

Массаж языка в домашних условиях: зачем и как делать?

Уважаемые родители! Если у Вашего ребёнка есть проблемы с речью: он не говорит совсем, либо говорит, но мало и малопонятно, либо у ребенка во время речи будто «каша во рту», то обязательно пройдите консультацию логопеда! Специалист даст вам подробные инструкции, что нужно делать, чтобы помочь вашему малышу правильно и чисто заговорить!

Всем детям, у которых есть проявления нарушений иннервации языка (вялость языка / беспокойство / напряженность/ отклонение от центральной линии вправо или влево / просовывание языка между зубами во время разговора и т.д.), ведущие к нарушению произношения звуков, рекомендовано проводить логопедический массаж (в том числе массаж языка).

Логопедический массаж проводит специалист, а в домашних условиях родители могут делать простой, но эффективный **массаж языка зубной щёткой**.



Преимущества массажа языка зубной щёткой дома:

- ✓ занимает немного времени
- ✓ лёгок в выполнении
- ✓ не требует специального оборудования
- ✓ достаточно быстро и качественно улучшает иннервацию языка
- ✓ существенно ускоряет постановку и автоматизацию звуков речи.

Выполнять этот массаж следует в течение 10 дней каждый день во время чистки зубов (желательно утром и вечером). Далее вопрос о продолжении массажа решается с логопедом индивидуально.

Детям логопедических групп стоит рекомендовать проведение такого массажа периодически 1 раз в сезон (даже после завершения логопедических занятий).

Техника выполнения массажа языка зубной щеткой:

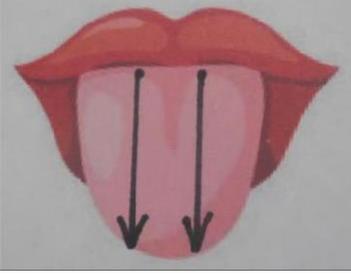
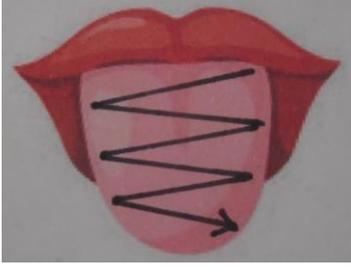
- Основным правилом массажа является то, что ребенку не должно быть больно.
- Для сеанса следует заранее подготовить детскую зубную щетку с мягким ворсом
- Проведение массажа в виде сказочной истории про Язычок занимает 3-5 минут во время проведения чистки зубов.
- Данная методика может применяться к детям, начиная с 3 лет. Курс проведения две недели. После этого ребенку нужен перерыв и, только при необходимости, массаж повторяют.
- Движения щеткой производятся по схеме (см. ниже) по 5-10 повторений в зависимости от возраста.
- Различают 3 вида движений:
 - а) поглаживание
 - б) похлопывание
 - в) разминание (прижать щетку к языку, не сдвигая ее с поверхности, вращательными движениями разминать глубже ткани языка)

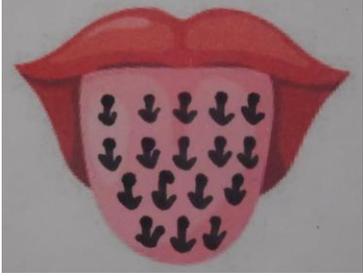
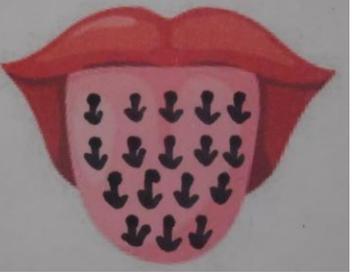
- **Противопоказания к массажу:** любые ранки, либо инфекции ротовой полости, герпес, трещинки, а также неприятные ощущения у ребенка во время массажа.

- **Оборудование:** индивидуальная зубная щётка с мягким ворсом, салфетка для фиксации языка.
Ребёнка можно усадить, или делать в ванной комнате, попросить ребенка сделать «лопаточку» из языка (родитель салфеткой удерживает кончик языка ребёнка). По мере того, как салфетка будет увлажняться, ее нужно менять.

Направление движений на рисунках указано стрелками.

«Осенняя сказка»

№ и название упр.	Игровой сюжет	Направление движения	
1. «Язычок проснулся и потянулся»	Проснулся Язычок, потянулся	Тыльной стороной щётки водить от середины языка к кончику	
2. «Солнышко»	Выглянул Язычок в окошко – солнышко светит!	Щёткой водить по направлениям от центра к периферии (не задевать корень языка!)	
3. «Ёлочка»	Под окном росла ёлочка, с пушистыми ветвями	Сначала водить щёткой по длине языка, потом по боковым краям языка от центра к периферии	
4. «Ветер дует вправо»	Вдруг подул сильный ветер и ёлочка наклонилась вправо	Водить щёткой горизонтальными линиями слева направо	
5. «Дым идёт из трубы»	Видит Язычок дым идёт из печной трубы	Зигзагообразные движения щёткой по поверхности языка от корня к кончику	
6. «Ветер дует влево»	Вдруг ветерок подул влево и ёлочка наклонилась влево	Водить щёткой горизонтальными линиями справа налево	

7. «Капает дождик»	Солнышко спряталось за тучку и пошёл сильный дождь	Поколачивать по языку щетинкой щётки	
8. «Листики падают с деревьев»	Падают на землю осенние листики	Поколачивать по языку тыльной стороной щётки	
9. «Большая лужа»	Дождь идёт и под окном разлилась большая лужа	Тыльной стороной щётки водить по часовой стрелке от середины языка к краям.	

«Зимняя сказка»

- ✚ Проснулся Язычок и нежится в постельке. (упр. № 1)
- ✚ Выглянул Язычок в окошко – снег идёт. (упр. № 7)
- ✚ Вышел Язычок на прогулку, а на улице ветер дует. (упр. № 4)
- ✚ Видит Язычок дым идёт из печной трубы. (упр. № 5)
- ✚ Вдруг ветерок подул влево, и дым наклонился влево. (упр. № 6)
- ✚ Лужа под окном замёрзла, стал Язычок кататься на ней. (упр. № 9)
- ✚ А ещё во дворе была большая горка (сделать языком «горку» - язычок упирается в нижние зубки и выгибается «горкой»).
- ✚ Стал Язычок на санях с горки кататься! (тыльной стороной щётки водить по «горке» сверху – вниз).
- ✚ Весь в снегу Язычок! Стал он варежками снег с шапки сбивать. (упр. № 8)
- ✚ Почистил Язычок свой комбинезон и пошёл домой. (упр. № 1)

Желаем Вам и Вашему малышу успехов и чистой речи!