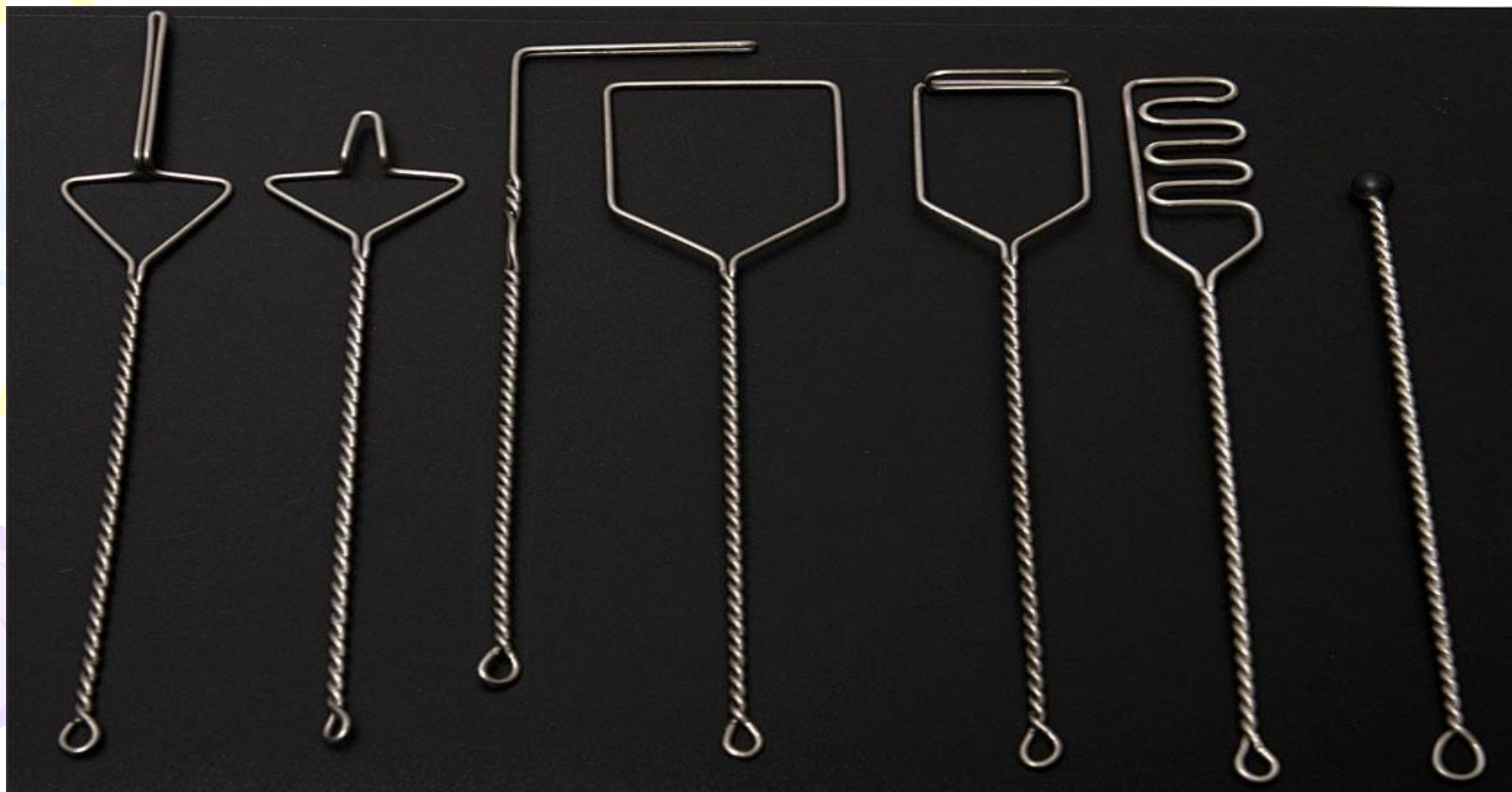


□ Массаж корня языка и мягкого неба различными видами зондов

Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ЗОНДЫ:

- Зонды постановочные логопедические по методике Ф.А.Рау



Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ЗОНДЫ:

- Зонды постановочные логопедические по методике Л.С. Волковой



Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ ЗОНДЫ:

- Зонды массажные логопедические по методике Е.В. Новиковой



Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

- Роторасширитель логопедический



Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

- **ОРТОДОНТИЧЕСКИЕ
ТОВАРЫ:**

**ортодонтические
трейнеры** для
исправления прикуса у
детей и взрослых (также
есть трейнеры для малышей)

- **Трейнер** **Инфант**
Тренажёр для активной
тренировки мышц языка,
мягких тканей
приоральной области и
нормализации прикуса



Инструменты и приспособления, используемые в логопедической практике

- ОРТОДОНТИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ:

вестибулярные пластинки

для активизации мышц языка и снятия

гипертонуса (помогают ребенку легче усвоить артикуляторные уклады для правильного произношения звуков и ускорить формирование правильного произношения)

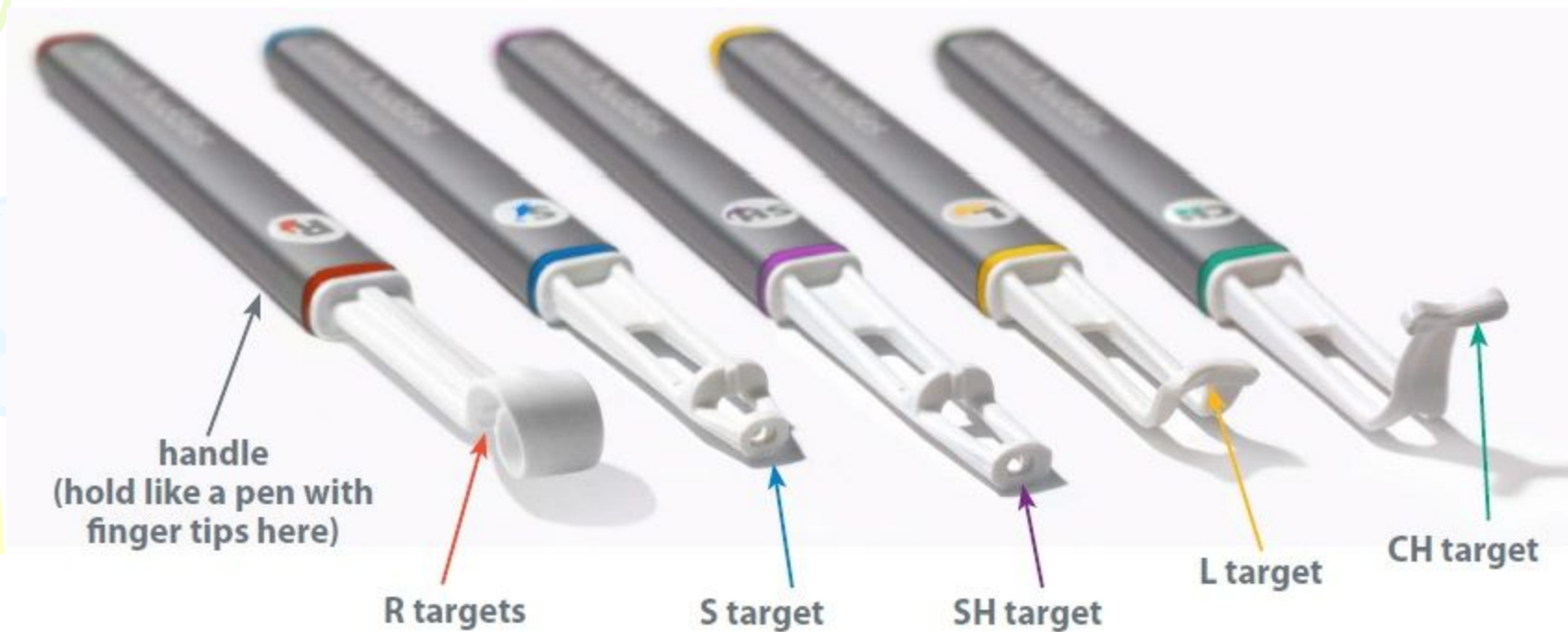
- ***Пластинка с бусинкой для стимулирования языка***



Приспособления для массажа, рекомендуемые О.Г.Приходько



Speech Buddy

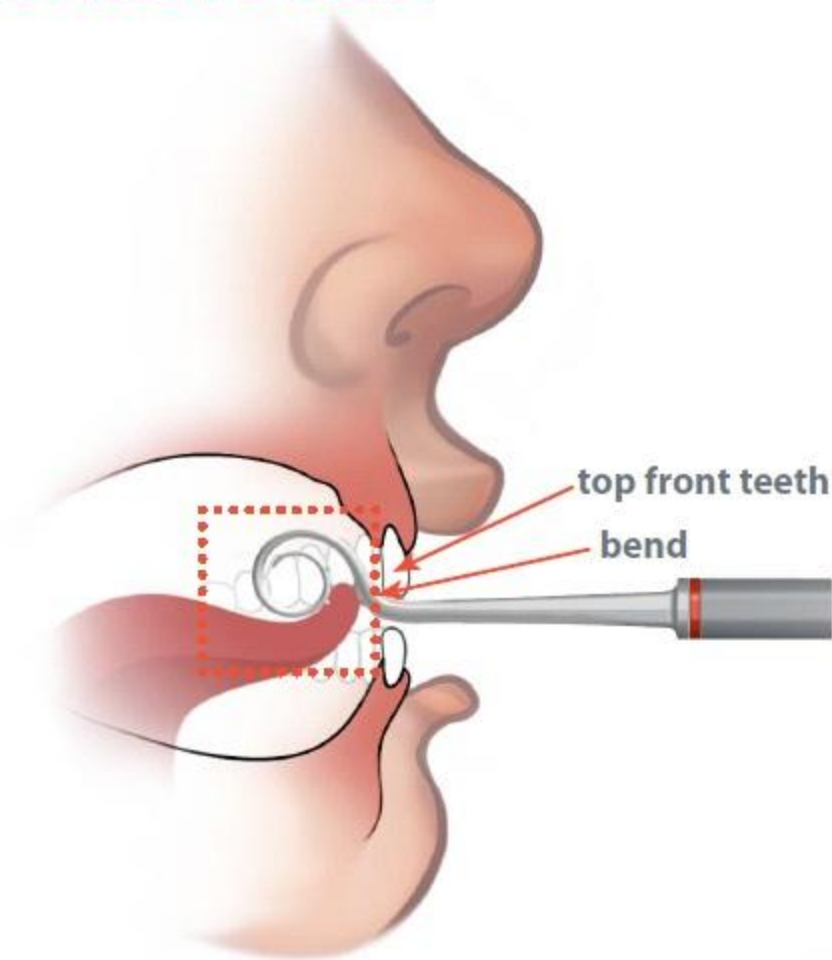
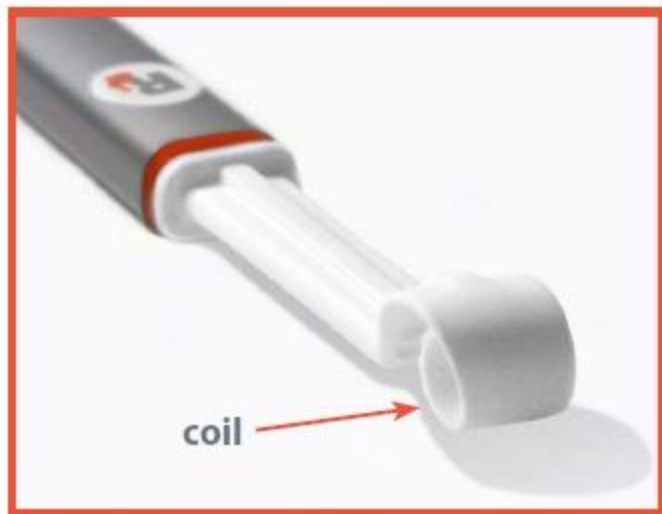


Зонди для постановки звуків Р, Л, С, Ш, Ч

R



POSITIONING YOUR R SPEECH BUDDY



БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

- Начинается работа с упражнения "Птенчики", поскольку важно научить ребенка открывать рот – это залог произнесения многих звуков и общей внятности речи.
- Темп выполнения – медленный.
- Рот открыт – счет до пяти. Рот закрыт – счет до пяти.
- Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный логопедом, на его счет и образец движения руки.
- Исходное положение: голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты.
- На счет – один – челюсть опускается на ширину двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних резцов, губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются.
- Во время тренировки необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, все внимание должно быть сосредоточено на опускании челюсти.
- На счет – два – фиксируем открытое положение рта. На счет – три – рот закрыт.
- Показ кистью руки:
Четыре сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Ко всем классическим артикуляционным упражнениям добавляем движение кисти

Динамические упражнения нормализуют мышечный тонус, переключаемость движений, делают их точными, легкими, ритмичными:

- Упражнение "Часики" сопровождается сжатая и опущенная вниз ладонь, которая движется под счет влево - вправо
- "Качели" - движение ладони с сомкнутыми пальцами вверх вниз
- "Утюжок" - сомкнутая ладонь поднята вверх, тыльной стороной от себя, четыре сомкнутых пальца медленно и плавно двигаются вперед - назад и влево - вправо
- "Футбол" - ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперед, под счет кисть руки поворачивается вправо - влево

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Статические упражнения способствуют развитию мышечной силы, динамической организации движения, помогают ребенку принять правильную артикуляционную и пальчиковую позу:

- "Улыбка" - пальчики расставлены в стороны, как лучики солнышка. Под счет 1 – пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счет 2 – ладонь сворачивается в кулак. И так далее
- "Хоботок" - ладонь собрана в щепоть, большой палец прижат к среднему
- "Жало", "Змейка" - пальцы сжаты в кулак, указательный выдвинут вперед
- "Лопаточка" - большой палец прижат к ладони сбоку, сомкнутая, ненапряженная ладонь опущена вниз
- "Чашечка" - пальцы прижаты друг к другу, имитируя положение "чашечки"
- "Парус" - сомкнутая ладонь поднята вверх
- "Горка" - согнутая ладонь опущена

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 1

Цель упражнения. Упражнение направлено на тренировку нижней челюсти. Мы будем учиться правильно открывать рот, что является одним из обязательных условий хорошей речи. А этим действием заведует нижняя челюсть

Исходное положение. Артикуляционные упражнения лучше всего выполнять сидя. В этом положении ребенок наиболее расслаблен. Голова должна находиться в прямом положении. Рот закрыт. Основная рука (в зависимости правша ребенок, или левша) согнута в локте

Выполнение упражнения. Для правильного выполнения этого упражнения маме (или папе) следует считать. Упражнение выполняется на четыре счета. На счет «раз» ребенок должен опустить челюсть на ширину своих двух пальцев. На счет «два» он должен зафиксировать такое положение челюсти. На счет «три» рот закрывается. На счет «четыре» ребенок отдыхает.

Давайте разберем упражнение подробнее. Когда ребенок открыл рот, язык должен находиться внутри в расслабленном положении. Кончик языка находится у нижних резцов. Обратите внимание на то, чтобы губы у ребенка имели округлую форму, а зубы не должны обнажаться. Следите за головой: она не должна наклоняться, ни в какую сторону

Работа кистью руки. Руку мы начнем подключать тогда, когда ребенок освоит артикуляционное упражнение и будет выполнять его без ошибок. Кисть ребенка должна быть параллельной полу. Пальцы прямые, прижаты друг к другу. Когда на счет «раз» нижняя челюсть пошла вниз, в этот момент и большой палец руки опускается вниз. А четыре оставшихся пальца поднимаются вверх. То есть пальцами ребенок показывает тот же открывающийся рот, только у...допустим, птенца. На счет «два» фиксируем открытый рот птенца. На счет «три» закрываем клюв. На счет «четыре» отдыхаем

Повторяем упражнение четыре-пять раз

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 2

Цель упражнения. Упражнение направлено на тренировку губных мышц

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении. Губы находятся в привычном спокойном сомкнутом положении. Зубы тоже сомкнуты, но без напряжения

Выполнение упражнения. Опять-таки, как и в предыдущем упражнении, сначала работает артикуляционный аппарат, а потом подключается рука. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» ребенок должен вытянуть губы вперед, сложив их в трубочку. Или в хоботок у слоненка. На счет «два» ребенок растягивает губы в сторону, как бы в улыбке. Только при этом нельзя показывать зубы. Разве слоненок, когда улыбается, показывает зубы? Растягивать сильно губы в стороны не надо. Главное в этом упражнении заключается в «хоботке»

Работа кистью руки. На счет «раз» ребенок собирает все пальцы правой (или левой) руки в щепоть. А на счет «два» пальцы должны «разбежаться» врозь, в открытую ладонь с растопыренными пальцами

Упражнение повторяется четыре-пять раз без

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 3

Цель упражнения. Массирование верхней и нижней губы зубами

Исходное положение. В первой части упражнения нижние зубы ребенка касаются его верхней губы. Во второй части упражнения верхние зубы ребенка касаются его нижней губы

Выполнение упражнения. В первой части движением нижней челюсти вперед и назад почесываем верхнюю губу. Во второй части упражнения, опять-таки поступательными движениями нижней челюсти нижнюю губу о верхние зубы

Работа кистью руки. При выполнении упражнения кисть должна быть неподвижна. Двигаются только пальцы. Располагаем ладонь вверх. Сомкнутыми четырьмя пальцами выполняем движения, как бы почесывая животик у щенка. Вторая часть упражнения выполняется так же, только ладонь повернута вниз

Повторить упражнение пять раз

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 4

Цель упражнения. Тренировка мышц языка

Исходное положение. Рот должен находиться в открытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов

Выполнение упражнения. На счет «раз» ребенок должен поднять язык к верхним зубам, за них. На счет «два» ребенок опускает язык в исходное положение

Работа кистью руки. В данном случае работают обе кисти. Руки должны быть согнуты в локтях, а кисти свободно свисать вниз. Как лапки у зайчика. На счет «раз» кисти поднимаются вверх, на счет «два» опускаются

Повторить упражнение пять раз

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 5

Цель упражнения. Тренировка мышц языка

Исходное положение. Рот должен находиться в открытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов

Выполнение упражнения. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» ребенок должен кончиком языка коснуться левой щеки. На счет «два» - правой щеки. Челюстью двигать нельзя

Работа кистью руки. Все пальчики ребенка собраны в кулак, кроме указательного. Именно им он и выполняет упражнение, направляя его в ту сторону, в которую движется язык. Кисть должна находиться на месте

Повторить упражнение четыре-пять раз без перерыва

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 6

Цель упражнения. Тренировка мышц языка

Исходное положение. Рот должен находиться в открытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов

Выполнение упражнения. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» ребенок должен высунуть язык изо рта как можно дальше. До напряжения в в подъязычной связке. На счет «два» вернуть его в исходное положение

Работа кистью руки. Пальцы собраны в кулак, который располагается пальцами вниз. На счет «раз» пальцы выпрямляются в напряженную ладонь, которая должна быть параллельна полу

Упражнение повторяется четыре-пять раз

БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА

Упражнение № 7

Цель упражнения. Тренировка мышц языка

Исходное положение. Рот должен находиться в полуоткрытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов

Выполнение упражнения. На счет «раз» ребенок должен кончиком языка коснуться левого уголка губ. На счет «два» кончик языка должен переместиться в правый уголок губ

Работа кистью руки. Пальцы руки собраны в ладонь, которая располагается параллельно полу. На счет «раз» ладонь поворачивается влево, на счет «два» - вправо

Повторить упражнение четыре-пять раз без перерыва

Нетрадиционные артикуляционные упражнения с твердым шариком (бусиной)

Диаметр шарика - 2-3 см, длина веревочки - 60 см, веревочка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

- Двигать шарик языком по горизонтально натянутой на пальцы обеих рук веревочке вправо-влево.
- Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает свободно).
- Толкать шарик языком вверх-вниз, веревочка натянута горизонтально.
- Язык - «чашечка», цель: поймать шарик в «чашечку».
- Ловить шарик губами, сильно выталкивая его.
- Поймать шарик губами. Максимально сомкнуть губы и перекатывать шарик от щеки к щеке.
- Произносить скороговорки с шариком во рту, удерживая руками веревочку

Примечание: Во время работы логопед держит веревочку в руке. Шарик должен быть индивидуальным.

Нетрадиционные артикуляционные упражнения с ложкой

- Чайную ложку зажать в кулаке и приставить к уголку рта, толкать языком в вогнутый бок ложки влево-вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
- Толкать ложку языком в вогнутую часть вверх и вниз.
- То же самое, но толкать ложку в выгнутую часть.
- Язык – «лопаточка». Похлопать выгнутой частью чайной ложки по языку.
- Толчками нажимать краем ложки на расслабленный язык.
- Ложку выгнутой частью плотно прижать к сложенным в трубочку губам и производить круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
- Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью ложки производить круговые движения вокруг губ по часовой и против часовой стрелки.
- Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и производить похлопывания по щекам снизу вверх и сверху вниз.
- Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и наоборот).
- Похлопывать чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от уголков растянутого в улыбке рта до висков и обратно.

Нетрадиционные артикуляционные упражнения для языка с водой «Не расплескайте воду»

- Язык в форме глубокого «ковша» с небольшим количеством воды (воду можно заменить соком, чаем, компотом) сильно высунуть вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10-15 сек. Повторить 10-15 раз.
- «Языком-ковшом» с жидкостью плавно двигать поочередно к уголкам рта, на закрывая рот и не втягивая язык в рот. Повторить 10 раз.
- «Языком-ковшом», наполненным жидкостью, плавно двигать вперед-назад. Рот широко раскрыт. Повторить 10 раз.

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТРЕНИНГ или ТЕАТР ПАЛЬЧИКОВ И ЯЗЫКА (сопряженная гимнастика)

«Растет на опушке леса дикая яблонька. На ней – яблоки»

Руки от локтей свести вместе до запястий, кисти сжать в кулачки, большие пальцы нужно поднять вверх. Затем надо скруглить язык, выгнуть с опорой на губу (верхнюю).

«Яблоки кислющие»

Махнуть рукой и сказать «эх». Затем надо сморщиться и чуть высунуть язычок.

«Яблоки соберем в корзинки»

Пальцы рук дети переплетают «корзинкой». Одновременно скругленные концы язычка загнуть «чашечкой».

«Сварим из яблок вкусное варенье»

Большой пальчик правой руки поднимаем кверху, как жест одобрения. Затем надо улыбнуться и облизать губки по очереди.

«Через лесок топ-топ и вышли к речке»

Руки надо развести в стороны, затем делать плавные движения к пальцам (от плеч). После этого плавно двигать языком вперед, затем - назад.

«Тяжело детям нести корзинки, и вдруг они увидели лодку»

Надо сложить ладошки «лодочкой», а ручками делать красивые волнообразные движения. Язычок с ложить «лодочкой» (края поднять). Вытянуть язык и убрать его назад.

«Приплыли мы домой»

Соедините кончики пальцев как «домик». Теперь надо язык присосать прямо к небу (это крыша домика).

Способ коррекции речевых нарушений у детей Т.В. Сорочинской

Оптимизирующим процесс автоматизации звуков при дизартрии является включение пальцевых упражнений, выполняемых на иппликаторе Кузнецова.

При произнесении звуков в слогах, в словах осуществляются последовательные прижимы пальцев руки на иппликаторе Кузнецова:

I этап – работа над гласными

- А----- Большой палец
- О----- Указательный палец
- У----- Средний палец
- И----- Безымянный палец
- Ы----- Мизинец
- Э----- Вся ладонь

Способ коррекции речевых нарушений у детей Т.В. Сорочинской

II Этап – работа над слогами

СА - СО - СУ - СИ - СЫ - СЭ

1-й 2-й 3-й 4-й 5-й ладонь

палец палец палец палец палец

При включении в коррекционную работу стимуляции рецепторных зон кистей обеих рук усиливаются афферентные ощущения тактильно-кинестетической модальности. Стимуляцию осуществляют прижатием подушечек пальцев к предмету, имеющему поверхность заостренной формы с одновременным пропеванием гласных звуков. В качестве предмета, используемого для стимуляции, применяют массажеры, например, иппликатор Кузнецова, массажные щетки, пластмассовые мыльницы с игольчатой поверхностью и т.п. (Из книги Е.Ф.Архиповой «Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии. АСТ-Астрель, М., 2008)

Искусственная локальная контрастотермия

□ **Искусственная локальная гипотермия** осуществляется следующим образом:
ледяную крошку в перчатке накладывают поочередно на **мышцы артикуляционного аппарата**:

- круговую мышцу рта,
- большую скуловую мышцу,
- подбородок в области подчелюстной ямки,
- язычную мускулатуру

При ИЛГ на мышцы языка логопед удерживает язык марлевой салфеткой, обязательно воздействуя на:

- корень,
- спинку,
- кончик,
- боковые края языка

Искусственная локальная контрастотермия

Продолжительность экспозиции ледяной аппликации во время одного сеанса от 2 до 7 минут (время экспозиции увеличиваем постепенно).

Одномоментное наложение льда на одну из заинтересованных зон криовоздействия — от 5 до 20 секунд.

Курс лечения составляет 15-20 сеансов, проводимых ежедневно

- Аналогично проводится **гипертермия** (тепломассаж артикуляционной мускулатуры с использованием горячей воды или настоя трав). При этом можно также использовать теплоэлектромассажер

КОМПЛЕКС ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (по Стрельниковой)

- **Упражнение 1. «Ладшки»**

Исходное положение: встать прямо, поднять ладшки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить

- **Упражнение 2. «Поясок»**

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто сбрасывая что-то с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение

- **Упражнение 3. «Поклон»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение

- **Упражнение 4. «Кошка»**

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие пружинистые приседания, поворачивая туловище то влево, то вправо. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение

КОМПЛЕКС ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (по Стрельниковой)

- **Упражнение 5. «Обними плечи»**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуть в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение

- **Упражнение 6. «Большой маятник»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклониться вперед, руки опустить к коленям - шумный вдох. Сразу же немного откинуться назад, чуть прогнувшись в пояснице, обнимая себя за плечи - еще один вдох. Выдох пассивный между двумя вдохами - движениями. Вернуться в исходное положение

- **Упражнение 7. «Повороты головы»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох. Без остановки повернуть голову влево, снова сделать короткий вдох слева. Выдох пассивный между вдохами

КОМПЛЕКС ПАРАДОКСАЛЬНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ (по Стрельниковой)

- **Упражнение 8. «Ушки»**

Исходное положение: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва

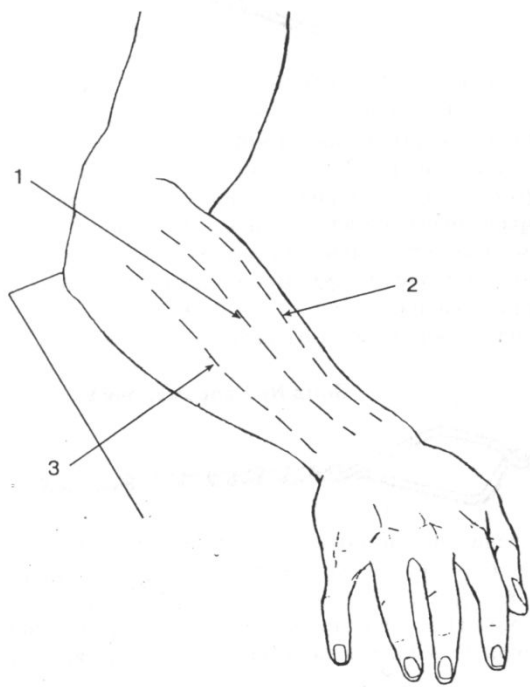
- **Упражнение 9. «Малый маятник»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, движения делаются без остановки. Шею не напрягать

- **Упражнение 10. «Перекаты»**

Исходное положение: правая нога впереди, левая - на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела на обеих ногах. Перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Выпрямиться, перенести тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Слегка присесть на ней - вдох. Между вдохами пассивный выдох. Упражнение выполнять 8 раз без остановки. Поменять ноги

Массаж мышц предплечья



- 1 — тыльно-срединная линия предплечья;
- 2 — тыльно-лучевая линия предплечья;
- 3 — тыльно-локтевая линия предплечья.

Массаж рекомендуется делать три раза в день, используя одно-два массажных упражнения. Продолжительность массажного сеанса 30 минут. Каждое упражнение следует выполнять 30 раз. Одним разом считается один проход рук или зонда по всей зоне массажа. После выполнения пяти проходов по массажной зоне мышечной системе необходимо давать отдых.

Перед сеансом массажа ребенок должен сесть, приняв удобную позу, положить предплечье на стол (на рис. 2 см. обозначены положение руки и зона массажа). Человек выполняющий массаж садится напротив или несколько кнаружи со стороны массируемой руки.

Начинается сеанс с прогревания мышц. Для этого используется сухое тепло — солевая или электрическая грелка, теплый рис (гречка), насыпанный в льняной мешочек, нагретое махровое полотенце. Согревание делает мышцы более податливыми, помогает избежать болевых ощущений.

Самомассаж лица и шеи

Перед занятием дети должны вымыть руки. Такой самомассаж желательно проводить перед каждым занятием по артикуляционной гимнастике. Он займет у вас 3 - 5 минут. Массаж сопровождаем показом и одновременно произносим потешки, сопровождающие движения.

- Ручки растираем и разогреваем (*потереть ладонки, хлопнуть*)
И лицо теплом своим мы умываем (*ладонками проводят по лицу сверху вниз*)
- Грабельки сгребают все плохие мысли (*граблеобразные движения от середины лба к вискам*)
- Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (*растирающие движения ушек вверх-вниз*)
Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки (*нагибание ушных раковин кпереди, оттягивание вниз*)
- И потом уходим пальцами на щечки.
Щечки разминаем, чтобы надувались

Самомассаж лица и шеи

- ❑ Губки разминаем, чтобы улыбались (*разминаем губки: верхнюю и нижнюю*)
- ❑ Мы теперь утятки – клювики потянем (*губы в трубочку*)
- ❑ Разомнем их мягко, не задев ногтями (*большой и указательный пальчики разминают обе губы*)
- ❑ Уголками губ мы щечки поднимаем (*пальчики по очереди поднимают уголки рта*)
- ❑ А потом от носа вниз к губам стекаем (*спиралевидные движения по носогубной складке*)
- ❑ Губки пожуюм мы (*покусать верхнюю и нижнюю губку*)
- ❑ Шарик надует (*раздувают щеки*)
И губами вправо-влево потанцуем (*пальчики двигают верхнюю и нижнюю губу в разные стороны*)

Самомассаж лица и шеи

- ❑ Мы язык за губу заворачиваем (*подвернуть язык под верхнюю губу*)
Кулачком по губе поколачиваем (*постучать кулачком по верхней губе*)
- ❑ За другую губу заворачиваем (*подвернуть язык под нижнюю губу*)
И другим кулачком поколачиваем (*поколачиваем кулачком по нижней губе*)
- ❑ Тянем подбородок (*разминаем подбородок с оттягиванием его вниз*)
И к ушам щипаем (*пощипываем нижнюю челюсть*)
- ❑ А потом по шейке
Ручками стекаем (*поглаживаем шейку всей ладонью от ключицы к ключице*)

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ МАССАЖА РУК

- Пальчиковая гимнастика для детей
- Упражнения для суставов рук
- Массаж кистей
- Ореховый массаж
- Шишечный массаж
- Пальчиковый бассейн
- Массаж прищепками
- Массаж щеткой «ёжик»
- Массаж «суджок»
- Массаж с помощью иппликатора Кузнецова
- Массаж с помощью мешочка с горохом



ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ПАЛЬЦЕВОГО МАССАЖА

Во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста, применяется методика пальцевого массажа и самомассажа

Японский ученый Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж **большого** пальца – **повышает активность мозга;**
- массаж **указательного** пальца – **стимулирует желудок и поджелудочную железу;**
- массаж **среднего** пальца – **улучшает работу кишечника;**
- массаж **безымянного** пальца – **стимулирует печень;**
- массаж **мизинца** – **способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение**

ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА ПАЛЬЦЕВОГО МАССАЖА

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом, то работа рук:

- ✓ способствует психическому успокоению (вязание на спицах);
- ✓ предотвращает развитие утомления в мозговых центрах (китайский обычай перебирать в руках грецкие орехи);
- ✓ способствует возникновению успокаивающего эффекта (японские купцы потирают руки при обслуживании докучливых клиентов)

Совет взрослым:

Если дети волнуются в момент речи и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА японского ученого ЙОСИРО ЦУЦУМИ

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, а затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками

2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»: их нужно

- ✓ вертеть в руках;
- ✓ щелкать по ним пальцами;
- ✓ «стрелять»;
- ✓ направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаясь в точности попадания

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОМАССАЖА японского ученого ЙОСИРО ЦУЦУМИ

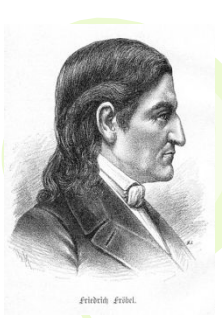
3. Массаж грецкими орехами:

- ✓ катать два ореха между ладонями;
- ✓ один орех прокатывать между пальцами;
- ✓ удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук

4. Массаж шестигранными карандашами:

- ✓ пропускать карандаш между одним или двумя-тремя пальцами;
- ✓ удерживать в определенном положении в правой и левой руке

5. Массаж «четками». Перебирание четок развивает пальчики, успокаивает нервы. Перебирание сочетают со счетом прямым и обратным



«Все, что пропущено в детском возрасте в воспитании и развитии человека и чем в это время пренебрегли, — этого никогда нельзя возместить...»

Ф.Фребель

