

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное
учреждение - детский сад №250

Логопедический массаж



Составитель: учитель-логопед ВКК Калдина О.В.

Система логопедической работы с детьми предусматривает комплексный характер. Одним из средств коррекционного воздействия является логопедический массаж.

Массаж – это метод лечения и профилактики, представляющий собой совокупность приемов механического воздействия на различные участки поверхности тела человека. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль.

В логопедической практике массаж используется при коррекции различных нарушений: дизартрии, ринолалии, заикании, алалии и др. Правильный подбор массажных комплексов способствует нормализации мышечного тонуса органов артикуляции, улучшает их моторику, способствует четкости кинестетического восприятия, что положительно влияет на коррекцию произносительной стороны речи.

К основным видам логопедического массажа относятся:

- классический ручной;
- точечный по биологическим активным точкам (БАТ);
- аппаратный.

Классический массаж

Приемы классического массажа:

- *Поглаживание* – кисть массажиста сомкнутыми пальцами

(находящимися в одной плоскости) без напряжения медленно, плавно производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно). Поглаживанием начинают и заканчивают любой сеанс массажа.

Щипцеобразный тип поглаживания - применяется при массаже органов с небольшими мышечными группами (языке, губах). Выполняют щипцеобразно сложенными 1-2-3 или 1-2 пальцами.

- *Растирание* – выполняется с несколько большей силой давления концевыми фалангами пальцев или тыльной стороной полусогнутых пальцев. Рука не скользит по коже, а сдвигает ее.

Щипцеобразное растирание при массаже органов артикуляционного аппарата выполняется концевыми фалангами 1-2-го пальцев.

- *Разминание* - массирующая рука выполняет 2-3 фазы: захват массируемой области; сдавление, сжатие; раскатывание, раздавливание.

Область лица разминают 1-2-м или 1-3-м пальцами, захватывая, оттягивая, разминая локальные участки.

- *Растягивание* – выполняется двумя руками. Зафиксировав массируемую поверхность, несколькими пальцами производят короткие ритмичные движения, сдвигая ткани друг от друга.

- При *вибрации* – производятся мелкие, быстрые колебательные движения. Для массажа лица используют прием *пунктирование* - движения подобны выбиванию дроби на барабанах, выполняются концевыми фалангами указательного и среднего пальцев или всеми пальцами кроме большого.

Дифференцируются приемы логопедического массажа в зависимости от патологической симптоматики в мышечной системе при речевых нарушениях.

При всех формах дизартрии отмечается изменение мышечного тонуса речевой мускулатуры. Причем, в отдельных артикуляционных мышцах тонус может изменяться по-разному, это зависит от локализации поражения и от особенностей всего рефлекторного развития. В одних случаях наблюдается паретичность, т.е. вялость и быстрая истощаемость всех движений; в других случаях – спастичность, напряженность. Кроме того, затрудняют движения органов артикуляции еще и такие патологические особенности как гиперкинезы, апраксия и др.

В зависимости от состояния мышечного тонуса рекомендуется регулировать силу воздействия.

При **повышенном тонусе** массажные движения должны быть седативными – медленными и легкими поглаживающими. Массаж должен вызывать сонливость. В ответ на судорожную реакцию ребенка массажные движения мгновенно прекращаются.

При **гипотонии** - тонизирующими – быстрыми, интенсивными, с нажимом. Используются приемы похлопывания, вибрации, растирания, разминания, пощипывания. Ребенок после массажа ощущает бодрость.

Точечный массаж – один из видов рефлексотерапии, состоящий в локальном механическом воздействии на биологически активные точки.

Рекомендуется проводить с детьми 3-5 лет, т.к. в более поздние сроки эффективность его применения снижается в связи с возрастным увеличением устойчивых порочных поз и движений, мешающих нахождению истинной точки и глубине воздействия на нее.

Точечный массаж обладает значительно большей прицельностью и избирательностью воздействия, позволяя одновременно расслаблять одни мышцы и стимулировать другие. Но, важно к подбору приемов подходить строго индивидуально, т.к. неправильное применение этого вида массажа может усложнить картину заболевания.

Реализуя задачи, направленные на нормализацию тонуса мышц, используются два основных метода тормозной и возбуждающий.

Тормозной метод – применяется при повышении мышечного тонуса, оказывает успокаивающее, болеутоляющее, спазмолитическое, релаксирующее действие.

Воздействие: плавное медленное круговое (**по часовой стрелке**) поглаживание с постепенным переходом к стабильному растиранию и затем – к непрерывному, без отрыва пальца, надавливанию с изменяющимся усилием. Выход из точки происходит постепенно, с уменьшением интенсивности.

Длительность воздействия на одну точку: от 15 до 30 сек. с постепенным увеличением нагрузки, но не более 2 минут. *Ощущения:* онемение, ломота, распирание в точке.

Возбуждающий метод – используется при снижении мышечного тонуса, слабости, атрофии мышц с целью стимулирования нервно-мышечного аппарата.

Воздействие: импульсивное, резкое, но в то же время поверхностное и кратковременное (по 2-3 сек.) с последующим отрывом пальца от кожи (на 1-2 сек.) путем вращения, похлопывания, толкания пальцем и вибрации. Вращение выполняется **против часовой стрелки**.

Продолжительность процедуры: от 30 секунд до 1-2 минут. *Ощущения:* минимальные, небольшая боль.

Одним из условий эффективности точечного массажа является правильное определение локализации биологически активной точки. При попадании в БАТ под пальцами появляется особое чувство провала в округлую ямку, как бы наполненную мягким тестообразным содержимым и имеющую более плотные стенки.

Аппаратный массаж проводят с помощью вибрационных, вакуумных и других приборов.

Особый вид логопедического массажа – **зондовый**.

Основная цель метода – нормализация речевой моторики путем целенаправленного воздействия на пораженные участки артикуляционных органов, активизируя и восстанавливая их деятельность.

Технологию зондового массажа и набор зондов разработала Е.В. Новикова в 2000г. Предлагается 8 специальных зондов, каждый из которых воздействует на определенную группу мышц языка, губ, щек, мягкого нёба.

Предваряет зондовый массаж ручной массаж языка (15- 30 сеансов), который способствует расслаблению мышц и служит подготовкой к последующей, более интенсивной форме воздействия зондами.

Каждый сеанс массажа (по Новиковой) включает:

- упражнение из комплекса массажа 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.

Рекомендуемая продолжительность массажного сеанса – 30 минут (через каждые 5 минут ребенку предоставляется отдых), выполнение каждого упражнения по 30 раз.

Массажные зонды подвергаются дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации в соответствии с режимами по ОСТ 42-21-2-85.

Протирание спиртовым тампоном не обеспечивает должной дезинфекции. Исключение составляют зонды индивидуального пользования.

Условия проведения логопедического массажа

При составлении схемы логопедического массажа необходимо соблюдать следующие условия:

Продолжительность сеанса

Сеанс массажа не должен превышать 15 минут. Но, логопедический массаж должен вписываться в регламент индивидуального занятия (с детьми дошкольного возраста 15 минут), поэтому целесообразно отводить для массажа 35 минут в начале логопедического занятия.

Частота

Сеансы массажа можно проводить ежедневно или через день.

Положение ребенка

При массаже положение ребенка должно быть максимально удобным и естественным. При массаже лица и языка взрослый находится перед ребенком или за головой сидящего ребенка.

Правила проведения массажа

- Массаж должен быть **дифференцированным**. Необходимо учитывать специфику дефекта: мышечный тонус, наличие патологической симптоматики (гиперкинезы, синкинезии, девиация и др.), особенности строения артикуляционного аппарата (укороченная подъязычная уздечка и др.). Поэтому составление схемы и проведение массажа осуществляется **по результатам невролого-логопедического обследования**.

- Схема логопедического массажа должна опираться на классический массаж и специальные массажные комплексы.

- Приемы массажа не должны вызывать болезненных ощущений и отрицательных эмоций у ребенка.

- Руки массажиста должны быть чистыми, без украшений, ногти короткими, кожные покровы без повреждений. Лицо массируемого необходимо вымыть перед массажем.

Противопоказания к проведению массажа:

- лихорадочные состояния;
- острые воспалительные процессы;
- носовые кровотечения и склонность к ним;
- заболевания кожных покровов и волосистой части головы (инфекционные, грибковые, невыясненной этиологии);
- нарушение целостности кожи или слизистой в зоне предполагаемого воздействия;
- диатезы и другие аллергические заболевания;
- конъюнктивиты;
- стоматиты и другие инфекции полости рта;
- герпес на губах;
- аллергический отек тканей наружных или внутренних органов;
- увеличение лимфатических узлов;
- резко выраженная пульсация сонных артерий;
- тошнота, рвота;
- чрезмерная физическая или психическая усталость;
- доброкачественные и злокачественные опухоли;

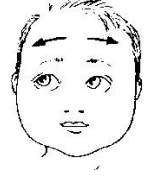
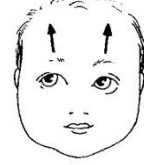
- психические заболевания с чрезмерным возбуждением.

Оборудование для проведения логопедического массажа:

- удобное кресло или стул для ребенка с высокой спинкой, необходимой для опоры головы;
- достаточно большое зеркало для осуществления контроля хода массажа лица специалистом, стоящим за спиной ребенка;
- аудиоманитофон и кассеты с приятной музыкой (лучше классической);
- грелка для прогревания мышц перед массажем;
- стерильные марлевые салфетки;
- одноразовые стерильные резиновые перчатки; Стерильные шпатели и логопедические зонды;
- электрический вибромассажер;
- медицинский спирт;
- несколько полотенец или влажные одноразовые салфетки.

В отечественной логопедии существует большое количество комплексов логопедического массажа. Приемы логопедического массажа подробно описаны И.З. Заблудовским, Е.М. Мастюковой, И.И. Панченко, Э.Д. Тыкочинской, Е.В. Новиковой, Е.Ф. Архиповой, Н.А. Беловой, Н.Б. Петровой, И. В. Блыскиной, В. А. Ковшиковым, Е.А. Дьяковой, Е.В. Шевцовой, Г.В. Дедюхиной, Т.А. Яньшиной, Л.Д. Могучей и др.

Универсальная схема логопедического массажа лица без учета формы и степени выраженности дефекта (Е.Н. Краузе)

<i>Часть лица</i>	<i>Направление движения</i>	<i>Тип движения</i>	<i>Схематичное изображение</i>
Лоб	1. От середины лба к вискам.	Поглаживающий.	
	2. От бровей к волосистой части головы.	Последовательно: поглаживающий, разминающий, вибрационный.	

Щеки	3. От углов рта к вискам по щечной мышце.	Разминающий, растягивающий.	
	4. От скуловой кости вниз на нижнюю челюсть.	Растягивающий, поглаживающий.	
Нос	5. Вдоль крыльевой части носовой мышцы.	Поглаживающий, ратсирующий, вибрационный.	
Носогубная складка	6. От крыльев носа к углам губ.	Поглаживающий.	
Рот	7. От середины верхней губы к углам рта.	Поглаживающий, растирающий, вибрационный.	
	8. От середины нижней губы к углам рта.	Растирающий, вибрационный.	
Подбородок	9. От подбородка к углу рта.	Поглаживающий, разминающий.	
Шея	10. Вдоль грудинноключично-сосцевидной мышцы.	Поглаживающий, разминающий.	

- Перед массажем по возможности согреть мышцы лица грелкой, обернутой салфеткой, индивидуальной для каждого ребенка.
- Необходимо соблюдать последовательность массажных движений сверху вниз – ото лба к подбородку.
- Массаж выполнять с учетом состояния мышечного тонуса ребенка.
- Каждое движение повторяется 5-8 раз.
- Длительность массажа от 5 до 15 минут.
- Выполнять массаж рекомендуется через день. Количество сеансов зависит от степени выраженности дефекта.

Между массажем лицевой мускулатуры и массажем языка проводится пассивно-активная гимнастика мышц шеи. С ее помощью успешно снимается спастичность мышц корня языка, что способствует вынесению языка из полости рта.

Гимнастика для мышц шеи проводится последовательно:

- в три этапа: пассивно (руками логопеда), активно (выполняется ребенком по инструкции), с сопротивлением;
- в трех положениях: лежа на животе (с целью гашения тонических рефлексов), на спине (предплечья на краю кушетки), в вертикальном положении.

Рекомендуются следующие упражнения:

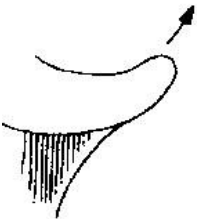
1. Наклоны головы вправо-влево и вперед-назад с наращиванием нагрузки от 1-3 до 10-12 раз.
2. Круговые медленные движения головой – не более 3 раз в каждую сторону.

Схема логопедического массажа язычной мускулатуры

(Е.Н. Краузе)

Массаж языка проводят с помощью шпателя, зубной щетки, либо большим и указательным пальцами правой руки (в резиновых перчатках).

<i>Массируемые мышцы языка</i>	<i>Направление движения</i>	<i>Тип движения</i>	<i>Схематичное изображение</i>
Продольные мышцы	от корня или средней части к кончику	поглаживающие.	
Вертикальные мышцы	от корня языка к кончику и обратно	ритмичное надавливание, проведение щетиной зубной щетки.	
Поперечные мышцы	из стороны в сторону, продольно и зигзагообразно	поглаживающие.	
Активизация мышц	от корня к кончику	вибрирующее с помощью шпателя или щетины зубной	

		щетки.	
Подъязычная уздечка	снизу вверх до лёгких болевых ощущений	потягивание.	




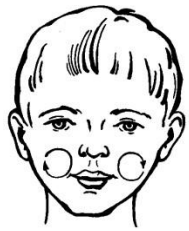

- Зубная щетка и перчатки для массажа должны быть индивидуальными для каждого ребенка. После каждого применения их необходимо промывать горячей водой с мылом. Перед использованием надетые перчатки нужно протирать медицинским спиртом. Марлевые салфетки предназначены для одноразового использования.
- Массаж выполняют большим и указательным пальцами правой руки. Большим и указательным пальцами левой руки аккуратно придерживают язык. На руки обязательно надеты резиновые перчатки. Пальцы необходимо обернуть стерильной марлевой салфеткой.
- Каждое движение повторяют 4-6 раз.
- Вибрирующие движения выполняются в течение 5-10 секунд.
- При девиации языка спастическую часть (та сторона, в которую отклоняется язык) расслабляют поглаживанием, а вялую укрепляют с помощью глубоких разминаний и вибрации.
- Массаж рекомендуется выполнять через день.
- Количество сеансов зависит от степени выраженности дефекта. □Массаж необходимо сочетать с дыхательной и артикуляционной гимнастикой.



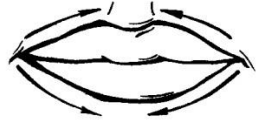
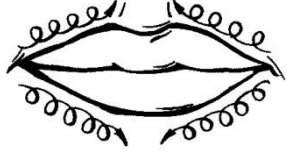
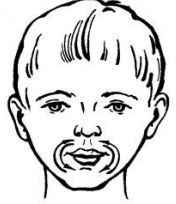


Дифференцированный логопедический массаж при дизартрии (Е.Ф. Архипова)

Комплекс упражнений при ригидном синдроме

Массаж направлен на расслабление мышц.




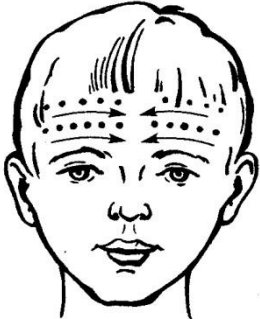
- Ребенка уложить или усадить в удобную позу с учетом рефлекс запрещещающего положения тела.
- Следить за ответной реакцией в других группах мышц.

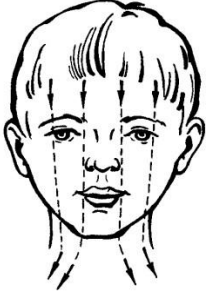

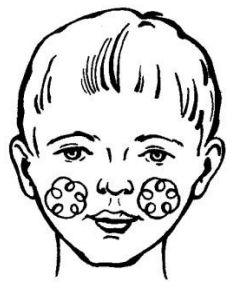
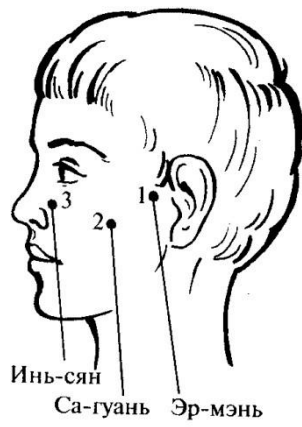
<i>Часть лица</i>	<i>Описание</i>	<i>Схематичное изображение</i>
Шея	1. Легкое поглаживание двумя руками сверху вниз . 6-8 раз.	
Лоб	2. Легкое поглаживание лба от висков к центру указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. 6-8 раз.	
	3. Легкое поглаживание от корней волос к линии бровей указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. 6-8 раз.	
Щеки	4. Вращательное поглаживание по часовой стрелке по поверхности щек указательными и средними пальцами обеих рук. С внутренней стороны щек массаж осуществляют при помощи зонда «Шарик», указательного пальца, шпателя. 6-8 раз.	
	5. Легкое поглаживание щек от мочек ушей к крыльям носа указательными и средними пальцами обеих рук. 7-10 раз.	

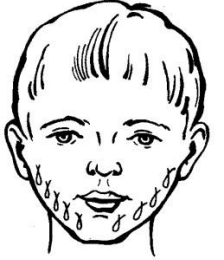
	6. Легкое осторожное растирание от мочек ушей к крыльям носа указательными и средними пальцами обеих рук. 3-4 раза.	
Скуловая мышца	7. Легкое поглаживание от мочек ушей к середине подбородка указательными и средними пальцами обеих рук. 6-8 раз.	
Массаж губ	8. Легкое поглаживание губ от углов рта к центру указательными пальцами обеих рук. 6-10 раз.	
	9. Легкое растирание губ от углов рта к центру указательными пальцами обеих рук. 3-4 раза.	
	10. Поглаживание круговой мышцы рта указательными пальцами обеих рук. 6-8 раз.	
Массаж языка	11. Легкое поглаживание языка от кончика к его корню указательным пальцем, зондом «Шарик», шпателем. 6-8 раз.	
Расслабление корня языка	12. Легкая вращательная вибрация под углами нижней челюсти указательными пальцами обеих рук. Выполнять в течение 3-4 секунд.	

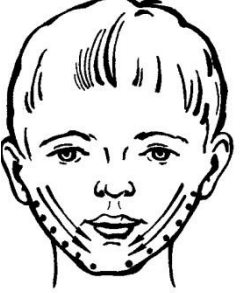
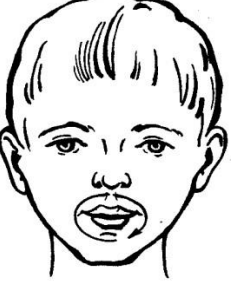

Комплекс упражнений при спастико- атактикогиперкинетическом синдроме

- Следить за ответной реакцией в других группах мышц, особенно в руках. Необходимо сначала расслабить руки.
- Сеанс массажа проводится за час до еды и спустя 2,5 часа после еды.
- Помещение хорошо проветрить. Свет должен быть неярым. Желательно сопровождение тихой классической музыки. Ребенка усадить или уложить в удобную позу с учетом рефлекс запрещающей позиции.

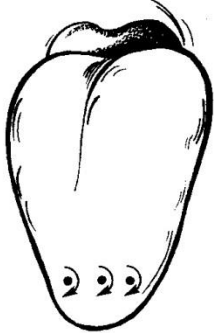
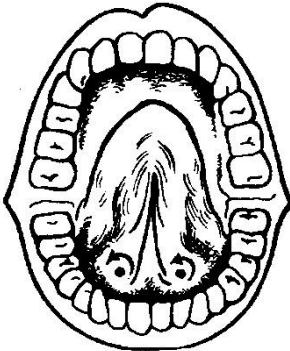

Часть лица	Описание	Схематичное изображение
Шея	<p>1.Расслабление мышц шеи и плечевого пояса. Очень легкое поглаживание шеи сзади и с боков сверху вниз круговыми движениями. 6-10 раз.</p>	
	<p>2.Расслабление передней части шеи и корня языка. Поглаживание гортани сверху вниз первыми фалангами пальцев. 6-10 раз.</p>	
Лоб	<p>3.Расслабление лобных мышц. Легкое прерывистое поглаживание лба от висков к центру лба указательными, средними, безымянными пальцами обеих рук. 6-10 раз.</p>	
	<p>4.Расслабление лобных мышц. Точечная вибрация мышц лба от висков к центру лба подушечками указательных пальцев обеих рук или вибромассажером. При появлении неприятных ощущений и быстрой сонливости массаж приостанавливается или прекращается. 3-4 раза.</p>	

	<p>5.Расслабление лобных мышц и мимической мускулатуры.</p> <p>Очень легкое поглаживание лба от волосистой части головы к линии бровей, через глаза по всему лицу к шее внутренней стороной ладони. 8-10 раз</p>	
<p>Область глазниц</p>	<p>6.Расслабление мышц окружности глаз.</p> <p>Очень осторожное поглаживание круговой мышцы глаза указательными, средними, безымянными пальцами обеих рук. 4-6 раз</p>	
<p>Щеки</p>	<p>7.Расслабление мышц, поднимающих угол рта, щечной мышцы, мышц, поднимающих верхнюю губу.</p> <p>Вращательные поглаживающие движения указательными, средними, безымянными пальцами обеих рук. 6-10 раз.</p>	
<p>Точечный массаж щек</p>	<p>8.Расслабление мышц лица и мышц мягкого нёба.</p> <p>Одновременное плавное круговое (по часовой стрелке) поглаживание точек ИН-СЯН (большими пальцами), СЯ-ГУАНЬ (указательными пальцами), ЭРМЭНЬ (средними пальцами). Постепенно переходят к стабильному растиранию точек и, затем – к непрерывному, без отрыва пальца, надавливанию, с изменяющимся усилием. Постепенно интенсивность воздействия уменьшается и прекращается. Не более 1 минуты.</p>	

Скуловая мышца	<p>9. Расслабление скуловых мышц и мышц, опускающих нижнюю губу и угол рта. Очень легкое пощипывание скуловых мышц от мочек ушей к середине подбородка указательными, средними, безымянными пальцами. 6-10 раз.</p>	
	<p>10. Расслабление скуловых мышц и мышц, опускающих нижнюю губу</p>	

	<p>и угол рта. Точечная вибрация скуловых мышц от мочек ушей к середине подбородка подушечками указательных пальцев или вибромассажером в едином быстром ритме. 3-4 раза.</p>	
Губы	<p>11. Расслабление круговой мышцы рта, ее периферической и внутренней части; мышц, поднимающих верхнюю губу и углы рта кверху, опускающих нижнюю губу и углы рта вниз. Легкое поглаживание (по часовой стрелке) круговой мышцы рта подушечкой указательного пальца. 8-10 раз.</p>	
	<p>12. Расслабление мышц губ. Легкое (едва ощутимое) поглаживание губ от краев к середине губ одновременно подушечками указательных пальцев обеих рук. 8-10 раз.</p>	

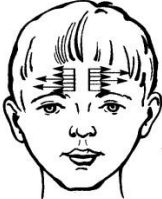
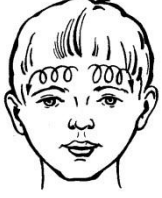

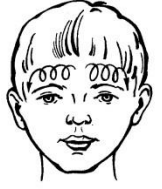
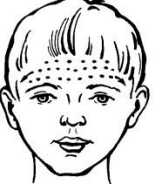
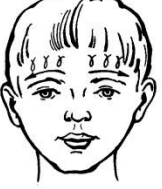


<p>Точечный массаж мимической мускулатуры при гиперкинезах</p>	<p>13. Снятие мышечного беспокойства в речевой мускулатуре. Перекрестный массаж в точке, которая находится в середине левой носогубной складки и в точке, которая находится под углом губ справа. Затем массаж выполняется в точке на правой носогубной складке и в точке под углом губ слева. Выполнять подушечками указательных пальцев не более 10 секунд.</p>	
	<p>14. Снятие мышечного напряжения и подавление гиперкинезов в речевой мускулатуре. Массаж в точке под углом губ слева и в точке под сосцевидным отростком за ухом справа. То же и на противоположной стороне.</p>	
<p>Язык</p>	<p>15. Расслабление продольных мышц языка. Легкое похлопывание от кончика языка к корню языка указательным пальцем, зондом «Шарик», шпателем. 8-10 раз.</p>	
	<p>16. Расслабление поперечных мышц языка. Легкое поглаживание языка из стороны в сторону указательным пальцем, зондом «Шарик», шпателем. 8-10 раз.</p>	

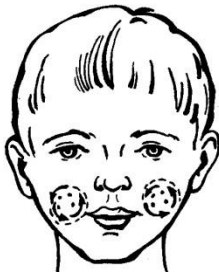
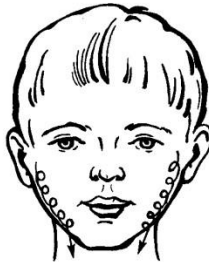

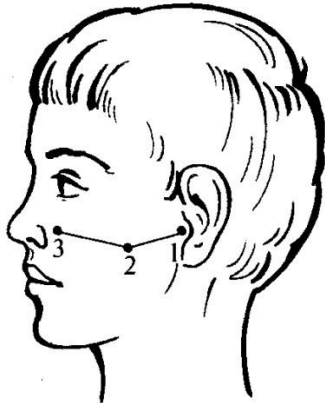
<p>Точечный массаж языка при гиперкинезах</p>	<p>17. Подавление гиперкинезов в мышцах языка. Точечный массаж языка, поочередно в трех точках при помощи зонда «Игла» (с тупым концом). Вращательные движения – по часовой стрелке, не более 3 секунд на одной точке.</p>	
	<p>18. Подавление гиперкинезов в мышцах языка. Точечный массаж в углублениях под языком, в двух точках одновременно при помощи указательного, среднего пальцев или зонда «Грабли». Вращательные движения – по часовой стрелке, не более 6-10 секунд.</p>	
	<p>19. Расслабление корня языка, подавление гиперкинезов. Легкие вибрирующие движения указательным пальцем под подбородком в области подчелюстной ямки в течение 4-5 секунд.</p>	

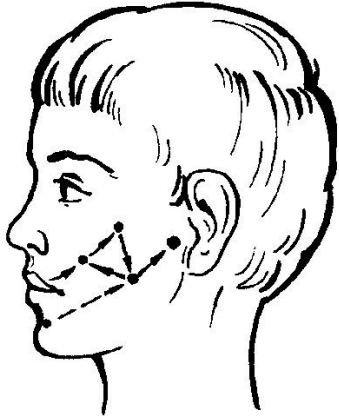
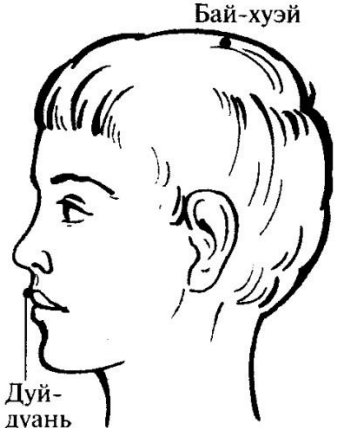

Комплекс упражнений при паретическом синдроме


Массаж проводится с целью укрепления мышц.

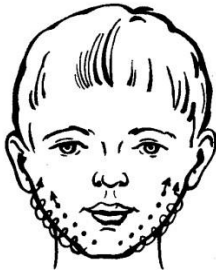
- Движения – интенсивные, с нажимом.
- Применяются приемы растирания, разминания, пощипывания.

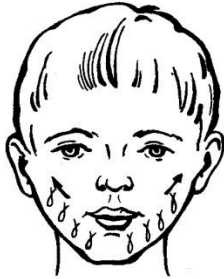
Часть лица	Описание	Схематичное изображение
Укрепление и стимуляция лобных мышц.	1.Поглаживание лба от середины к висками указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. 6-8раз.	
	2.Разминание лба от середины к вискам вторыми фалангами указательных, средних и безымянных пальцев, сжатых в кулак. 6-8 раз.	
	3.Растирание лба от середины к вискам первыми фалангами указательных, средних и безымянных пальцев. 4-6 раз.	
	4. Спиралевидные движения от середины лба к вискам подушечками указательных, средних и безымянных пальцев. 4-6 раз.	
	5.Постукивание лба от середины к вискам подушечками обеих рук. 8-10 раз.	
	6.Пощипывание лба от середины к вискам указательными, средними и большими пальцами. 4-6 раз.	
	7.Растирание лба от бровей к волосистой части головы указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук. 4-6 раз.	
Щеки	8.Укрепление мышц щек. Поглаживание, растирание, разминание мышц щек в направлении от носа к щекам. В течение 6-8 секунд.	

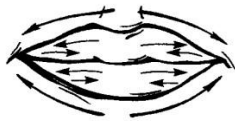
	<p>9. Стимуляция мышц, поднимающих угол рта. Вращательные поглаживающие движения по поверхности щек против часовой стрелки указательными, средними и безымянными пальцами.. 8-10 раз.</p>	
	<p>10. Активизация мышц, поднимающих нижнюю челюсть. Спиралевидное растирание жевательной мышцы от висков к углам челюсти подушечками указательных, средних и безымянных пальцев. 8-10 раз.</p>	
	<p>11. Укрепление и активизация мышц, поднимающих угол рта и верхнюю губу. Пощипывание щек против часовой стрелки указательными, средними и большими пальцами. По кругу 6-8 раз.</p>	
<p><i>Точечный массаж щек вариант №1</i></p>	<p>12. Активизация и укрепление мышц, поднимающих верхнюю губу и угол рта. Активизация и укрепление мышц лица и мышц мягкого нёба. Одновременное воздействие против часовой стрелки на точки ИН-СЯН (подушечкой большого пальца), СЯ-ГУАНЬ (подушечкой указательного), ЭР-МЭНЬ (подушечкой среднего пальца). Сначала – поглаживания точек, затем легкие пощипывания по степени терпения ребенка или постукивания.</p>	
<p><i>Точечный массаж щек вариант №2</i></p>	<p>13. Активизация и укрепление мышц, поднимающих верхнюю губу и угол рта. Укрепление и активизация большой скуловой</p>	

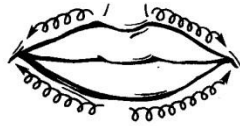
	<p>мышцы, щечной мышцы, подбородочной мышцы и мышц, опускающих нижнюю губу. Массируется отрезок по дуге нижней челюсти от точки ЦЗЯ-ЧЭ до точки ДИ-ЦАН. Далее от точки ДИ-ЦАН до точки А. Затем отрезок от точки А до точки ЦЗЯЧЭ. Далее отрезок вдоль нижней челюсти от точки 24 J до точки ЦЗЯ-ЧЭ. Затем отрезок от точки ЦЗЯ-ЧЭ до точки ТИН-ХУЭЙ. Выполнять поглаживания против часовой стрелки подушечкой указательного пальца. Около 10 проходов по всем отрезкам.</p>	
<p>Точечный массаж щек вариант №3</p>	<p>14.Укрепление и стимуляция мышц лица. Поочередный массаж точек БАЙХУЭЙ, ИНЬ-ЦЗЯО, ДУЙ-ДУАНЬ. Производятся импульсивные резкие вращательные (против часовой стрелки) надавливания, но в то же время поверхностные и кратковременные по 2-3 секунды, с последующим отрывом пальца от точки на 1-2 сек. Массаж 1 точки - не более 4 сек. <i>Использовать только один наиболее эффективный вариант точечного массажа.</i></p>	
<p>Скуловая мышца</p>	<p>15.Укрепление скуловой мышцы. Поглаживание от середины подбородка к мочкам ушей указательными и средними пальцами обеих рук. 8-10 раз.</p>	

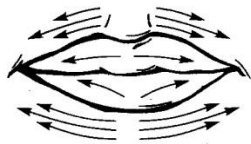
	<p>16. Укрепление скуловой мышцы и мышцы, опускающей угол рта. Растирание от середины подбородка к мочкам ушей указательными и средними пальцами. 4-6 раз.</p>	
--	---	---

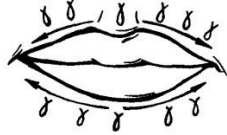
	<p>17. Активизация мышц, опускающих нижнюю губу. Спиралевидные движения от середины подбородка к мочкам ушей подушечками указательных, средних и безымянных пальцев. 4-6 раз.</p>	
--	--	---


<p>18. Укрепление и активизация мышц, опускающих нижнюю губу и угол рта. Пощипывание скуловой мышцы от середины подбородка к мочкам ушей большим пальцем, который находится сверху и указательными средними пальцами, которые находятся под скуловой дугой. 6-8 раз.</p>	
---	--

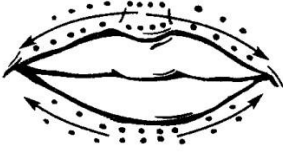


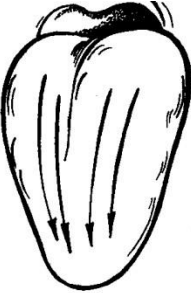
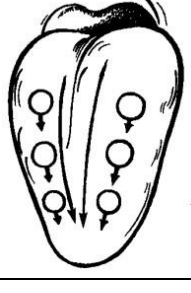
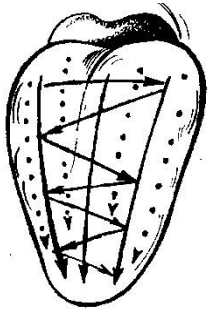
Губы	<p>19. Поглаживание губ от середины к углам. 8-10 раз.</p>	
------	--	---

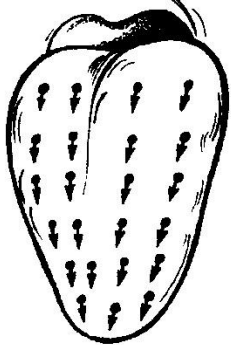
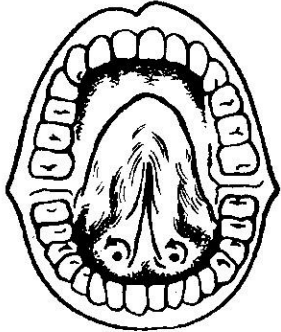
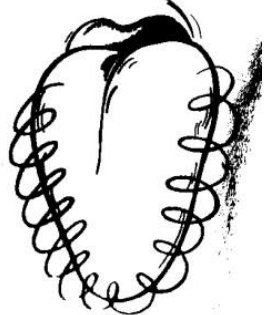
<p>Укрепление и активизация мышц губ.</p>	<p>20. Спиралевидное разминание губ от середины к углам подушечками больших пальцев. 6-8 раз.</p>	
--	---	---

<p>21. Легкое растирание губ от середины к углам. Губы должны растягиваться, ощущение легкого покалывания. 4-6 раз.</p>	
---	---

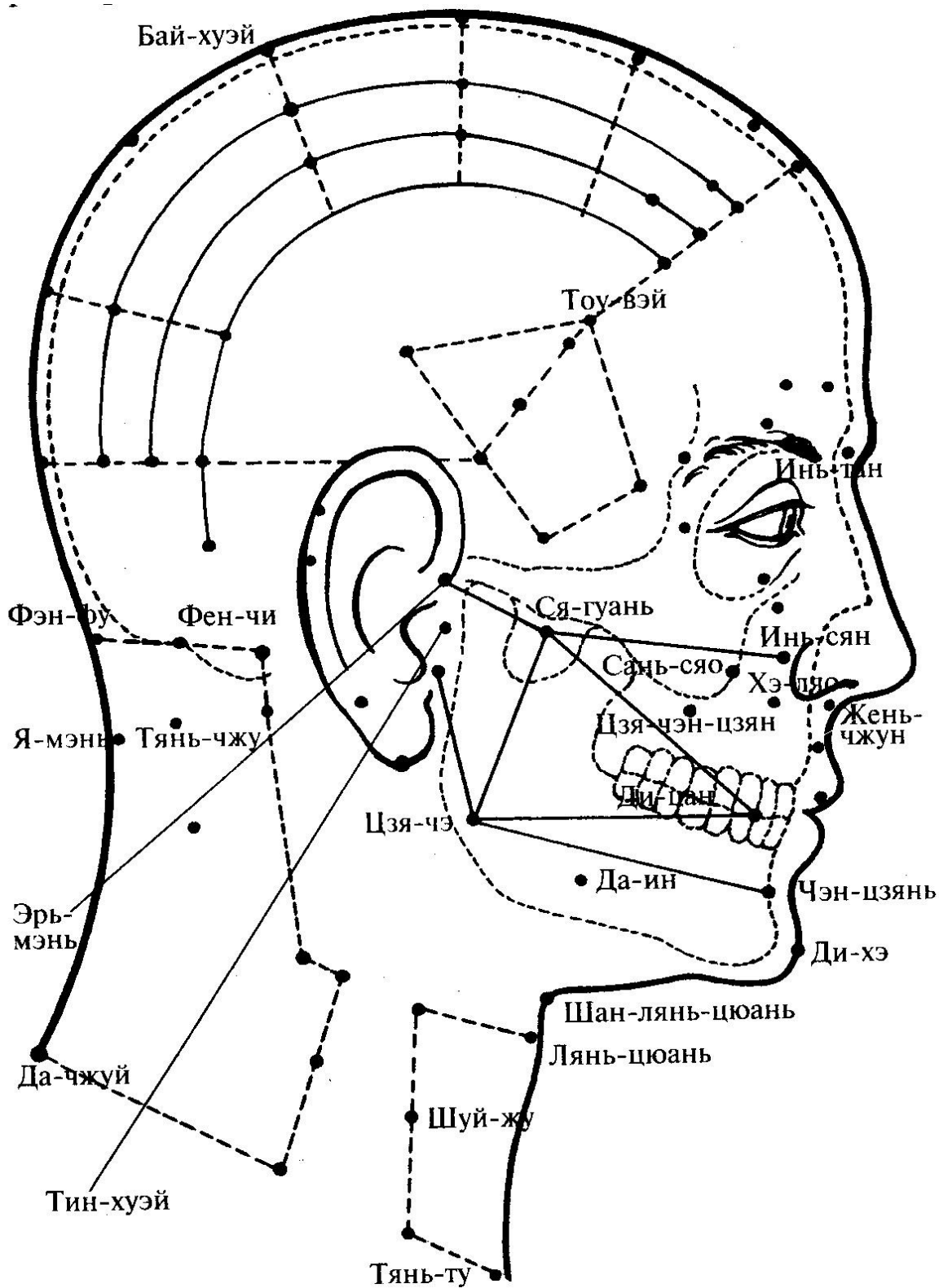
<p>22. Пощипывание губ от середины к углам. 6-8 раз.</p>	
--	---

<p>23. Интенсивное похлопывание губ от середины к углам шпателем или пальцами. 4-6 раз.</p>	
---	---

	<p>24. Обкалывание губ от середины к углам зондом «Игла» или мягкой зубной щеткой. Интенсивность зависит от степени паретичности мышц. 3-4 раза.</p>	
	<p>25. Укрепление и активизация круговой мышцы рта. Растирание мышц по носогубным складкам вверх и вниз. Растирание вверх-вниз под углами нижней губы. 3-4 раза.</p>	
<i>Точечный массаж</i>	<p>26. Круговые (против часовой стрелки) надавливающие движения по линии губ от середины к углам губ и по носогубным складкам вниз и вверх подушечками указательных пальцев. Воздействие не более 5-6 секунд.</p>	
Язык	<p>27. Укрепление и активизация продольных мышц. Поглаживание продольных мышц языка от корня к кончику языка указательным пальцем, зондом «Шарик», шпателем. 8-10раз.</p>	
	<p>28. Укрепление продольных и поперечных мышц языка. Ритмичные интенсивные надавливания на язык от корня к кончику пластмассовым шпателем. 4-6 раз.</p>	
	<p>29. Укрепление и стимуляция поперечных мышц. Поглаживание языка из стороны в сторону, в направлении от корня к кончику языка указательным пальцем, зондом «Шарик» или мягкой зубной щеткой. 4-6 раз.</p>	

	<p>30. Увеличение объема артикуляционных движений языка. Очень осторожные обкалывания языка от корня к кончику и по боковым краям языка зондом «Игла». Не более 10 сек. При появлении сонливости массаж прекратить.</p>	
	<p>31. Уменьшение уровня саливации. Точечные вращательные (против часовой стрелки) движения в углублениях под языком, в двух точках одновременно указательным, средним пальцами или зондом «Грабли». Не более 6-10 сек.</p>	
	<p>32. Тщательное разминание языка во всех направлениях при помощи пальцев (обернутых в марлевую салфетку). Не более 6-8 секунд.</p>	

Топография точек на голове



Массаж кистей рук (Е.Н. Краузе) Массаж

артикуляционных органов рекомендуется сочетать с массажем кистей рук.

- Поза ребенка – сидя. Массируемая рука свободно лежит на плоской поверхности стола.

- Массажист располагается напротив ребенка или несколько сбоку.
- Одной рукой выполняется массаж. Другой – фиксируют массируемую конечность.
- Массажные движения производятся в направлении от кончиков пальцев к предплечью.
- Продолжительность массажа 3-5 минут.
- Массаж проводить ежедневно или через день. Рекомендуется 10-12 сеансов за курс. Во время массажа рекомендуется прослушивание приятной классической музыки.
- Завершатся массаж пассивными или активными движениями пальцев.

<i>Часть кисти</i>	<i>Направление движения</i>	<i>Тип движения</i>
1.Тыльная сторона кисти.	От кончиков пальцев до середины предплечья.	Плоскостное поглаживание (всей ладонью).
2.Каждый палец отдельно.	От кончика пальца к основанию по тыльной, ладонной и боковым поверхностям.	Щипцеобразное поглаживание (несколькими пальцами).
3.Пальцы.	По ладонной и боковым поверхностям.	Щипцеобразное круговое и прямолинейное растирание.
4.Тыльная и ладонная поверхности кисти.	От основания пальцев до запястья.	Круговое и прямолинейное растирание. Повторное поглаживание.
5.Тыльная и ладонная поверхности кисти и пальцев.	От кончиков пальцев к запястью.	Вибрация; пунктирование с помощью вибромассажера. Повторное поглаживание.

Самомассаж

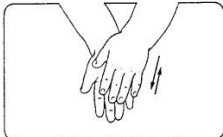
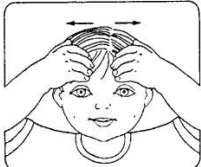


Выполнение ребенком самостоятельных массажных действий рекомендуется после подготовительной работы по развитию мелкой моторики рук, по развитию стереогноза и пространственных представлений, в том числе умения

ориентироваться в схеме собственного тела. □Перед массажем руки ребенка должны быть чисто вымыты.

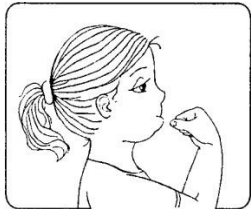
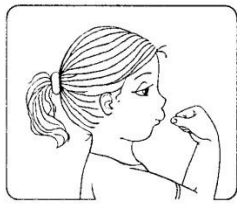
- В зависимости от состояния мышечного тонуса рекомендуется регулировать силу воздействия. При повышенном тонусе массажные движения должны быть медленными, легкими, поглаживающими. При гипотонии - интенсивными, растирающими. Каждый раз педагог, приступая к занятию, напоминает детям об этом.
- Движения сначала показывается отдельно и лишь после усвоения включаются в занятия в полном объеме.
- Стихотворение ведет за собой сами движения и их порядок.
- Ритм стиха задает ритм массажных движений.
- Темп произнесения текста взрослым замедлен, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж.

Самомассаж лица и шеи

(О.И. Крупенчук)

<i>Текст</i>	<i>Описание</i>	
Ручки растираем И разогреваем	потирание ладоней хлопкой	
И лицо теплом своим мы умываем	разогретыми ладонями проводят по лицу сверху вниз	
Грабелки сгребают все плохие мысли	граблеобразные движения пальцами от середины лба к вискам	
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро	растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз	
Их вперед сгибаем	нагибание ушных раковин кпереди	
Тянем вниз за мочки	оттягивание вниз за мочки	

А потом уходим пальцами на щечки	пальцы перебегают на щеки	
Щёчки разминаем, чтобы надувались	указательный, средний и безымянный пальцы разминают щёки круговыми движениями	
Губки разминаем, чтобы улыбались	большой и указательный пальцы разминают сначала нижнюю, а потом верхнюю губу	
Как утята к утке, клювики потянем	вытягивание обеих губ вперед	
Разомнем их мягко, не задев ногтями	большие и указательные пальцы разминают обе губы	
Уголками губ мы щёчки поднимаем	средние пальцы рук находятся в уголках рта и по очереди поднимают то правый, то левый уголок рта	
А потом от носа мы к губам стекаем	спиралевидные движения средних пальцев рук от крыльев носа к уголкам рта по носогубным складкам	
Губки пожуюем мы, Шарики надуем	покусывание нижней губы верхними зубами и наоборот; надувание щёк с похлопыванием по ним так, чтобы губы удерживали воздух	
И губами вправо-влево потанцуем	указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу, например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу/врозь друг другу	

Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит	язык под верхней губой и поколачивание кулачком по верхней губе	
Под другой губой лежит, кулачок другой стучит	язык под нижней губой и поколачивание по нижней губе	
Тянем подбородок и его щипаем	разминание подбородка с оттягиванием его вниз: пощипывание нижней челюсти от подбородка к ушам	
А потом по шейке ручками стекаем	поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами.	

Приемы самомассажа кистей рук

- надавливание сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки;
- растирание ладоней шестигранным карандашом;
- растирание ладоней движениями вверх-вниз;
- растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев;
- разминание, затем растирание каждого пальца вдоль от ногтевого ложа к ладони;
- зажатым между ладоней грецким орехом или массажным мячом делать круговые движения, постепенно увеличивая темп:

Птичка веток набрала,
Крепко гнёздышко свила, -
И снесла яичко
Умница-синичка, - Ты
яичко покатай,
Но из рук не выпускай:
Очень хрупкое оно –
Так у птиц заведено.

На одно занятие необязательно брать весь комплекс, достаточно использовать два-три приема.

Массаж рук логопедической щеткой «ёжик»

(Г.В. Дедюхина, Л.Д. Могучая, Т.А. Яньшина)



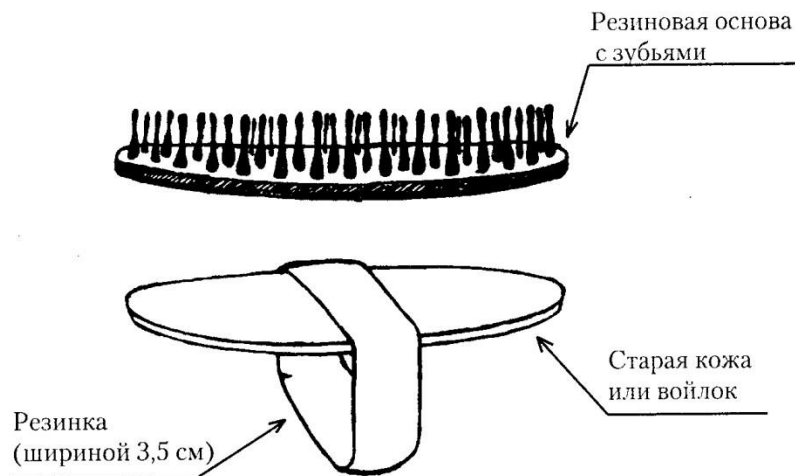
Для массажа рук можно использовать щетку «ёжик». С помощью многочисленных точечных раздражителей мышцы руки получают достаточно сильные и точные двигательные кинестезии.

Рабочая поверхность «ёжика» изготавливается из массажной щетки для волос. Для этого используется резиновая основа с деревянными зубцами. На обратную сторону, которой приклеивается толстый войлок для придания «ежику» жесткой формы. Между войлоком и основой вшивается резинка шириной 3,5см, обеспечивающая плотное прилегание щетки к ладонной поверхности руки (большой палец отведен). Использование щетки возможно в двух положениях: 1) зубцами к ладонной поверхности руки, 2) зубцами кнаружи.

Легкие массажные движения с использованием игровых моментов, эмоциональных восклицаний и фраз:

«Хлоп-хлоп моя рученька»	похлопывающие движения по ладони поглаживающие – от кисти к локтю.
«С горки - бух на горку - ух»	поглаживающее – от локтя к кисти похлопывающее – по ладони поглаживающее – от кисти к локтю похлопывающее – по локтевому суставу.

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.



Литература

1. *Архипова Е.Ф.* Логопедический массаж при дизартрии. - М., 2007.
2. *Дедюхина Г.В., Могучая Л.Д., Яньшина Т.А.* Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3-5 лет, страдающими детским церебральным параличом. – М., 2001.
3. *Краузе Е.Н.* Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. – СПб., 2007.
4. *Крупенчук О.И.* Стихи для развития речи. – СПб., 2005.
5. *Сиротюк А.Л.* Коррекция обучения и развития школьников. – М., 2002.

Логопедический массаж при дизартрии

(* Е.Ф. Архипова, 1989)

Расслабление лицевой и губной мускулатуры методом разглаживания *

- в направлении от висков к середине лба;
- от бровей к волосистой части головы;
- вниз от линии лба через все лицо к шее;

- от мочек уха по щекам к крыльям носа; Ппо верхней губе от угла рта к середине; Ппо нижней губе от угла рта к середине.

Движения легкие, поглаживающие, в замедленном темпе. Каждое движение выполнять 4-7 раз, по времени не должен превышать 3-х минут.

Расслабление губ *

- поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам губ;
- поглаживание верхней и нижней губы к центру; Ппостукивание губ;
- точечный массаж губ.

Каждое массажное движение – 6-8 раз.

Расслабление мышц шеи *

После легких расслабляющих движений по лицевой и губной мускулатуре проводят пассивные движения головы. Правая рука логопеда подводится под голову ребенка и медленными, плавными движениями поворачивает голову ребенка в одну и другую сторону, покачивает (5 раз).

Расслабление языка и коррекция его патологической формы *

Массаж языка следует проводить после общего расслабления:

- точечный массаж в области подчелюстной ямки в течение 15 сек. с вибрирующими движениями указательным пальцем под нижней челюстью;
- вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами нижней челюсти (15 сек.);
- легкое похлопывание, поглаживание языка деревянным шпателем, который накладывается на кончик языка (по 15 сек. 3-5 раз).

Расслабление оральной мускулатуры

Это расслабление можно достичь легким постукиванием, поглаживанием мышц лба, шеи, щёк, губ.

Движения производятся двумя руками одновременно в направлении от периферии к центру (6-8 раз):

- поглаживание лба от середины к волосистой части головы (3-м и 4-м пальцами);
- поглаживание носа от кончика к переносице (2-м и 3-м пальцами);
- поглаживание щечной области (2-м и 3-м пальцами);
- от спинки носа к височной области;
- от середины верхней губы к уху;
- от середины подбородка к мочкам ушных раковин;
- вибрация и «пальцевой душ» по этим же линиям.

Укрепление лицевой мускулатуры *

- поглаживание лба от середины к вискам;
- поглаживание щек от носа к ушам;
- поглаживание от подбородка к ушам;
- разминание скуловой и щечной мышцы – указательными и средними пальцами обеих рук, в направлении от виска по скуловой и щечной мышцам к подбородку. После 4-5 движений интенсивность усиливается, они становятся надавливающими, но не болезненными.

Укрепление губной мускулатуры *

Проводят поглаживание, растирание, разминание и вибрацию губ:

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

Пощипывание губ. Упражнения выполнять 8-10 раз.

Укрепление язычной мускулатуры * Массаж

проводят с помощью деревянного шпателя:

- массируют продольные мышцы языка, шпателем поглаживают язык от его средней части – спинки – к концу языка;
- вертикальные мышцы – ритмическим надавливанием на язык;
- на поперечные мышцы воздействуют посредством поглаживания языка из стороны в сторону.

Способствуют активизации мышц языка легкие вибрирующие движения, передаваемые языку через шпатель в течение 5-10 секунд. Упражнения выполнять 4-6 раз.

При гиперкинезах языка *

Перед массажем проводят специальные упражнения: потряхивая, руку и ногу сближают их в области колена и локтя (2-3 раза), попеременно справа и слева.

Точечный массаж:

- перекрестный точечный массаж в области губ. Указательным пальцем левой руки в середине носогубной складки слева, указательным пальцем правой руки под углом губ справа производят одновременные вращательные движения. Затем пальцы перемещаются, каждый на противоположную сторону;

- вращательные движения указательным пальцем левой руки – в области середины носогубной складки слева, указательным пальцем правой руки – под углом нижней челюсти справа. Затем, то же на противоположной стороне;

- глубокий точечный массаж указательным пальцем левой руки в точке под углом губ слева, указательным пальцем правой руки в точке под сосцевидным отростком за ухом. То же на противоположной стороне;

- при резко выраженных гиперкинезах: вращательные движения пальцем левой руки в зоне носогубной складки или под углом губ слева, пальцем правой руки в точке под внутренним углом правой лопатки. То же с противоположной стороны;

- при стойких гиперкинезах: перекрестный массаж точек, находящихся под коленом, и в области одной из носогубных складок.

Упражнения подбираются в зависимости от состояния мышечного тонуса артикуляционной зоны ребенка. По длительности массаж не превышает более 5 минут.

Биологически активные точки, связанные с артикуляционным аппаратом и голосом, имеются и на кистях рук.

По выражению немецкого философа И. Канта, рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Специальные упражнения, действие которых основано на благотворном влиянии работы пальцев и кисти рук на произношение:

1. Прямые руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Согнуть пальцы и кисть, заведя ее вниз. После разогнуть кисть, отводя пальцы вверх, назад.
2. Сидя, руки вытянуты ладонями вверх. Коснуться поочередно кончиками каждого пальца большого пальца, произнося:

а) Зммм

б) Гммм

в) Бммм

г) Вммм

Зннн

ГнннБнннВннн

Жммм

ВмммРмммЛммм

ЖннВнннЛнннРннн

3. Сидя, вытянуть руки ладонями вверх. Коснуться поочередно кончиком каждого пальца основания большого пальца, произнося по четыре раза каждое сочетание:

амма анна алла арра

Во время выполнения упражнений следить, чтобы пальцы, не участвующие в движении оставались прямыми.

Массаж биологически активных точек на руках

Этот комплекс способствует снятию напряженности, активизирует артикуляционный аппарат.

1. Массаж мизинца обеих рук в течение 2 минут.
2. Массаж основания большого пальца обеих рук – 2 минуты.
3. Сжимание пальцев рук в кулак с загнутыми внутрь большим пальцем, одновременно резко произнести: М-М-М, 10 раз.
4. «Звуковая муфта»: вращать каждый палец в кулаке другой руки по 5 раз, произнося звуки: М-Н-Л-В-Р (Б).

Схема: вращать большой палец (М) ; указательный (Н); средний (Л); безымянный (В); мизинец (Р или Б).

Массаж языка руками

На голодный желудок. Длительность 10-15 минут.

Предваряет массаж языка зондами.

1. Потягивание языка - указательным и средним пальцами (с марлей под языком не работают), большой палец – на средней части языка, тянет верхние мышцы языка вперед. Делать несколько раз, не отрывая пальцы.
2. Уталкивающий массаж средней части языка – держать марлевой салфеткой кончик высунутого языка, средним пальцем утапливать середину языка.
3. Среднюю часть языка взять с боков средним и указательным пальцами, несильно сжать и перетирать его вперед-назад.
4. Сжать переднюю часть языка с боков и вытягивать на себя (только через марлевую салфетку).

5. Сжать среднюю часть языка с боков и раскачивать язык, как лодочку.

Зондовый массаж языка Массаж языка игольчатым зондом

Для активизации мышц языка. 30-40 сеансов, каждое движение делается по 10-15 раз, по 3-4 упражнения.

Положение, наклон зонда все время меняется, исходное положение - марлевой салфеткой удерживать кончик языка.

1. Обкалывать язык от кончика к корню (до границы рвотного рефлекса, с каждым разом продвигаясь дальше, за эту границу).
2. Обкол боков языка от верхнего края – по 10 раз в каждую сторону.
3. «Змейка» - вверх – 10 раз.
4. «Змейка» - вниз – 10 раз.
5. Обкол кончика языка, только тем, у кого слабый кончик языка.
6. Частичный обкол средней части языка.
7. Хаотичный обкол корня языка.
8. Хаотичный обкол всего языка.
9. Обкол средней части языка.
10. Обкалывать весь язык рядами вверх-вниз, задевая края.

Зонд «Лопаточка»

1. Двигать зонд вперед-назад (вибрация вперед-назад), при этом кончик языка сначала держать марлевой салфеткой, потом отпустить (язык «ходит» вперед-назад вместе с зондом).
2. Обкалывать зонд «лопаточку» игольчатым зондом сначала легко, потом с поколачиванием вокруг, внутри.

Зонд «Салазки»

Проглаживание зондом вверх-вниз двумя точками; тремя точками. При этом постепенно продвигаться как можно дальше и нажимать как можно сильнее.

Виды движений:

- а) от кончика языка к корню;
- б) от корня языка к кончику;
- в) вверх-вниз по всему языку.

Рубящий зонд

1. Три упражнения – сначала «рубить», потом «рубить» с прокачкой вправо-влево.
2. По центру языка.
3. Правая сторона края языка.
4. Вести торцом зонда с силой вверх по языку.
5. Продеть кончик языка в петельку и, отталкивая зонд, пружинить.
6. Покрутить зондом язык во рту (кончик языка – в петельке).
7. Скрести середину языка.
8. Гладить всю поверхность языка.

Зонд «Толкач»

Мять язык как толкушкой.

1. 2. 3. 4.

Проделать упражнения для рубящего зонда.

Боковой массаж языка

От кончика языка к корню. Марлевой салфеткой сильно вытянуть боковую часть языка вбок, за угол рта.

- | | |
|----|---|
| 1. | «Толкач» - толкать. |
| 2. | поскрести |
| 3. | упереть зонд, нажать и покрутить. |
| 4. | Игольчатый зонд - обкол края. |
| 5. | покалывание с вкручиванием. |
| 6. | «Салазки» - поглаживание – 2-мя точками. |
| 7. | 3-мя точками. |
| 8. | Рубящий зонд – рубить; рубить с покачиванием (вибрацией). |

В конце массажа логопед оттягивает язык ребенка, прогибает язык от кончика к корню по боковой стороне.

Массаж верхнего подъема языка

1. Толкач» - язык поднят вверх, ставить зонд над уздечкой языка, повторять толкающие движения.
2. То же по обе стороны уздечки.
3. «Подпихивать» язык по краям вверх кольцом зонда.
4. Мять петелькой край языка.
5. «Рубящий» - те же упражнения.
6. проводить по самой уздечке снизу вверх, потом сверху вниз.
7. «Салазки» - 2-мя и 3-мя точками по краю снизу вверх, потом сверху вниз.
8. Пальцы сжимают язык с боков и тянут его от середины вверх.

Массаж губ

Смазать губы кремом.

1. «Усики» - сначала при закрытом, затем при широко открытом рте, чтобы губы чуть-чуть обнажали зубы.
2. Большим пальцем вокруг рта в одну сторону, затем в другую.
3. «Уточка» - двумя пальцами взять губы и перетирать.
4. Двигать губы вправо-влево; вверх-вниз.
5. «Улыбка клоуна» - подтягивать уголки губ вверх.
6. Хаотичный обкол игольчатым зондом вокруг губ.
7. Поглаживание в направлении от носа к верхней губе.
8. В этой же области – вибрация плотно прижатыми пальцами.
9. Рубящий зонд: I.

Массаж щек

1. «Толкач» - толкать петелькой по кругу.
2. то же с прокачиванием.
3. Зонд во рту прижать у внутренней стороны щеки, снаружи прижать пальцем к петельке и перетирать щеку (хаотически).
4. «Игольчатый зонд» - покалывать щеку по кругу; частые уколы сверху вниз.
5. «Рубящий зонд» - водить вверх-вниз по щеке; рубить вверх-вниз.
6. Вибрация щеки (пальцами).
7. Перетирающий массаж - большими пальцами прижать к внутренним сторонам щек, остальными пальцами перетирать щеки снаружи.
8. Щипковый массаж снизу-вверх двумя пальцами, тремя пальцами.

9. Установит три пальца, как для щипка (большой палец утопить в щеке, два пальца над ним), но не пощипывать щеку, а перебирать сверху вниз.
10. Похлопывающий массаж – снизу вверх (пальцами, а не ладонями), чередовать с поглаживанием.