

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
УНИВЕРСИТЕТИ**

Пулатова Ханифа Мирзаевна

Логопедик

массаж

(ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА)

ТЎШКЕНТ - 2013

Кириш

Логопедик массаж (уқалаш) коррекцион – пндагогик таъсир этувчи методлардан бири бўлиб, бир қатор оғир нутқ камчиликларида рус адабиётларида қўлланилади. М.Б. Эйдинова, О.В.Правдина, К.А.Семёнова, С.А.Бортфельдларнинг ишлари назарий қўлланма ҳисобланади. Шунга қарамай деформациялашган массаж усуллари нутқ камчиликларида ишлатилади, лекин нисбий ишлаб чиқарилган ва логопедик амалиётда хали кенг қўлланилмайди.

Бироқ логопедик массаж усулининг қўлланилиши фойдадаг холи эмаслигига ҳеч қандай мутахасис қаршилик билдирмайди, хусусан нутқнинг оғир бузилишларида; дизартирия, риноналия, дудуқланишларда алоҳида массагга оид қўлланмалар бузилишига қарамай, ҳозиргача нутқ патологиясининг у ёки бу нуқсонларида ишлатилиши лозим бўлган массаж турлари кўрсатилган адабиётлар мавжуд.

Мазкур китобнинг мақсади - логопедик массагнинг методикаси ва техникасини очиб бериш, унда шунингдек турли хил нутқ нуқсонларида массагдан фойдаланиш техникасини ўрганиш берилган.

Қўлланмада биз логопедик массагни тўлиқ ва тизимли очиб беришга интилдик.

I – БОБ. Нутқ нуқсонларини коррекциялашда массаг усуллари

Логопедик массаг - техник таъсирларнинг фаол методи, мускуллар ахволини ўзгартириб, асаб қон томирлари ва нутқ аппарати переферик толаларига таъсир кўрсатади. Логопедик массаг логопедик техникаларидан бири бўлиб, нутқ талаффуз томони, юзнинг эмоционал (хиссий) тузилишига таъсир этади.

Логопедик амалиётда уқалашдан фойдаланишнинг кўрсатмалари

Ҳар қандай сматик ёки инфекцион касалликлар массагни ўтказишга салбий таъсир кўрсатади. Шунингдек тери касалликлари стоматит оғиз бўшлиғидаги юкумли касалликлар, лимфа безларидаги шишлар ҳолатида массаг ўтказилмайди. Массаг курсини қабул қилишдан олдин невропатолог ва педиатор ҳулосалари керак.

Массагни олиб бориш учун умумий тавсиялар.

Логопедик массаж тоза, иссиқ ва яхши такомиллашган хонада ёки бинода ўтказилади. Муолажа ҳафтада 2 марта кунора олиб борилади.

Бошланғич даврда муолажа 5-7 минут, тугаш даврида 20-25 дақиқа давом этади.

Массажни бошлашдан олдин логопед ота-оналарга массажнинг

4

зарурлигини ва саралилигини тушинтириш керак. Массаж давомида бола оғриқни сезмаслиги керак. Шунингдек олиш керакки тил ва оғиз бўшлиғини массаж қилинганда болаларда ёқимсиз сезги кузатилади. Агар бола тормозланган ёки машғулотга нисбатан салбий муносабатда бўлса, массажнинг бошланғич даври қисқа ва тил учи, лаблар, юқори ва пастки жағларни силаш билан чегараланган бўлиши керак. Жароҳатланган жойлардан бошлаш тавсия этилмайди. Жароҳатланган жойга аста-секинлик билан ёндашиш керак. Амалиётдан маълумки муолажадан ёқимсиз сезгилар болаларда тез йўқолиб боради.

Комплекс тизимли коррекцион таъсир этишда уқалашнинг роли

Логопедик уқалаш – нутқ нуқсонларини корекциялашга йўналган психологик-педагогик ишлар комплексининг қисми у коррекцион таъсирининг барча босқичларида олиб борилиши мумкин лекин уни ишнинг бошланғич босқичларида олиб бориш муҳим.

Кэпгина ҳолларда уқалаш логопедик таъсирларнинг зарурий натижаси ҳисобланади.

Артикуляцион бузилишларда логопедик массаж пассив, пассив-фаол ва фаол артикуляцион машқлар билан олиб борилади.

Нутқ нафаси, овоз, ҳиссий нормаллаштиришда уқалаш анаънавий логопедик ёки релаксацион машқлар билан фойдаланилади.

Логопедик массажни логопед дефектолог ёки логопедик уқалаш малакаларига эга яъни мускулларнинг анатомиясини ва физиологиясини биладиган махсус курсларни ўтаган мутахассис бўлиши ва нутқ фаолиятини ривожланиши, нутқ камчиликларининг этиопатогенезидан хабардор бўлиши керак.

Уқалаш элементларини ота-оналарга махсус инструкторлар ўтиб ўқитиш орқали амалга ошириш мумкин.

Логопедик амалиётда фойдаланиладиган массаж турлари

Логопедик амалиётда массажнинг бир қанча турлари ишлатилиши мумкин. Дифференциал массаж (мустаҳкамловчи ёки бўшаштирувчи) асосий ҳисобланади. Бундан ташқари логопедик амалиётда биологик фаол нуқталар массажи, махсус қўлланмалар асосида ўтказиладиган массаж турлари мавжуд.

Логопедик массажнинг асосий мақсадлари:

1. Умумий мимика ва артикуляция мускулларининг тонусини нормаллаштириш.

2. Артикуляция апаратининг парез ва паралачлар ҳолатини сусайтириш.

3. Нутқ апаратининг паталогик хатти-ҳаракатларини сусайтириш

5

(синкенезия, гиперкенезия, судрго).

4. Мушаклар сезгирлигини ошириш.

5. Артикуляция апарати ҳажмини кенгайтириш.

6. Сушт мушаклар фаоллигини ошириш.

7. Эркин мослашган ҳаракатларни шакллантириш.

1.1 Массаж ва унинг организмга таъсир хусусиятлари

Инсон доимо ўз саломатлиги ҳақида қайғуради. Айрим пайтларда ўз соғлиғини бир томонлама фақат мутахасис буюрган дори дармонлар билан даволвниб келганлар.

Турли хил нутқ нуқсонларини учраши, уларни коррекцион тарбиялаш йўллари билан бир қаторда марказий нерв системасининг турли қисмларида марказга интилувчи ва марказдан қочувчи импульслар мавжуд бўлиб, ҳар қандай М.Н.С.нинг алоқадор нутқ бузилишларида, нутқни ҳаракатга келтирувчи органларни зарарлантириши кузатилади. Нутқни бузилиши марказий нерв системаси билан боғлиқ бўлган барча нутқ бузилишларида ҳаракат моторикаси ҳам бузилган бўлади. Замонавий кореккцион педагогикада нутқ сонларининг бартараф этишда массажнинг аҳамияти нихоятда каттадир. Унинг таъсир хусусиятлари марказий нерв системаларини тинчлантиришга катта таъсир этади.

Массажнинг физиологик таъсирида нерв системаси маълум роль ўйнайди.

Массаж қилинадиган жой, массаж таъсирининг характери кучи ва қанча даволаш давом этишига караб, бош мия пустлоғининг функционал ҳолати ўзгаради.

Массажнинг организмга ёки нутқ зоналарига таъсир механизмида (нерв) асаб омил билан бир қаторда гуморал омил ҳам катта роль ўйнайди.

Массаж таъсирида терида биологик фаол (актив) ўзгаришлар ҳосил бўлиб, қон айланишини фаоллаштиради. Улар нерв импульсларини ўтказишда қатнашади. Массаж тўқималарга меҳаник таъсир кўрсатиб, лимфа қон тўқмалар орасидаги суюқлик айланиши (церкуляцияси)ни кучайтиради.

Натижада қон ва лимфа димланиш йўқолиб, моддалар алмашинуви ва массаж қилинаётган жой териси орқали нафас олиш кучаяди. Мускулларнинг қисқариши функцияси ва тонуси ошади.

Нутқ нуқсонларини коррекциялашда мас: дизартрияда ринология, дудикланиш ва бошқа нутқ нуқсонларида: лаб, танглай лунж, юз қисм пешона дахан ва хокозоларни силаш орқали массаж усулларида фойдаланилади. Ҳар бир нутқ камчиликларини комплекс равишда бартараф

этиш хозирги куннинг энг долзарб масалаларидан бири нутқ нуқсонларини бартараф этишда массажнинг турли хил кўринишларидан фойдаланишда айниқса нуқтали массаж юз мускулларини массаж, хиқилдоқ соҳалари массаж, ёки бўйин массаждан логопедик амалиётда фойдаланишда катта аҳамиятга эгадир.

6

Инсон юзида бошқа аъзоларига нисбатан, асаб толалари, қон томирлар ва лимфа томирлари таъминланган.

Бу юз мускуллари ҳолатига таъсир этади, уларнинг ёрдамида инсоннинг ҳолатида нозик ўзгаришлар ҳиссий туйғулар кўринади. Юз териси механик таъсирга айниқса сезгир бўлади. Шунинг учун уқалаш таъсирларида асаб ва юз мускуллари орасидаги нозик таъсирлар ёрдамида инсоннинг ҳолати ва кайфияти номоён бўлади.

Уқалаш организмга физиологик таъсир этади. Организмда (танада) уқалаш таъсирида бир қанча умумий ва маҳаллий таъмирлар кечади, унда бутун органлар, системалар, тўқималар иштирок этади. Тери ташқи қисми улкан ҳиссий майдон бўлиб, тери анализаторларининг периферик қисми, демак у марказий асаб тизими билан узлуксиз боғлиқ.

Уқалаш давомида нафақат терининг тузилиш қисмига балки унинг томирларига ёғ клетчаткаларига ҳам таъсир кўрсатади. Шу муносабат билан умумий асаб қўзғалишлари ўзгаради, ишлаётган ёки сусайган (пасайган) рефлекслар уйғонади МНС ҳолати тўлалигича ўзгаради уқалаш терида секрет функцисини яхшилайдиган уларни озикланиши ўзида яхшиланади, қон алмашинув жараёни кўтарилади. Уқалаш тери ҳолатига катта таъсир этади. Капилляр тизими рефлекс қисм ҳисобланади. Уқалаш орқали капляр ҳолатидан ўзгариш бутун томирлар тизимида ўзгариш бўлади деган маънони англатади. Уқалаш таъсирида капилляр кенгайди. Он ва томирлар орасидаги қон алмашинуви ўзгаради. Ритмик иш жараёнлари қондан артерия бўйлаб қон алмашинувини енгиллаштиради. Вена қонини оқимини тезлаштиради. Уқалаш бутун мимик фаолият тизимига рефлексор таъсир этади, шу билан лимфа томирларини иш фаолиятини яхшилайдиган. Уқалаш таъсирида маълумки мускуллар тизими ҳолати ҳам яхшиланади. Биринчи навбатда мускул тўқималаридан сезувчанлик ортади, қисқартирувчи функциялардан кучи ва ҳажми, мускуллардан шу фаолияти ортиб, босимдан кейинги фаоллиги тикланади. Уқалашдан дифференциал фойдаланиш мускулларни қисқарувчи тонусида, сусайишида эса аксинча ёрдам беради, артикуляцион ҳаракатлардан кординацион мустақил ҳаракатларига ёрдам беради. Мускуллар функцияси боғловчи тўқима аппаратлари билан боғлиқ. Уқалаш таъсирида боғловчи аппаратлардан ҳаракат ва чўзилувчанлиги ортади, уқалашда таъсир кучи ва танада жавоб реакцияси ўртасида мукамал боғлиқлик мавжуд. Эпчил секин уқалашда уқаланаётган пайтида қўзғалувчанлик пасаяди. Бу тинчлантирувчи таъсир этиб ёқимли илиқлик сезилади, ахвол яхшиланади, тез ва чаққон ҳаракатлар уқалашда қўзғалувчанликни оширади. Шундай қилиб логопедик уқалаш бутун организмга ижобий таъсир этади, асаб ва мускуллар тизимини ўзгартиради.

Логопедик уқалашнинг асосий мақсадлари:

1. Умумий мускуллар тонусининг нормаллашуви: мимик ва артикуляцион мускуллар фаолияти яхшиланади.

7

2. Артикуляцион аппарат мускулларида парез ва фалажлар камаяди.

3. Нутқ аппарати мускулларида ҳаракат потологичларидан камайиши (амнезия, гиперкнизия, судроги) тортишишларни камайиши.

4. Проперецептив таъсирлар стимули.

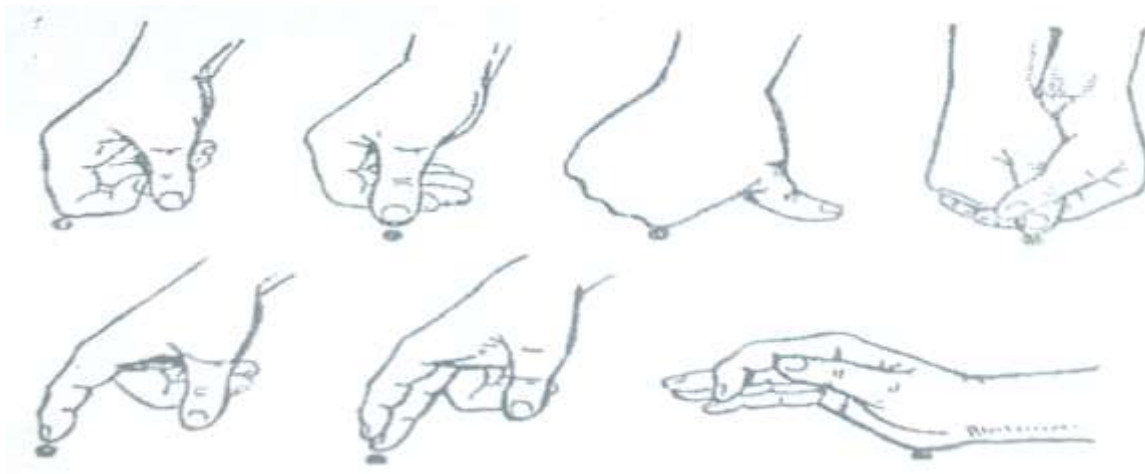
5. Артикуляцион ҳаракатлар ампетудаси ва ҳажмини оширади.

6. Нутқ аппарати периферик мускуллари гуруҳи фаоллашиб, қисқарувчи фаоллиги ошади.

7. Артикуляция органлари кординацияси ихтиёрийлиги шаклланади.

1.2 Нуқтали уқалашни ривожланиш тарихи

Нуқтали уқалаш тахминан 5 минг йил аввал узоқ Шарқда вужудга келган. Ҳозирги кунда Хитой, Корея, Муғилистон ва Япония давлатлари ҳудудига тўғри келувчи жойларда яшаган қадимги шифокорлар ҳар бир органлар билан ҳамжihat фаолият юритишини исботлаб берганлар. Шу билан бирга маълум жойга органга тегишли бўлган марказлар биологик фаол нуқталар (Б.Ф.Н) ҳам аниқланган. Бундай нуқталарнинг умуман 700 га яқини ҳақида маълумот берилган бўлиб, бироқ кўп фойдаланиладиганлари 150 га яқин. Биологик фаол нуқталарнинг нуқтали уқаланиши жуда кўп даврлар ўтса ҳам ўз самарасини кўрсатади ва фойдали эканлиги исботланди, ҳамда бу кунларга қадар етиб келди. Ушбу усул нисбатан оддийлиги ва онглиги билан ўз фойдасини кўрсатади ва бошқа усуллардан фарқ қилади. Нуқтали уқалаш асосан ҳам игна билан даволашдаги кабидир, ягона фарқи шундаки, биологик фаол нуқталарга игна билан эмас, балки бармоқ ёки кафт билан таъсир этилади. Биологик фаол нуқталарни чуқур ўрганиш шуни курсатадики, нуқталарга таъсир этиш асаб тизимини тинчлантиради ёки фаоллаштиради, бу эса таъсир этиш усули ва техникасига боғлиқ бўлади; шунингдек, қон айланишини тезлаштиради, тўқималарни кўпайишига ички секреция безларини, бошқара олинишига, касалликни камайишига асаб толалари ва мушаклар зўриқишини камайтиришга эришиш мумкин. Тақиқланган ҳолатлар: ҳавфсиз ва ҳавфли ўсмаларнинг пайдо бўлиши, танадаги юқори ҳарорат, силнинг фаол шакллари, ошқозон яра касалликлари, кескин кўнгил айланиши қон касалликлари, рухий касалликларини кўзғалган ҳолатлари, хомиладорлик ва қарилик. Шу билан бирга нуқтали уқалаш оч қоринга ва ҳаво босими кескин камайган ҳолатда ҳам амалга ошириб бўлмайди.



(1-расм. Қўл бармоқлари ва кафтнинг ҳолати)

Нуқтали уқалаш методикаси: Биологик фаол нуқталарни иложи борица аниқ топиш, айнислаш муҳимдир. Хитойда нуқталарни аниқ топиш учун индивидуал шундан фойдаланишган. Индивидуал цунь-3 чи бармоқни (эркакларда чап кафтнинг аёлларда ўнг кафтнинг) букиш натижасида ўрта фаланга бумалари орасидаги ҳосил бўлган масофа ҳисобланади.

Ўлчов бирлиги сифатида қабул қилинган абсолют цунь 2,5 смга тенгдир.

Болалар, ўсмирлар ва катталарни уқалашга тайёрлаш.

Уқалашдан олдин бўшашиш; атрофдаги шй ҳаёллардан вақтинча холис бўлиш керак, қўлни иситиб, ҳамда бармоқ учи билан нуқтани аста пайпаслаб топиш талаб этилади. Биологик фаол нуқталарни босишда оғриқ ёки санчиқ ҳиси юз беради, босишни бармоқ ёстиқчалари билан амалга ошириши талаб этилади. Нуқталарни босиш қўпол кескин бўлмаслиги, қаттиқ оғримаслиги ёки кўкариб кетмаслиги қатъийдир. Бу жараён бармоқ ёки кафт оғирлиги билан тўхтовсиз енгил силаш ёки босишни ҳис қилдириши керак. Агар бола оғриётгани (айтса-астароқ уқалаш зарур, агар бош айланиш юзага келса уқалашни тўхтатиш керак. Бармоқ ҳаракатлари тохтовсиз равишда, горизантал соат стрелкаси бўйича айлантириш ёки тебратиш маълум миқдорда босиш билан бирга алмаштириб юборилади. Қадимги Шарқ китобларида тинчлантирувчи уқалашни қуёш ботгандан сўнг, тўлин ой вақтида қилиш орқали таъсир этиш ёки таъсир кучини аста-секин ошириб бориш орқали бармоқ ёстиқчалари билан босиш ва чуқурчада бармоқни ушлаб туриш орқали бажарилади. Бу усулни 3-4 марта қайтариш керак бўлиб, ҳар гал бармоқларни нуқтадан олмаган ҳолда дастлабки ҳолатга

кайтирилади ва яна қайта бажарилади. Ушбу усул шунингдек, хавотирли ҳолат асаб бузилганида ўз самарасини беради.

Тетиклантирувчи уқалаш; янги ой чиққанда кўпроқ самара беради. У қисқа вақтга қаттиқ босиш ва нуқтадан бармоқни тез, кескин олиш билан ажралиб туради.

9

Тетиклантирувчи усулга узилишини тебратиш ҳам мисол бўла олади. Таъсир этиш вақти 0,5-1 дақиқадир. Бу усул шунингдек, тутқаноқ вақтида вазисмоний толиқишда ҳам ўз самарасини беради. Коррекцион педогогикада биологик фаол нуқталарни уқалашни бош миянинг органик жароҳатланиши асоратлари натижасида ҳулқ ва ақлий ривожланишида нормадан четга чиқиш кузатилган болалар билан ишлашда (асорат билан кечган хомиладорлик, инфекция, туғруқ вақтида травмалар, бош мия жароҳатлари) қўллаймиз. Болаларнинг ушбу тоифага кирувчи қисми барча болалар муассасаларида кўп учрайди. Уларни жуда тез толиқишлари, асаб тизимининг бузилганлиги, диққатларини қийин йиғиши, иш қобилиятларини турғун эмаслиги, паришонхотирлик, юқори қўзғалувчанлик, фикрларни тормозланиб қолиши, уришқоқлик ёки аксинча пассивлик, депрессив ҳолатдаги юришлар, йиғлоқилик каби белгилардан ажратиш мумкин.

Биз биологик фаол нуқталарга таъсир этиб, гипертонусни бўшаштириш мушаклар функцияни фаоллаштириш ёки фаоллигини нормага келтириш, вегетатив ёки трофик бузилишларни пасайтириш, болани умумий ҳолатини яхшилаш, унинг ишчанлигини ошириш, нутқ марказларини қўзғалувчанлигини нормага келтириш, нутқнинг асаб тизими томонидан бошқарилишининг бузилишини қайта тиклаш мумкинлигига амин бўлдик.

Нуқтали уқалаш оддийлиги ва аҳолининг кенг қатлами учун қулайлигига, ёши бўйича, чегарага эга эмаслигини ҳисобга олган ҳолда; биз ота-оналарга уй шароитида нуқтали уқалашни амалга оширишни ўргатишга ҳаракат қилдик. Коррекция ишлари қанча эрта бошланса, самараси ҳам шунчалик яхши бўлади. Биз ишлашимиз жараёнида нуқтали уқалашни дастлабки босқичларида қўллаймиз, кейин эса болаларга ўз-ўзларини уқалашнинг элементларини ўргатамиз. У ёки бу нуқсон билан оғриётган катта ёшдаги инсон ҳам ўз-ўзини нуқтали уқалаш мумкиндир.

Ҳар куни ўтказиладиган ва узоқ муддатни ташкил қилувчи машғулотларга тайёрланиш керак бўлиб, улар қуйидаги кетма-кетликда амалга оширилади:

1-2 курслар орасидаги оралик 7 кун; 2-3 курслар орасидаги оралик 3 ойдан иборат. Сўнгра курслар 2,3 йил давомида ярим йил оралиғи билан такрорланади. Бу курс 15 та даволаш жараёнидан иборат бўлиб, нуқтали уқалаш 30 дақиқадан ошмаслиги лозим. Нуқтали уқалашнинг самараси боладаги нутқий нуқсонни даражаси, ҳулқи компенсатор имкониятларидан келиб чиққан ҳолда ҳар-хил бўлиши мумкин. Айрим ҳолларда биринчи курсдан кейин айрим яхши ўзгаришлар кузатилади, лекин бу уқалашни тўхтатиш керак дегани эмас. Агар яхши натижа бермаса ҳафа бўлиш керак

эмас, вақт ва матонат талаб этади. Халқимиз бекорга “Сабрнинг таги сарик олтин” деб айтмаган. Матонат ва меҳнат албатта уз натижасини беради. Курслар оралиғидаги оралиқ вақтда касалликнинг кайтарилиши мумкин, бу ҳолатда уқалашни дарҳол бошлаш зарур. Коррекцион ишда энг муҳими вақтни, қўлдан бой бермаслик керак.

II – БОБ. Қисқача анатомик - физиологик маълумотлар

Логопедик уқалаш асосан бош, бўйин ва белдан юқори елка қисмлари мускулларида бажарилади. Логопедик уқалаш жараёнида асосий диққат нутқ аппаратида периферик мускулларига қаратилади, уларга; тил, лаб, юз, юмшоқ танглай мускуллари киради. Хар бир мутахасис (логопед) уқалаш олиб бораётган қисмнинг тузилишини ва функциясини яхши билиши лозим.

2.1 Бош ва бўйин

Бош сиклети бўлиб. Калла суяги ҳисобланади, улар ўзаро қушилган чоклардан тикилишлардан иборат бўлиб алоҳида суяклардан иборат. Ўз навбатида юз суяги ва калла суяги ажратилади.

Калла суяги: жуфт бўлмаган суякларни ўз ичига олиб: пешона, орқа, решеткали, бурун, жуфтли, томонли, мияли, пастки бурунлардан иборат. Улар мия жойлашган чуқурларини ҳосил қилишади.

Юз суяклари: Жуфт бўлмаган суяклар: пастки жағ, тил ости суяги-жуфтли: юқори жағ, ёноқ ва танглай суякларидан иборат. Уқалаш вақтида бир қатор мўлжалларни билиш муҳим: пешона суягига-қош ости ёйида, бурун қисмида, ён суякларда сргич бўлади ва ёноқ суякларида ўтказилади.

Бош мускуллари: икки гуруҳга ажратилади: чайнов ва мимик мускуллар ёки юз мускули, ундан ташқари оғиз атрофи мушакларига бўлинади. Чайнов мушакларидан асосий вазифаси пастга жағларни ҳаракатига тақалади (кўтариш, тушириш, олдинга чиқариш хар томонлама ҳаракатлар)

Чайнов мускуллари: икки қисмдан иборат юзи ва чуқур бир томонидан ёноқ суякларга ва икки томондан пастги жағларга туташган. Вазмфалари: туташган пастги жағни кўтаради.

Чакка мушаклари: калла суягидан чакка қисмида жойлашган мушак тўғрисида пастга тушиб мустаҳкам томирни ҳосил қилади, уларни пастги жағга уланади.

Вазифалари: тушган жағни кўтаради. Олдинга чиққан жағни орқага тортади.

Қанотсимон мускуллар чайнов мушакларидан ички қисмида жойлашган ёноқ суякларига уланиб пастги жағга бориб тугайди.

Вазифалари: пастки жағини томонларига ҳаракатлантиради, тушган пастги жағни кўтаради, ундан ташқари пастги жағлар ҳаракатида мускуллар иштирок этади, ундан ташқари пастги жағлар ҳаракатида мускуллар

иштирок этади, у тил остида суякка, ҳамда бўйин мушакларига туташган, икки қоринли ва тери ости .

Мимик мускуллар: юз мускуллари ярим ой ва айлана мускул тўқималаридан ташкил топган кўз косаси атрофида жойлашган. Бу мускуллар тешиклар ёпилиши ва очилишида иштирок этади. Улар ҳар хил чизиклар пайдо қилиб юз шаклини ўзгартиради.

11

Ҳар хил мимик ҳаракатларни ҳосил қилувчи мимик мускуллар миядан ҳиссий тузилиши билан яқиндан боғлиқ. Таъкидлаш лозимки, бир қанча мимик мускуллар анатомик ажралмасдан, функционал фарқ қилади. Мимик мускуллар анча анча йириклари билан танишамиз:

Орқа пешона мускуллари: тўқималар жами билан уланган, бош териси билан аралашлигини таъминлайди. Пешона ва орқа қисмлардан иборат: пешона қисми қошларни кўтаради ва кўз тезлигини кенгайтиради.

Қошларни чимирувчи мускуллар: қошлар териси билан қўшилган қош терисини ўртага олиб чиқади, ўртада чизиклар пайдо бўлади. Қошлар ораси мускуллар бурун орқасидан бошланиб терига қўшилади. Бурун учида кўндаланг чизиклар ҳосил қилади.

Кўзлардан айлана мускуллари: кўзлар атрофида жойлашган, кўз тешигини қисадиладар. Қовоқлар қисилишига иштирок этади.

Бурун мускуллари: бурунлар қанотидан ўтади, бурун бўшлиғини қисиб пастга тортади. Оғиз атрофи мускуллари икки гуруҳга ажратилади. Бири оғиздан айлана мускуллари бўлиб оғизни очилиши бўлиб таъминланади, иккинчиси оғиз тешигига қарши жойлашиб. Уларни қисқартириб кенгайтиради.

Оғизнинг айлана мускуллари: айлана мускуллар уюшмасидан иборат, қисм лабларда жойлашган.

Вазифалари: оғиз тешигини қисади лабларни олдинга итаради катта ёноқ мускуллари ёноқлардан бошланиб пасга йўналган оғиз айлана мускулга тўқнашади.

Вазифаси: атрофини юқори ва ичкарига кўтаради.

Кичик ёноқ мускуллари: юқори лабларни кўтарувчи мушак ва бурун қаноти ёноқ суякларидан бошланади, ягона мускул пластикани ҳосил қилиб юқори лаблар ва бурун қанотига туташади.

Вазифалари: юқори лабни кўтариб, бурун қанотларини тортади.

Оғиз бурчагини кўтарувчи мускуллар оғиз бурчагига қўшилади.

Вазифаси: оғиз бурчагини юқори кўтаради ва ичкарига тортади .

Кулгу мускули: оғиз бурчагини қўшилади.

Вазифаси: оғиз бурчагини ичкарига тортади

Юз мускуллари трубачалар мушаклари юқори ва пастки ташқи жағлардан бошланиб, 2 катта тишларнинг альвеола атрофида жойлашган. Олдинга ҳаракатланиб, юз мускуллар уюми юқорига, пастки лабларга ва оғиз бурчагига ўтади.

Вазифаси: оғиз атрофини четга тортади, 2 томонлама қисқаришда оғиз тешигини чўзади, юзнинг ички юзасини тишларга қисиб туради. Оғиз

атрофини туташтирувчи мушаклар пастки жағдан келиб, оғиз бурчагига кўтаради.

Вазифаси: оғиз бурчагини пастга ваичкарига тортади.

Пастки лабларни туширувчи: пастки лабларни пастга тортади.

Ияк ости мушаги ияк терисига кўшилади.

Вазифаси: ияк терисини юқорига тортади, пастки лабларни чўзади.

12

2.2 Оғиз бўшлиғи

Оғиз бўшлиғи олдиндан лаблар билан, ёнидан юзлар, тепасидан танглай, пастдан тил ва мушаклар билан чегараланади. Орқадан халқум йўлакчаси. Оғиз қоплами халқум ва бурун-халқум билан чегараланади.

Лаблар - 2 та мускул қатлами, оғиз тешигини чегаралайди. Оғиз тешигининг охирги оғиз бурчаклари номини олган лабларнинг кўринадиган юзаси ўтади. Улар қўпол боғловчи тўқима. Тери ва шиллик пардадан иборат. Юқори лаб чизик ўртасидан тери айланаларидан иборат жуфт бўлмаган лаб юганчаси жойлашган, юқори лаб тепасига сингиб кетади.

Ёноқлар - чайнов ва ёноқ мушакларидан ташкил топган, тташқаридан тери билан қопланган, ичкаридан шиллик парда қопланган. Ёноқлар ва чайнов орқали тери ости ёғ кличаткалар жойлашган. Ёноқларнинг шиллик қаватида бир қанча сўлак безлари жой олган. Уларнинг ташқари девори тиш ёйлари бўлиб милклар, юқоридан танглай, пастдан тил ости мускуллардан иборат.

Танглай - юмшоқ ва қаттиқ танглайга бўлинади. Уларнинг олд қисми қаттиқ танглай – суяк асосига эга, орқа қисми – юмшоқ танглай асосан мускуллар ва шиллик қаватдан иборат, унда танглай безлари жойлашган. Шиллик парда ўртасида энгсиз оқ чизик ўтган, танглай чоки атрофида шиллик парда ингичкароқ юмшоқ танглайни яна танглай парда деб ҳам аталади. У оғиз ва халқум ҳаракатларини намоён этади. Уларнинг олд томонлари тилча ўртасини ташкил этади.

Тилча – мушаклари 2 та мускул ўрамини яратади. Тилчани икккала томондан юмшоқ танглай 2 та ажралувчи оёқларга ажратилади. Танглай ёйлари улардан олдингиси тил илдизига боради ва танглай тил ёйи тномини эгаллайди. Танглай ёйлари оралиғида танглай миндаллари жойлашган.. Хар ютинганда танглай ёйлари чўзилади, бир бирига яқинлашади, орасида кичкина тешик қолади. Уни тилга бемалол ёйа олади, яъни ютиш вақтида бурун юзаси халқум юзасидан ажралади. Юмшоқ танглай мускуллари 9 ва 10 чи мия асбларини шохлари билан интервацияланади.

Тил – мушакли орган бўлиб тепаси ёнлари ва қисман пастги шиллик парда билан қопланган тил қисмига бўлинади: олд қисми – озод томони ва орқа қисми тил танаси тилнинг айланасида тугайди ёки учида тил танаси илдизидан чегаралайди ёпиқ бурчак ҳосил қилади. Тил илдизи ташқи қисмидан кўринмас ҳисобланади. Тилнинг юқори қисми тил орқаси саналади.

Унга ён тузилишида тилнинг ўрта йўли жойлашган, у тилни икки қисми ўнг ва сўлга ажратади. Албатта бу йўлакда тилнинг барча мускуллари 2 та қисмга бўлинади. Пастки юзадан милқларгача шиллиқ қават чизиқлари ўтган тил юганчаси. Тилнинг шиллиқ пардаси юмшоқ бўлиб, орқа қисми дағаллик кўп миқдорли майда кўтармалар – тил сўргичлари шаклидан ажратилади. Оғиз бўшлиғининг шиллиқ қаватида кўп миқдорда сўлак

13

безлари жойлашган. Тил мушакларида унинг тепасида тутунча бўлиб – тил белчаси. Унинг чиқиши тилнинг пастки юзасида тилнинг қалин висмида томирлар ва нервлар ўтган. Олдинги 2 та учлик тил нервлари билан иннервацияланади, орқа учлиги – тил халқум нерви билан, қизилўнгач қисми – юқори қизилўнгач нерви билан.

Тил – мушаклари орган. 7- расмда кўрсатилганидек 10, 11 расмларда мушак тўқималари 3 йўналишда жойлашган: баъзилари тил ёнидан илдизидан учига борса, бошқалари кўндаланг йўналган, юқоридан пастга 3чи эса – горизантал йўналиб, тилнинг йўналган марказига. Тилнинг барча мушакларини 2 та асосий гурихга бўлинади: Биринчи гурух мушаклардан иборат бўлиб, суяклардан бошланиб, тил тил танасида қўшилиб кетади. Бу мушакларни склет деб аташади, улар тил тузилишини ўзгартиради. Бошқа гурих мушаклари тилнинг шахсий мушаклари бўлиб, уларнинг вазифаси – тил шаклини ўзгартиради.

Склет мушакларга қуйидагилар киради: бигиз тилли мускуллар . Бу жуда катта мушак бўлиб, бигиз тусли қисмдан бошланиб, (қулоқ орқасида жойлашган) чаккка суяклари, пастга қараб кетади, тил атрофларидан учига томон, тил илдизининг ёнларини ташкил қилиб боради.

Вазифаси: тилни, хусусан тил илдизини юқори ва орқага тортади. Тил ости тил мушаклари – тил ости суягидан бошланади, унинг ўрами тепага ва олдинга йўналиб, илдизи ҳамда тепасига боади. Вазифаси: тилни орқага ва пастга тортади. Ияк ости – тил мушаклари (11-р) у ияк ости суягидан бошланиб юқорига қараб юради ва елпиғичсимон тарқалиб, тилнинг шиллиқ қаватига ёпишади. Вазифаси: тилни олдинга ва пастга тортади. Тоғайли мушаклар (11-р) – тил ости суякдан бошланиб, кичик ўрамча шаклда тил қалинлигига, унинг орқасига қўшилади. Вазифаси: тилни орқага ва пастга тортади.

Тилнинг шахсий мушакларига қуйидагилар киради: пастга ёқалаб мушаклар (11-р), узун ва тор, тилнинг қалин қисмида жойлашган, тилнинг асосий илдизидан бошланиб, унинг учига тугайди.

Вазифаси: тилни қисқартиради.

Юқори ёқалаб мускуллар (10-р) шиллиқ қаватдан келиб, тилнинг бутун орқасидан ўтади, илдизидан учигача чўзилган.

Вазифаси: тилни қисқартириб унинг учини кўтаради. Тилнинг

Тилнинг кўндаланг мушаклари (10-11p) улар алохида кетувчи мушаклар ўрамидан иборат, тилнинг қобиғидан бошланиб, тилнинг илдизи. Томонларининг шиллиқ қаватида тугайди.

Вазифаси: тилни тор қилиб, тепага шиширади.

Ёнлама мускуллар (7-p) – қисқа ўрамлардан ташкил топган, тилнинг пастки юзаси ва орқалари орасидан ўтади.

Вазифаси: тилни текслайди.

2.3 Бўйин

Бўйин мушаклари (3,4,13-расм) бир қанча вазифаларни бажаради: бошни ҳаракатга келтиради, паски жағ, тил ости суяк, қовурға ва умуртқанинг бўйин қисмини ҳаракатлантиради. Бўйин қисмида яна тил ва халқумни шаклини ўзгартирувчи мушаклар жойлашган. Бўйинни кўриш ва эгиш пайтида ўрта қисмидан тил ости суяк яхши кўзга ташланади, унга бир қанча мушаклар тепа ва пастга тортишади, ютиш даврида тил ости суяги яхши ажралиб кўринади. Сал пастроқда қалқонсимон суяк жойлашган. Бўйиннинг олдинги қисмида йирик томирлар, нервлар, қалқонсимон без жой олган. Орқа қисмида асосан йирик мушаклар жойлашган.

Бўйиннинг тери ости мушаклари (3-расм) – бўйиннинг олдинги юзасида жойлашган. Унинг мушаклар уюми II чи қовурғалар олдидан бошланиб. Юқорига кўтарилади, жағнинг атрофига уланади. Алохида мушак уюмлари чайнаш мускуллари ва оғиз атрофига етади.

Вазифаси: бўйин терисини тортади, пастки жағни тортиб.оғиз бурчагини пастга тортади.

Кўкрак-умров-илдизли мушаклар (3,4.13-расм) 2та бошқа билан боғланиб, ўмров билан ён чакка суяги илдизига боғланади.

Вазифаси: бошни эгганда бу мушаклар қисқариб, бир вақтда бетни қарама-қарши томонга ўгириш мумкин. Мушакларнинг икки томонлама қисқаришида бошни вертикал ҳолатда ушлаб туради. Шунингдек бўйин қисмида майдароқ тил ости мушаклари мавжуд: 2 қоринли, бигиз-тил ости, жағ-тил ости, (3,13-расм) ияк ости мушаклар оғиз бўшлиғининг тагини яратиб, пастки жағлар тушишини таъминлайди. Тил ости мушаклар ҳам ажратилади: кўкрак-тил ости, қалқон-тил ости, кўкрак-тил ости ва бошқалар. Халқум ўзгаришига таъсир этади. Бўйиннинг орқа қисмида 7 та бўйин умртқаси мавжуд бўлиб, умуртқаларнинг ўзаро туташган жойлар дисклар ва боғламлардан иборат. VII бўйин умртқаси тери остига яхши ўтказди.

Трапециясимон мускул (3,4,13-расм) елканинг энг катта мушаги бўлиб, у бўйиннинг орқасидан чиқади, кўкрак умртқаси ва ўмровни елка бўлагига боғлайди.

Вазифаси: елкани ҳаракатга келтиради. Уни 2 томонлама қисқартиришда бош орқасига ташланади.

Юз ва бўйинда қон айланишини уйқу артериясини кўпгини шохларидан амалга ошади.(14-расм).

Умумий уйқу артерияси. Кўкрак ўмров мушаклар тагида жойлашиб, ички ва ташқи уйқу артерияларга ажралади. Ички уйқу артерияси кўпгина шохлардан ташкил топиб, қалқонсимон безни қон айланишида, томоқ, юзни юмшоқ терисини, орқа иякни қон билан таъминлайди. Ички артерия шохлари бош мия, кўз мушаклари, пешона, буринни таъминлайди.

15

Юз бўйинни веноз тизими илгаксимон тизмдан иборат(15-р). Бўйинни йирик венаси ички ярим венаси унга веналар тушиб, томоқдан қон келишини таъминлайди, тил, халқум қалқонсимон без. Юмшоқ танглай, милк мушаклари, юз тери илдизлари тушиб туради. Венадан оқаётган қон тўқималардан алмашинув махсулотларини олиб кетади. Қон ташувчи томирларни умумий йўналиши радиал бўлиб, яъни пастдан юқорига марказга (артерияга) ва катта (венага) оқади.

Лимфа тизими - бу лимфа ҳаракатланувчи тешик, томир йўллари иборат. Лимфа томирларга лимфа тугунчалари тушади. Лимфа доимий моддалар алмашувини қон ва тўқималар ҳолатида бўлади. Бу лимфа тизими бажарадиган ягона вазифа бўлмай, лимфа тугунларида микроорганизмларни тўсиқ сифатларида ушлаб туради. Лимфа томирлари бўйин ва бош қисмида 3 та гуруҳни йиғи. Бу олдинги, орқа ва орқа мия қулоқ олдини тугунидир. Мушауклар, қон томирлар, нервлар, лимфа йўллари жойлашувини уқалаш ҳаракатлари ва ҳаракат кўпроқ бўлган жойлар аниқлайди.

2.4 Бош ва бўйин нервлари

Юз мускулларини асосий иннервацияси ролини VII (юз нерви) ва V (учламчи нерв) паралари ўйнайди.

Юз нерви ҳаракатчан ҳисобланади. У бош чаноғидан бигиз – қирра йўлагидан чиқиб, қулоқ орқали жой олган, кенг ёйилганидан уни ўрқоқ оёқлари деб номланган. Уни шохлари чакалаклар, ёноқлар, юзлар, пастки жағ чеккалари ва бўйинли мушакларини иннервация қилади. Бош териси, орқа мия қисми, қулоқ мушаклари, оғиз бўшлиғи мускуллари қисман ва бўйинни тери ости мускулларини. Юз нервларини зарарланиши кўпинча патологик ҳолатларда кузатилади, лекин ўзи мустақил касаллик сифатида ҳам номоён бўлиши мумкин. Учламчи нерв аралаш ҳисобланиб: у ҳаракатланувчи ва сезги тўқималардан ташкил топган. Учламчи нерв бош терисини иннервация қилади (орқа томондан ташқари) ва юзнинг. У 3 та шохни яратади:

Биринчи – кўз (пешона) нерв, пешона терисини, юқори ковок, бурун шиллиқ пардасини иннервация қилади.

Иккинчи – юқори жағлар усти (кўз таги) нерви, пастки ковоклар, бурунни ён томонлари, юқори лаб, юқори тишлар ва иякларни иннервация қилади.

Учинчи – пастки жағ ости(ияк ости) нерв, юз териси, оғиз бурчаги остини, тилни олдинги қисмини, пастки тишлар ва милклар, сўлак безлари, чайнов мушакларини иннервация қилади. Бош чаноғидан чикувчи юз ва учламчи нервларни босилганда оғриқ сезилади. Бу нуқталар жойлашувини уқалаш давомида ҳисобга олиш лозим (17- р).

IX тил томоқ ва X адашувчи нервлар томоқни шиллиқ пардаси, халқум орти, тил олди, юмшоқ танглай иннервация қилиб, ютинишга ва артикуляцияга таъсир этади.

16

Шундай қилиб, артикуляция, юз, бош ва бўйин мушаклари ягона мушаклар тизимини ташкил этади. Шулар ҳисобидан логопедик массаж юқоридаги барча органларни ўраб олиши, хатто улардан қайсидир мускул жарохати бўлса ҳам уқалаш олиб борилиши лозим.

III БОБ. Бирламчи диагностика (ташхис)

Логопедик уқалашни тайинлашда врач томонидан тиббий хулосани ўтган ҳолда бажариш мақсадга мувофиқдир. Тиббий хулоса невролог симптоматикани мавжудлигини кўрсатади. Шу билан бирга парез (фалажи) ни борлигини, мускулларни локал бузилишларини кўрсатади, қоидага кўра логопедик массаж врач тавсиясига кўра ўтказилади. Иш бошлашдан олдин логопедик нутқ нуқсонини тузилиши турлари шакли аниқланиб олиниши, шундан кейин керакли уқалаш олиб борилади. Маълумки уқалаш ўтказилиш кераклигини асосий сабаби мускуллар тонусини яхшилаш. Улардаги бузилишларни нормаллаштиришдир. Айрим вақтларда логопед медицина хулосасига қарамасдан мустақил равишда мускуллар ҳолатини диагностикасини олиб бориш мумкин. Бу ҳолат логопедга аниқ уқалаш усулини белгилашга ёрдам беради.

Логопед куйидаги мушаклар ҳолатини аниқлайди:

Танани юқори ярим қисми:

Бўйин:

Мимик мускуллар:

Артикуляция мушаклари.

Бу кўриниш, пайпаслаш. Динамик ва статистик машқлар бажаришда кузатилади.

Кузатиш. Болани кузатаётганда бошини танага нисбатан туришига, одатий ассиметрик ҳолатлар йўналишига аҳамият берилади. Юриш кўришда бурун – лаб қатламларини силлиқлигига. Оғиз бурчагига. Кўз айлана қовоқлар атрофига ва оғизни очиқ. ёпиқ ҳолатига, сўлак оқиши. Оқимаслигига эътибор берилади. Шунингдек, тери қисмларини тузилиши массажни олиб боришда тери ҳолати катта рол ўйнайди. Чунки массаж тери қатламларига таъсир этиб ўзгаришлар ҳосил қилади

3.1 Массажни белгилаш ва ўтказишга доир кўрсатмалар

Ҳар қандай саматик ёки инфекцион касалликлар массажни ўтказишга салбий таъсир кўрсатади. Шунингдек тери касалликлари стоматит оғиз бўшлиғидаги юқумли касалликлар. Лимфа безларидаги шишлар ҳолатида массаж ўтказилмайди. Массаж курсини қабул қилишдан олдин невропатолог ва педиатор ҳулосалари керак.

Массажни олиб бориш учун умумий тавсиялар.

17

Логопедик массаж тоза. Иссиқ ва яхши такомиллашган хонада ёки бинода ўтказилади. Муолажа ҳафтада 2 марта кун ора олиб борилади.

Бошланғич даврида муолажа 5-7 минут, тугаш даврида 20-25 дақиқа давом этади.

Массажни бошлашдан олдин логопед ота-оналарга массажнинг зарурлигини ва саралилигини тушинтириш керак. Массаж давомида бола оғриқни сезмалиги керак. Шунинг инобатга олиш керакки тил ва оғиз бўшлиғини массаж қилинганда болаларда ёқимсиз сезги кузатилади. Агар бола тормазланган ёки машғулотга нисбатан салбий муносабатда бўлса, массажнинг бошланғич даври қисқа ва тил учи, лаблар, юқори ва пастки жағларни силаш билан чегараланган бўлиши керак. Массажни жарохатланган жойлардан бошлаш тавсия этилмайди. Жарохатланган жойга аста-секинлик билан ёндашиш керак. Амалиётдан маълумки муолажадаги ёқимсиз сезгилар болаларда тез йўқолиб боради.

3.2 Массажга тайёргарлик

Массажни ўтказиш учун логопед қуйидаги материалларга эга бўлиши керак:

1. Тиббий спирт (шпател ва зонтиларни дезинфекция қилиш учун)
2. Стерилланган салфеткалар 30x30 см (артикуляцион аппарат мускуллари тонуси ҳолатини текшириш учун);
3. Массаждан сўнг оғиз бўшлиғи мускулларини бола аралашмада чайиш
4. Стерилланган тиббий резинали қўлқоплар (оғиз бўшлиғини массаж қилишда ишлатилади);
5. Нашатир спирти ва 3 % ли перекс водороди (тез ёрдам кўрсатиш лозим бўлганда ишлатилади);
6. Ҳимоя маскаси(инфекцияларни юқтирмаслик мақсадида тақилади):

Боланинг териси массаж пайтида тоза бўлиши керак. Логопеднинг қўллари тоза, тирноқлари олинган бўлиши ва массаждан олдин крем билан бармоқлар юмшатилади.

3.3 Массаж вақтида гавдв ҳолати

Массажни бошлашдан олдин боланинг гавдаси тўғри ҳолатда бўлиши, мускулларнинг бўшашига, эркин нафас олишига ёрдам беради.

Логопедик массаж давомида қуйидаги ҳолатларда бўлиши мақсадга мувофиқдир:

1. Бола текс жойда тўғри ётади, қўллари гавда бўйлаб чўзилган, оёқлари эгилган. Боши тагида катта катта бўлмаган теккис ёстиқ. Логопед боланинг бош томонида туради.
2. Боланинг бошига баланд ёстиқ қўйилган ҳолда ярим ётган ҳолат. Логопед боланинг бош томонида туради.

18

3.4 Массажнинг асосий усуллари

1. Силаш: юзаки, чуқур силаш, бармоқлар билан силаш.
2. Уқалаш
3. Эзиш
4. Тебратиш
5. Кучли босиш

1. Силаш – бу асосий усул бўлиб, ҳар бир муолажада силашдан олдин бошланади. Силаш усули массаж давомида бошқа усуллар билан алмаштириб борилади ва яна силаш билан тугатилади. Силаш давомида қон айланиш яхшиланади. Мускуллар тонуси пасаяди, нафас тўғирланади.

Логопедик массажада асосан 3 та силаш усули қўлланилади: Юзаки, чуқур, бармоқлар тирнаб силаш.



А) Юзаки силаш – бу бир мунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усул юз мускуллари ва артикуляцион мускуллар тонусларини пасайтиришга қаратилади.

Бажариш техникаси: Логопеднинг бармоқлари (панжаси) тери бўйлаб юмшоқ ҳаракат қилади. Қўлнинг тери билан боғлиқлиги мулойим бўлиб, бола бу ҳаракатни аранг сезади. Бу ҳаракат бола

терисиди қизариш каби реакцияни келтириб чиқармаслиги керак. Юзаки силашни секин ва ритмик ҳолда бажариш лозим.



Б) Чуқур (илиб олувчи) силаш интенсив усуллардан бўлиб, чуқур жойлашган мускул ва томирлар рецепторларига таъсир этиш учун қўлланилади.

Маълум даражада марказий нерв системасига қўзғатувчи таъсир этади.

Бажариш техникаси: Қўл панжалари массаж қилинаётган бўйин ва юз қисимларида зич, текс ҳолда ҳаракатланиши керак. Ҳаракат узлуксиз ва секин давом этади.



В) Бармоқлар билан тирнашли силаш.

(Граблеобразное) – бу усул бошнинг соч қисмини массаж қилишда ўтказилади.

Бажариш техникаси: Бу ҳаракатни бажаришда бармоқлар кенг очилган бўлиши керак. Массаж зич – айлана шаклларида ўтказилади.

19

3.Уқалаб – суриш (рястирания). Бу усулдан асосан кичик алоҳида мускулларини силашда фойдаланилади. Бундай массада қон айланиш, хўжайралар орасида модда алмашилиш яхшиланади, мускуллар тонуси кўтарилади.

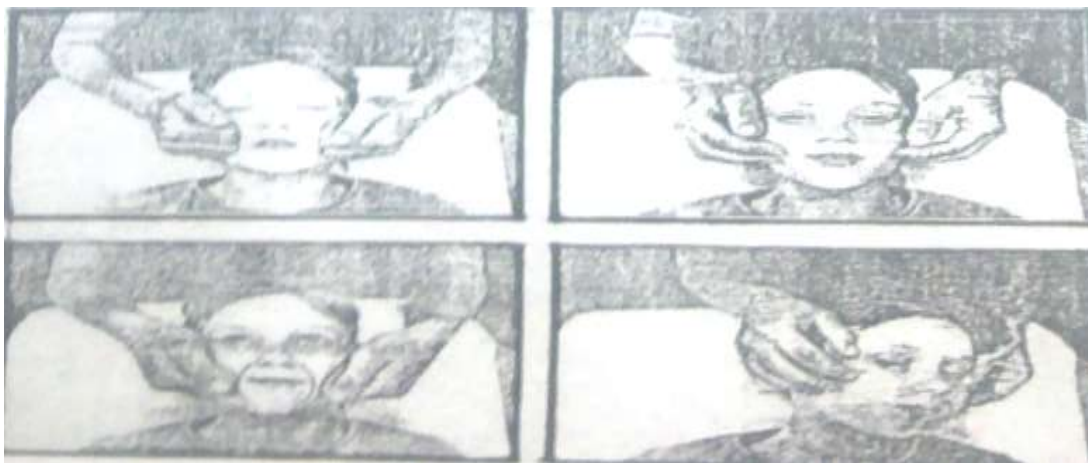


Бажариш техникаси: Кўрсаткич, ўрта бармоқлар ёки битта катта бармоқ билан панжанинг четки – ташқи қисми, шунингдек, бармоқларни мушт ҳолатига келтирган ҳолда ўтказилади. Ҳаракатлар тўғри ва спиралсимон йўналишда олиб борилади.

3.Эзиш - бу усул уқалаб силаш каби алоҳида мускуллар гуруҳи учун олиб борилади. Эзишда мускуллар ишининг максимал даражада фаоллаштирилади.

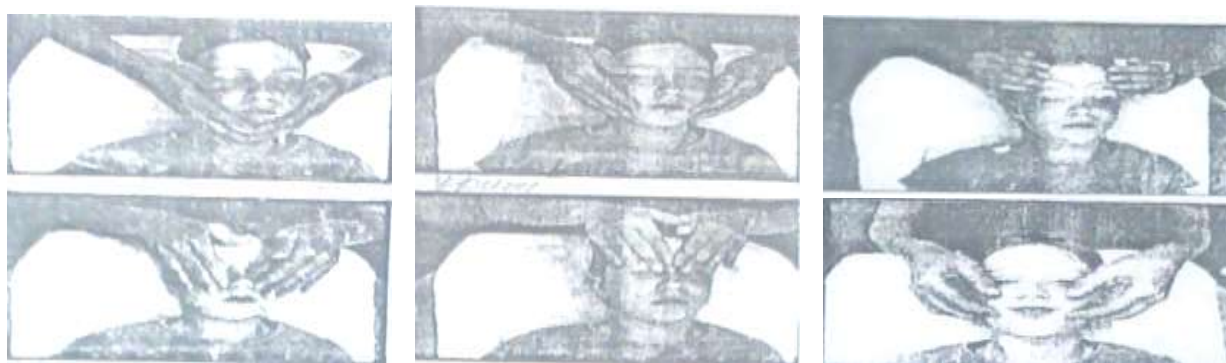
Эзишда мускуллар тонуси ошади. Уларнинг қисқариши функцияси ошади. Бу усул мускуллар учун пассив гимнастика вазифасини бажаради, шунинг учун у мускулларнинг ва уларда етишмаслиги ва уларда тонуснинг пасайишида олиб борилади.

Бажариш техникаси: Эзишда бош, кўрсаткич ёки барча бармоқларнинг букилган ҳолатида бажарилади. Бармоқлар билан артиш ҳаракатлари турли йўналишларда амалга оширилади: қарама – қарши ярим доира ва спирал шаклида. Чичилиш ҳаракатида тери, бош ва кўрсаткич бармоқлар билан илиб олинади ва чичилиш ҳаракатлари бажарилади. Бунда чуқур тери ости хўжайраларда қон айланиш яхшиланади.



20

3.Тебратиб уриш. Тебратиб уришда тўқималар ичидаги алмашувини ўзгартиради ва трофикасини яхшилайдди. Қаттиқ ва кучли вибрация мускуллар тонусини оширади. Енгил ва кучсиз тебратиш эса мускуллар тонусини туширади. Уриш юз, айниқса. Нервлар чиққан қисмида бажарилади. Ҳаракатлар интенсив тақиллатишдек кўринади. Ҳаракатлар битта бараварига иккита қўл билан ёки қўллар алмашишган ҳолда амалга оширилади.



5. Кучли босиш. Қоидага биноан бу усул нервлар бўртириб чиққан қисмларда ўтказилиб. Қон айланиш, лимфа айланиши, модда алмашилиш жараёнларини яхшилашга қаратилган. Булар биологик актив нуқталардир. Ҳар қандай силаш муолажаси қаттиқ босиш билан тугатилади.



Массаж усуллари танлашда мускуллар тонуси ҳолати, ҳаракатлар ва патологик симптоматикани инобатга олган ҳолда танилади.

Нутқ мускуллари тонуси сусайганда қуйидаги усулларидан фойдаланилади: силаш, уқалаш, эзиш, кучли босиш, тебратиш, уриш.

Юқори тонус пайтида асосан силаш ва енгил тебратиш қўлланилади. Массажда алоҳида усуллардан деярли, барча усуллар комплекс равишда фойдаланилади.

21

IV – БОБ. Логопедик массажни ўтқизиш методикаси **Массаж ҳаракатларининг мажмуи(комплекси)** **Бўшаштирувчи массажни олиб боришга доир методик** **кўрсатмалар**

4.1 Елка ва бўйин масажи

Елка ва бўйин масажи мускулларни бўшаштирувчи массаж нафас аппарати имкониятларини кенгайтиради. Бу ҳолатда пастки жағнинг фаол ҳаракатчанлигига ёрдам берувчи тил илдизининг тонуси таранглиги рефлекс рефлекси тор равишда пасаяди.

Массаж қилинувчи кўкрагининг ярмигача ечинган бўлиши керак. Массаж чоғида у 1 ёки 2 ҳолатни эгаллаши керак.

1. Аста-секинлик билан иккала қўл кафти ёрдамида, бўйиннинг олдинги қисми (гоҳ чап, гоҳ ўнг қўл алмаштириб) юқоридан пастга қараб томоқ ён қисмлари силанади. Ҳаракат пастки жағ қиррасидан кўкрак соҳасига қараб бажарилади (қалқонсимон беzi соҳасига босилмаслиги керак).



2. Бўйининг юқори ён томони галма-гал, ўнг ва чап томони секинлик билан силанади. Бир қўл кафтини бўйининг ён томонига шундай жойлаштириш керакки, катта бармоқ пастки жағнинг бурчагида туриши керак. Кафт юқоридан пастга қараб умров суягига паралел тарзда пасига. Қўлтиқ чуқурчасига қадар ҳаракат қилади. Бу массаж усули кўкрак қафасининг юқори қисми мускуллари таранглигини ёзиб юборади. Ана шу мушакларнинг янада бўшаши учун бемор даҳанини юқорига ва массаж қилинаётган мушак томонига буриш тавсия қилинади.



22

3. Иккала қўлни бўйин орқа томонидаги энса қисмига қўшилиб: орқа ён бўйин бўйлаб, пастга елка бўйлаб ўмровгача ёки қўлтиқ чуқурчасига сирпанади. Бу массаж усули трапециясимон мушак таранглигини ёзади.





Массаж усулларига қўшимча тарзда фаол ва фаол бўлмаган бўйин мушакларини бўшаштирувчи машқларни ҳам ишлатиш мумкин.

1. Бола орқага осилган бўлади. Логопед бир қўли билан бола бошини орқадан ушлаб туради, иккинчи қўли билан пешона чакка қисмидан ушлаб.

а) соат бўйлаб бола бошини айланма ҳаракатлантиради, кейин эса соатга тескари тарзда.



23

б) бошини олдинга, орқага, чапга-ўнга эгади.



2. Худи шу машқлар бола ўтирган ҳолатида ҳам бажарса бўлади. Ўнг қўл кафтини логопед энг қисмига қўяди, чап қўл кафтини эса даҳан соҳасига қўяди ва юқоридаги машқлар бажарилади.

Бўйин мушакларини бўшаштирувчи бир қатор машқларни боланинг ўзи мустақил ёки логопеднинг ёрдамлари билан бажарилади.

1. Бошни олдинга “ташлаш” – “ухлаб қолдик”.
2. Бошни аста орқага ташлаш, бу ҳолатда ўнг ва чап томонга уни чайқатиш, орқага ташлаб юриш.
3. Бошни олдинга эгиш ва ундан кейин “ташлаб юбориш”.

Фаоллаштирувчи массажни олиб бориш қоидаларига методик кўрсатмалар

1. Мушаклар тонуси пасайган ҳолларда ишлатилади.
2. Логопед ҳаракатлари фаол ва бир маромда бўлиши керак.
3. Асосий усул: силашни уқалаш, эзиш, кучли вибрация қилиш билан алмашилиб туриш.
4. Массаж қилинаётган мушакларга таъсир этиш кучи аста-секин кўпайтирилади
5. Бўйин мушакларига қаттиқ таъсир этилмайди.
6. Массаж оғриқ хиссини юзага келтирмаслиги керак.
7. Туғри массажда боланинг нафаси бир маромда бўлади.
8. Массаж кетма-кетлиги.
 - Мимика усуллари
 - Лаб ва тил мушаклари
 - Бўйин ва елка мушаклари

Фаоллаштирувчи массаж ҳаракатлари пастдан юқорига қараб амалга оширилади.

Силаш ва ишқалаш усуллари қўлланилади. Бу соҳани уриш ва титиратиш тақиқлана

1. Ҳаракат иккала қўл билан бир вақтда ёки галма-гал бажарилади. Кафт ва ўмровдан бошлаб (27-а расм) ёки қўлтқ чуқурчасидан бошлаб (27-б ва в расмлар) юқорига бўйиннинг ён юзаси бўйлаб пастки жағ бурчагигача ҳаракатланади.



27 а-расм



27 б-расм

27 в-расм

2. Харакат кўрак сохасидан бошлаб орқа ён бўйин юзаси бўйлаб юқорига энса томонга қараб бажарилади.

Мушакларни фаоллаштириш ва мустахкамлаш учун массажни қуйидаги машқлар билан бирга уйғунлаштириш талаб қилинади.

1. Бола ўтиради. Мутахасиснинг ўнг қўли энсада туради. Болага бошини орқага эгиш тавсия қилинади, бу ҳолатда катта одам қўли бу ҳаракатга тўсқинлик қилади. Машқ энса мушакларини танлов равишда фаоллаштиради.



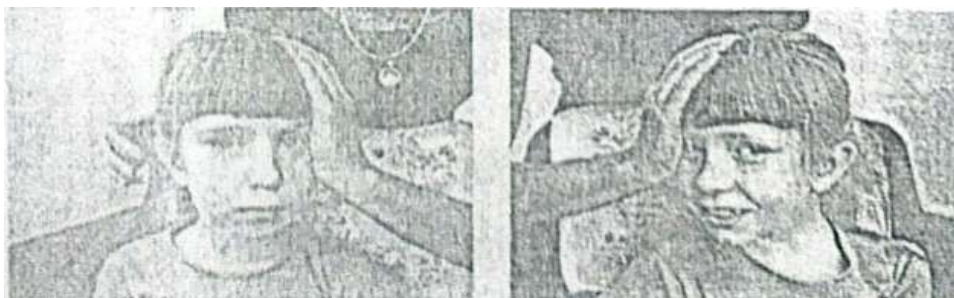
25

2. Бола ўтиради. Мутахасиснинг қўли пешонада туради. Болага бошини олдинга эгишни тавсия қилади, шу вақтда логопед қўли бу ҳаракатга тўсқинлик қилади.

Машқ кукрак қафаси юқори мушакларини танлов равишда фаоллаштиради.



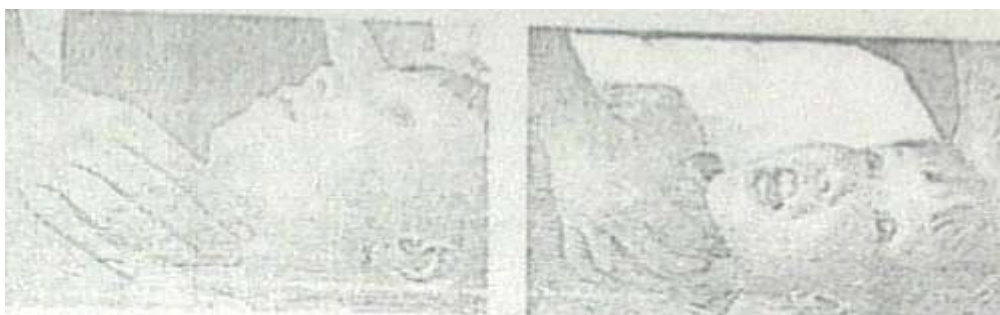
3. Бола ўтирган ҳолда, мутахасис қўли бола бошининг юқори қисмида туради, болага бошини чапга буриши тавсия қилинади, шу вақтнинг ўзида катта одамнинг қўли бу ҳаракатга тўқинлик қилади. Машқ чап кўкрак кафаси юқори мушакларини танлов равишда фаоллаштиради.



4.2 Хиқилдоқ соҳалари массажи

Ушбу массаж тури овоз бузилган ҳолатда тавсия қилинади.

Хиқилдоқ аста-секинлик билан бир томондан катта бармоғи билан ва кўрсаткич, ўрта бармоқлар билан бошқа томондан ушлаб, енгил ритмик ҳаракатлар кўндаланг йўналишида бажарилади. Массаж жараёнида бола унли товушларни қўллашни топшириш мумкин.



4.3 Юз мускуллари массажи

Юз массажининг икки қўл билан бажариш тавсия қилинади. Ҳаракатлар симметрик ва ритмик булиши керак. Юз соҳасидаги массажни барча қўллар билан бир вақтда бажариш мумкин, ёхуд катта ёки ўрта бармоқ ёстикчалари, ёхуд икки ўрта ва номсиз бармоқ билан.

Массаж чизиклари юздан аниқ йўналишга эгадирлар;

- пешона ўртасидан чаккага қараб;
- кўзнинг ички бурчагидан юқориги қовоқлар бўйлаб ва тескари йўналишда пастки қовоқлар бўйлаб;
- бурын илдизидан чакка соҳасига қараб;
- оғиз бурчагидан қулоқ супрасининг ўсимтасига қараб;

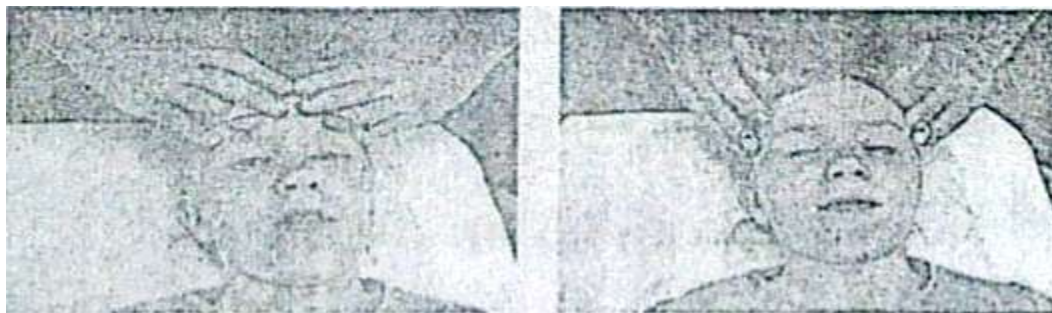
4.4 Пешона соҳаси массажи

Массаж пешона ва чакка мушакларига таъсир кўрсатади.

Бўшаштирувчи массаж:

1. Барча бармоқларнинг кафтюзаси билан (катта бармоқдан бошқа) ишлаш ҳаракатлари қуйидаги йўналишларида;

а) пешона ўртасидан чакка соҳасида. Чакка айланма спиралсимон силаш ҳаракатлари бажарилади.

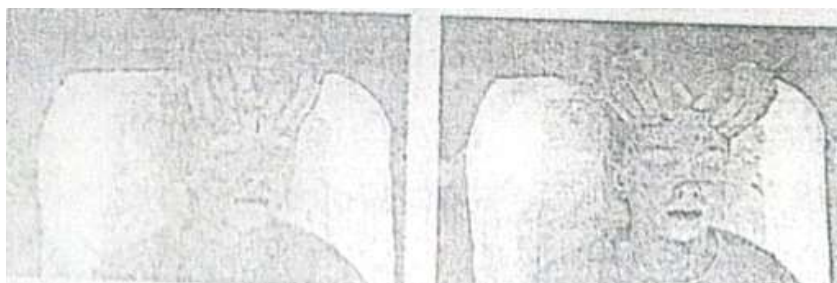


б) пешона ўртасидан кулоқ супрасининг ўсимтасига қараб енгил босиш билан тугалланади.

2. Пастдан юқорига қараб силаш, қош устидан ёйидан бошининг сочли қисмигача қадар. Ҳаракат галма-гал равишда ўнг ва чап бармоқлар кафт юзаси билан амалга оширилади. Бир вақтнинг ўзида иккала қўлнинг 2-4 бармоқларининг ёстиқчалари билан



27



4.5 Фаоллаштирувчи массаж.

1. Ишқалаш, яъни ярим доира ёки спиралсимон ҳаракатлар пешонанинг шрта чизикларидан чаккага қараб



2. Эзиш, яъни тери бурмаларини икки бармоқ – катта ва кўрсаткич бармоқлар билан қисиш ёки узиб босиш..



3. Узиб – узиб тебратиш ёки уриб чиқиш, кўрсаткич ва ўрта бармоқ ёстиқчалари билан галма – гал тез темпда



28

Кўз соҳаси массажи

Массаж кўз айлана мушаклари ва қошларни тириштирувчи мушакларга таъсир кўрсатади. Массаж кўзлар ёпиқ ҳолатида бажарилади. Массаж ҳаракатлари кўз косаси соҳасида жуда майин бўлиш, кучли босишларсиз ва терини итаришларсиз бажарилиши керак.

1. Иккала қўлнинг ўрта бармоғи ёстиқчалари билан силаш. Ҳаракат чакка чуқурчасидан пастки кўз чеккаси бўйлаб кўзнинг ички бурчагига қараб, сўнгра юқориги қошларгача ва силаш кўрсаткич бармоқ ва ўрта бармоқ билан қошларидан чаккага қараб давом эттирилади.



Бунда ўрта бармоқ қош тагида туради, кўрсаткич бармоқ эса қош устида туради.

2. Кўзнинг айлана мушакларини силаш. Иккала қўлнинг тўртинчи бармоқлари ёстиқчалари билан, бир вақтнинг ўзида чаккадан пастки қовоқлар бўйлаб кўзнинг ички бурчагига томон силовчи ҳаракатлар бажарилади. Кейин эса охисталик билан юқори қовоқга ўтилади ва уни жуда енгил силанади. Бунда кўз олмасини босмаслик керак.



Юз ва даҳан соҳасининг массажи

Бу массаж ёноқ, юз, чайнов, даҳан мушаклари юзига, шу билан бирга лаб ҳолатини ўзгартирувчи (схема мушаги, оғиз бурчагини туширувчи мушак, пастки лабни туширувчи) мушакларга таъсир этади. Энг муҳим чайнов, қанотсимон ва чакка мушакларга кўрсатувчи таъсир бўлиб, шунингдек уларнинг ҳолатидан пастки жағ ҳаракати сифатида тинч турган оғиз ҳолати. чайнов функцияси келиб чиқади.

29

Бўшаштирувчи массаж:

1. Иккала қўлнинг кўрсаткич бармоғи пастки лаб тагида жойланади, қолганлари эса – даҳан тагида туради. Бармоқлар даҳан ўртасидан чакка чуқурчалар кулоқ супраси чуқурчасида қотирилади.





2. Иккала қўлнинг пастки қўрсаткич бармоқлари юқориги лаб устида, ўрта бармоқ пастки лаб тагида қолганлари эса дахан тагида. Харакат лаб ўртасидан бошлаб, чакка чуқурчасигача давом этади, бунда бармоқлар қулоқ ўсмаси ва супраси чуқурчасида қотирилади.



30

3. Барча бармоқлар билан (каттасидан бошқа) ҳаракат, бурун деворларидан бошланади, юз ёйларидан ўтиб, қулоқ супрасигача давом этади ва бармоқлар ўша ерда қотирилади

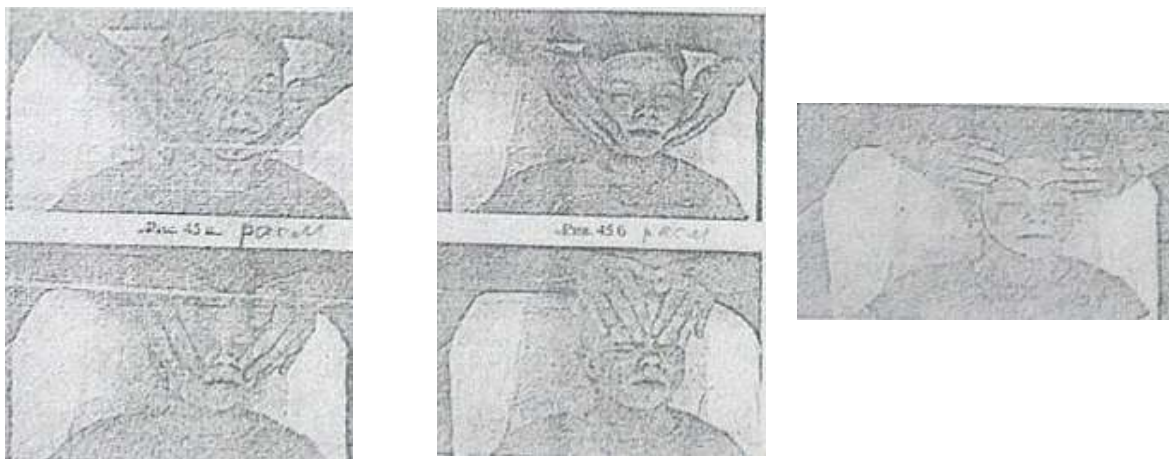
.



4. Ҳаракат икки қўлнинг 3-бармоқ билан бажарилади.(кўрсаткич, ўрта номсиз) пешонанинг ўрта чизиқларидан пастга чакка чуқурчалари бўйлаб дахан ўртасига қадар.



5. Икки қўлнинг 3 бармоғи билан (кўрсаткич, ўрта номсиз) ҳаракат амалга оширилади. Ҳаракат дахан ўртасидан бошланиб, лаб бурчаклари томонга, ундан кейин юқорига бурун, лаб бурмалари, бурунинг ён юзасидан тортиб пешона ўртасига етади ва пешонадан чакка чуқурчасига. Ундан кейин юз бўйлаб, дахан ўртасига етади.



6. Юзларни енгил титиратиш иккала қўл бармоқлари билан амалга оширилади. 1, 2, 3 массаж харакатлари енгил вибрация усулини қўллаш билан амалга оширилади.



Фаоллаштирувчи массаж

1. Юз соҳасини айлана шаклида ишқалаш тўрттала бармоқнинг ички ва ўрта фалангларининг орқа юзаси билан пастки жағ қирраларидан ёноқ суягига қадар амалга оширилади. Худди шу харакатни 2-4-бармоқларнинг ёстиқчалари билан ҳам амалга оширилади.



2. Ўхшаш тарзда айлана ҳолатдаги ишқалаш даҳан ўртасидан бурун томонга кўтарилади.



3. Чайнов мушаклари соҳасида эзиш спиралсимон ҳаракатлар билан ва айлана тарздаги ишқалаш билан амалга оширилади.



4. Ўрта фалангларнинг орқа юзасини муштга тушиш орқали, юзаки титратиш, кўндаланг ва бўйлама йўналишларда амалга оширилади.



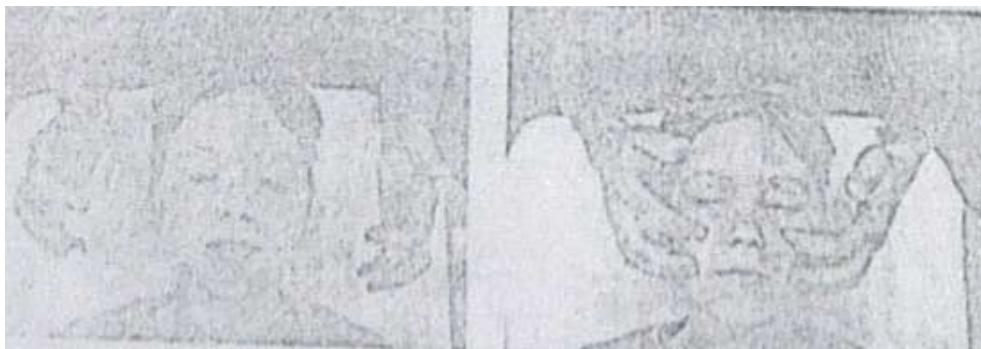
5. Юз терисини катта ва кўрсаткич бармоқ билан чимчилаганда. Енгил эзилади ва қўйиб юборилади чимчилаш ҳаракатлари.



6. Юз терисини тери ости мушаклари билан бирга катта ва кўрсаткич бармоқлари орасида ушлаб, кўндаланг, бўйлама, айлана йўналишларда ишқаланади.



7. Бармоқ ёстиқчалари билан уриш иккала қўл ёрдамида тўхтовсиз равишда массаж чизиқлари бўйлаб амалга оширилади.



Мушакларни фаоллаштириш учун асосий массаж усулларига қўшимча тарзда титратиш функциясини массажлардан фойдаланиш мумкин. Массажир билан ҳаракатлантириш ҳам, худди шу йўналишда амалга оширилади. Қўшимча воситалар тарзида шпателдан фойдаланиш ҳам мумкин (ёки тиш чёткасида ҳам фойдаланиш мумкин). Улар билан юзни тақиллаштириш ёки катта бўлмаган босишлар (қулоқдан оғиз бурчаги томонга) амалга оширилади.

Юзнинг ички юзасининг массажи

Чайнов, юз, ёноқ ва асосан қанотсимон мушакларининг массажи бола оғиз бўшлиғида логопед бармоғи ишлатиш ёрдамида амалга оширилади. Чап юзни массаж қилиш чоғида логопед ўнг қўлининг катта бармоғини оғизга солади, қолган бармоқлар оғиз ташқарисида қолади. Массаж ҳаракатлари бош бармоқ билан оғиз ичида қолган бармоқлар билан оғиз ташқарисида, юзни массаж қилиш амалга оширилади. Ўнг юзни массаж қилиш чоғида оғиз бўшлиғига кўрсатки ва ўрта бармоқлар солинади, бош бармоқ юзнинг ташқи юқори қисмида туради ва асосий массаж ҳаракатлари амалга оширилади.

Юзнинг ички юзасининг массаж оғзининг турли ҳолаталрида бажарилади:

- очик ва катта очик ва бирлашган жағлар ҳолатида:

Асосий усуллар сифатида ишқалаш ва қиздириш усулларидадан фойдаланилади.

1. Юз бўйлаб переферия марказига ва марказдан переферияга айланма ҳаракаталр.



2. Бармоқ ёстиқчалари билан айланма тарзда спиралсимон ишқалаш ва қиздириш.



3. Айланма ҳаракаталр билан қиздириш ва чайнов мушаклари соҳасини ишқалаш.



4. Ёноқ суякларидан пастга оғиз бурчагига қараб ишқаловчи ҳаракатлар.

Бунда барча бармоқлар, катта бармоқдан бошқа ёноқ суяги қирраси олдида жойлашади. Катта бармоқ юзнинг ичкари қисмида бўлади.



5. Ишқаловчи ҳаракатлар. Барча бармоқлар, катта бармоқдан ташқари, қулоқ супраси ва ўсимтаси томонга йўналади.



6. Спиралсимон ишқалаш чакка пастки жағ, бўйин соҳасида. Оғиз очиқ ҳолатида, қулоқ ортиқчасидаги “чуқурча” топилади ва “чуқурча” соҳасини массаж қилинади. Ҳаракат кўрсаткич ва ўрта бармоқлар билан амалга оширилади. Катта бармоқ юзнинг ички томонидан таянч вазифасини бажаради.



Оғиз ҳолатини нормаллаштириш учун қуйидаги пасив гимнастика усулларини қўллаш мумкин:

- бола бошини бир оз олдинга эгиш, бу ихтиёрсиз равишда оғиз ёпилишига олиб келади;
- бошини орқага ташлаш оғиз очилишига олиб келади;

Бу ҳолатда логопед қўли билан даҳан соҳасига тегиб, бу ҳаракатларни амалга оширишга ёрдам бериши мумкин. Оғиз очишнинг фаол ҳаракатига ихтиёрсиз “эснаш” ёрдамида эришиш мумкин, бу тақлид асосида юзага келтирилади, кейин эса оғзаки кўрсатма бўйича имитация қилинади.

Лаб мушаклари массажи

Массаж оғизнинг айланма мушакларига, шунингдек оғиз ҳолатини ўзгартирувчи мушаклар; кулги мушаги; оғиз бурчагини кўтарувчи мушак; оғиз бурчагини туширувчи мушак; пастки лабни туширувчи мушаклар киради.

Бўшаштирувчи массаж

1. Кўрсаткич бармоқнинг қафт томони билан юқориги лаб бурчагидан ўртасига томон силовчи ҳаракатлар бажарилади.



2. Ҳудди шундай ҳаракатлар пастки лабда ҳам бажарилади, бурчакдан марказга томон.



3. Ҳаракатлар ўрта ва кўрсаткич бармоқ ёстикчалари билан галма-гал ўнг ва чап қўл билан бажарилади. Ҳаракат қулоқ супраси қсмасидан бошланиб, бармоқлар юз бўйлаб енгил сирпанади, ундан кейин эса лаб атрофида. Бунда кўрсаткич бармоқ юқориги лаблар терисида, ўрта бармоқлар эса пастки лаб т терисида сирпанади ва улар қарама-қарши оғиз бурчагида бирлашадилар.



4. Ўрта кўрсаткич бармоқ ёстиқчалари билан бурун, лаб бурмалари силанади бурун қанотларидан оғиз бурчаклари томон йўналади.



5. Худди шу бармоқлар билан лаблар атрофида соат стрелкаси бўйича нгил уриш амалга оширилади. Массаж ҳаракатлари оғизнинг турли ҳолатида амалга оширилади: ёпиқ ва озгина ёпиқ ҳолатда.



Фаоллаштирувчи массаж

Ишқалаш усуллари ярим доира ва спиралсимон ҳаракатлар. Қиздириш усули, артиш ва тебратиш ҳаракатларида амалга оширилади.

1. Кўрсаткич бармоқнинг кафт юзаси билан юқориги лаб оғиз бурчагидан ўртаси томонга ҳаракат амалга оширилади.



2. Иккала қўлнинг бош бармоғи билан юқориғи лаб ўртасидан оғиз бурчаклари ва бир оз пастга, кейин эса кўрсаткич бармоқ билан пастки лаб ўртасидан оғиз бурчаклари томонга ва бир оз юқорига ҳаракат бажарилади. Ҳаракатлар алмаштирилиб турилади.



3. Бурун лаб бурмалари силанади, лаб бурчагидан бурун қанотлари томонга ҳаракатланади.



4. Бош ва кўрсаткич бармоқлари билан бўйлама бурмага юқориғи лаблар йиғилади, улар қисилади ва бармоқлар билан яъни, бармоқлар орасига ишқаланади. Йиғиш лабнинг маракизий қисмида амалга оширилади. Нисбатан кичик йиғиш марказ ва бурчак соҳаси орасида ҳам амалга оширилиши мумкин. Ҳудди шу ҳолат пастки лабда ҳам амалга оширилади. Шу тарзда бурун лаб бурмаларини ҳам ишқалаш мумкин.



5. Катта ва кўрсаткич бармоқлари билан лаб атрофи териси йиғилади ва чимчилаш амалга оширилади.

6. Кўрсаткич ва ўрта бармоқ учлари билан лаб атрофи жадал уриб чиқилади.

Массажнинг асосий усуллари тўлдириш учун тебратиш функциясини массажирдан, ғадир будир юзали шпателдан фойдаланиш мумкин.

Шпател ёрдамида лаб соҳасига уриш ва босиш орқали силаш қуйидаги йўналишларда амалга оширилади:

- Бурундан юқориги лаб чизигига;
- Дахандан пастки лаб чизигига;
- Соат бўйлаб ва унга қарши лаблар атрофида;
- Бурун лаб бурмалари бўйлаб;

Бундан ташқари лаб мушакларини лабалрни ичидан йиғиш орқали қиздириш (ишқалаш) мумкин. Бунинг учун катта бармоқ лаб тагига (остига) шиллиқ қават томондан киритилади.Кўрсаткич бармоқ ёқорида жойланади.

Қуйидаги ҳаракатлар билан амалга оширилади:

7. Катта ва кўрсаткич бармоқ билан оғизнинг бир учидан иккинчи учига юқориги сўнгра пастки лаб бўйлаб амалга оширувчи силовчи ҳаракатлар бажарилади.



8. Ҳудди шу тарзда спиралсимон ҳаракат амалга оширилади.



9. Кўрсаткич бармоқ билан бурун асосидан пастга лабга шунингдек, бурун қанотларидан бурун лаб бурмалари бурчагига ҳаракат амалга оширилади. Бу ҳаракатда бош бармоқ лаб тепасида туради. Ўхшаш тарзда бу ҳаракат пастки лабда ҳам ўтказилади.



10. Бурун лаб бурмалари соҳасида спиралсимон қиздиришлар. Бош бармоқ фалангаси оғиз бўшлиғида бурун лаб бурмаси остида жойлашади. Кўрсаткич ва ўрта бармоқлар юқорида туради.



11. Бош ва кўрсаткич бармоқ орасида лабларнинг аниқ қисмини (точкаларини локализацияси) юзага келади.

Лаб ҳаракат функцияси бузилганда массаждан сўнг пассив ортикуляция гимнастикани қуйидаги машқлар тарзда ўтказиш тавсия қилинади.

12. Логопед ўзининг кўрсаткич бармоғини юқориги лаб ўртасида ва оғиз бурчагида жойлашган точкага иккита томондан қўяди. Марказга йўналган шундай ҳаракат қилинадики, юқориги лаб бўйлама бўрмага йиғилади. Ўхшаш ҳаракатлар пастки лабда ҳам амалга оширилади.



13. Ўхшаш ҳаракат юқориги ва пастки лабларда бир вақтнинг ўзида амалга оширилади. Бунда кўрсаткич бармоқ юқориги лабга қўйилади. Бармоқларнинг ҳаракатида лаблар марказга найча шаклида йиғилади.



14. Кўрсаткич бармоқлар ўша олдинги ҳолатда ҳаракат юқорига йўналган, бунда юқориги лаб кўтарилади ва юқориги тишлар очилади. Шу тарзда пастки лабни ҳам тушириш мумкин.



15. Ўхшаш тарзда бир вақтнинг ўзида юқориги лабни кўтариш ва пастки лабни тушириш ишлари амалга оширилади. Бу ҳаракат кўрсаткич бармоқлари юқориги лабларда жойлашади, ўрта бармоқ эса пастки лабга жойлашади. Тескари ҳаракатлар билан лабларнинг бирлашиши амалга оширилади, бунда ёпик оғизни кинестетик сезиш малакаси шакиллантиради.



16. Кўрсаткич ва ўрта бармоқларни мутахасис ўғиз бурчаги атрофига қўяди ва бир оз лабларни тортади, кулаётганга ўхшаб; тескари ҳаракатлар билан лаб олдинги ҳолатга қайтарилади. Ҳаракатлар енгил ва силлиқ бўлади. Бу машқларни оғизни очик ва ёпик ҳолатида ҳам ўтказиш мумкин.



Тил мускули массажи

Мушакларни таранглигининг бузилиши доим катта даражада тил мушакларида акс этади. Тил мушакларининг таранглиги ошиши, таранглиги сусайишига нисбатан кўп кузатилади. Тил мушакларида мушак таранглигининг бир меъёрга тарқалмаганлиги ҳам кузатилади, масалан, таранглик фақатгина айрим мушак гуруҳларида пасайган бўлиши мумкин (тилнинг илдизида, тил учининг ва хокозо бир қисмида)

Тил мушакларининг массажи қийин тузилишга эга бўлиб, ортикуляция жараёнида нозик, аниқ ҳаракатлар қилиб, қийин муолажа ҳисобланади. Бундан ташқари, тилда массаж ҳаракатларини амалга оширишда қоидага кўра массаж қилинаётган кишида ёқимсиз ҳисни туғдиради. Яна шуни инобатга олиш керакки. Тил инсон танасининг етарли даражада кўринмас қисмидаир. Тил мушакларининг массажи олгопедик аниқ ҳаракатларни, эҳтиёткорликни ва жуда хушмуомалаликни талаб қилади.

Массаж қилиш жараёнида қуйидаги методик кўрсатмаларни ҳисобга олиш талаб қилинади:

- Дифференциалланган тил тил мушакларининг массажи ё резина қўлқопда, ё докали салфетка, ёки стерилланган дастрўмол ёрдамида қилинади;
- Тилни массаж қилишда турли воситалардан: зонтдан, шпателдан, тиш шўткасидан ва бошқалардан фойдаланиш мумкин.
- Массаж қоидаси бўйича (лекин шарт эмас), оғиздан ташқарида бўлган ҳолатда тил массажи қилинади. Бунинг учун логопед тилини қуйидагича тарзда олдинга тортади; тил учини (салфетка ёки дастрўмол ёрдамида) шундай тортадики, бош бармоқ тилнинг устки қисмида, ўрта ва кўрсаткич бармоқ пастда туриши керак, аста-секинлик билан олдинга тортади. Тилни ушлаб олиш чап қўл билан амалга оширилади, масаж ҳаракатлари эса ўнг қўлда бажарилади.



- Массаж ҳаракатлари 3 йўналишда амалга оширилади, тил мушаклари жойлашган йўналишга мос бўлиши керак;
- 1) Кўндаланг
- 2) Бўйлама
- 3) Ётиқ йўналишларда;
- Агар тилни олдинга чиқаришда қандайдир ёнга четлашувга эга бўлса, массаж ҳаракатларини кўпроқ тил четлашуви томонида бажарилиши керак.

Бўшаштирувчи массаж

Тилнинг бўшаштирувчи массаждан нисбатан қийин ҳисобланади. Таранглиги ошганида тилни оғиз бўшлиғидан ташқарида ушлаб туриш қийин бўлади, танглай ютқий (қайд қилиш) рефлекси ҳам массажни қийинлаштиради. Шуларни ҳисобга олиб тилни бўшаштирувчи массаж қилиш жараёнида катор қатлами қоидаларни бажарилиши керак:

-Тил мушакларини бўшаштирувчи массажни фақатгина бошқа мушакларни бўшаштирувчи массажлардан кейин, айниқса бўйинни, елкани, пастки жағи бўшаштирувчи массажлардан кейин амалаг ошириш талаб қилинади, чунки бу мушаклар тил мушаги билан, айниқса тил илдизи билан узвий боғлиқдир;

-Бўшаштирувчи массаждан ҳаракатлар асосан тил учидан тил илдизига қараб йўналган бўлади;

-Массаж қилишдан олдин танглай-ютқин рефлекси “чегараси” аниқлаб олинади. Бунинг учун аста-секинлик тилнинг устки томонига шпател билан урилади, бунда тилнинг ўрта чизиғи бўйлаб тил учидан илдизи томон йўналади. Қайд қилиш рефлекси “чегараси” деб ҳисобланади. Таранглиги ошганда қайд қилиш рефлекси “чегараси” тилнинг ўрта қисимларига тўғри келади, оғир ҳолатларда эса хатто тил учидан ҳам бўлиши мумкин. Бу ҳолатда массажни жуда эҳтиёткорлик билан бажариш, секинлик билан қайд қилиш рефлекси “чегарасидан” ўтиш керак бўлади;

-Тил мушакларининг аниқ кўрсатилган массаж қилишдан олдин оғизда 2-3 марта илиқ ўтли дамламаларни ёки бир оз эзилган ва докага ўралган ўтларнинг ўзини ушлаб туриш мақсадга мувофиқдир. (Дамлама куйидагича тайёрланади: 1 чой қошиқ мойчечак, 1 чой қошиқ чойга 0,5 литр қайнатилган сув қўшилади, 15 минут тургач 40-50 С гача совутиш керак. Бир оз асал ҳам қўшиш мумкин, агар болада унга қарши аллергия бўлмаса);

-Агар яққол ифодаланган мушаклар таранглигида , айниқса тил илдизи соҳасида бўлса, тилни оғиз ташқарисида ушлаб тура олмаса, тил массажини оғиз бўшлиғида бошлаш керак бўлади. Аста-секинлик билан тарангликдан бўшалишига қараб. Тил оғиз бўшлиғидан ташқарига чиқарилади;

-Тил мушакларини бўшаштирувчи массаж қилишдан олдин унинг илдизини бўшаштиришга қаратилгин махсус машқларни ўтказиш мақсадга мувофиқдир;



-Пастки жағнинг иккала бурчаги остида жойлашган нуқталарни массаж қилиш ва тебратиш. Бош ёки ўрта бармоқлари билан айланма ҳаракатлар бажарилади. Аввал улар юзаки, кейинчалик секинлик билан қаттиқроқ босиш яна юзакилик билан бажарилади. Бу усул тил илдизи мушакларининг бўшашига ёрдам беради.

-Кўрсаткич ёки бош бармоқ билан жағ остида тебранувчи ҳаракатлар амалга оширилади.



-Тил учининг ўнг қўл билан ушлаш. У томондан бу томонга уриш амаллари бажарилади.



-Тил учини ўнг қўл билан ушлаш ҳаракатлар оғиз юзасидан олдинга сўнгра орқага оғиз бўшлиғи тубиғи қараб йўналтирилган. Ҳаракатлар силлиқ, енгил, аста-секинлик билан билинар-билинемас тарзда амалга ошириб борилади.



Шундан кейин тил мушаклари массажининг ўзига ўтилади.

1. Ўнг қўлининг кўрсаткич бармоғи билан бир томондан силовчи ҳаракатлар тил учидан илдизига ва тескариси тарзда бажарилади.



2. Бош кўрсаткич бармоқ билан у томондан бу томонга (тилнинг ён томонидан тил чизиғи томонга ва тескарисига) силаш ҳаракатлари бажарилади, ҳаракат тил учидан илдизи томонга қараб бажарилади. Ҳаракатлар аввал тилнинг бир қисмида. Кейин эса, иккинчи қисмида бажарилади.



3. Бош кўрсаткич бармоқлар тилнинг ён юқори қисмида ўнг ва чап томонда туради. Тилнинг ён юқори қисми учидан илдизга қараб силанади.



4. Мушакларнинг горизантал йўналишида секин ишқалаш амалга оширилади. Ўнг қўлнинг бош бармоғи юқорида, ўрта ва кўрсаткич бармоқ – тил остида туради.

Аввал тилнинг бир томонида кейин эса, иккинчи томонида тил учидан илдиз томонга ва тескарисига йўналган ишқаловчи ҳаракатлар бажарилади. Ҳаракатлар жуда енгил босишларсиз бажарилади.



5. Бармоқларнинг ўша ҳолатида енгил босишларсиз айланма қиздирувчи ҳаракатлар бажарилади.



6. Тил учини ўнг қўл билан ушлаб, енгил тебраниш амалга оширилади.

7. Тилга енгил шаполотиш ва ритмик равишда, шпател билан босилади (тахтали ёки елимли). Бўшаштирувчи массаждан кейин пасив гимнастик машқлар бажариш керак, бу машқлар тил илдизини бўшаштириш ва чўзишга қаратилган бўлиши керак.

8. Катта бармоқ тил устида, ўрта ва кўрсаткич бармоқ эса остида, унинг ўрта қисмидан ўнг ва чап буриш, тил илдиз қисмини ташқарига аста тортиш каби чўзиш керак.



Кейин ўхшаш ҳаракатлар чап томонда бажарилади.

9. Тилни олдинга тортиш жуда бир оз кўрсаткич бармоғига ураётгандек “бурилади” кейин эса асталик билан орқага ҳаракат қилдирилади. Секинлик билан катта бўлмаган кенгликда бажарилади.



Фаоллаштирувчи массаж

Фаоллаштирувчи массажни бажариш чоғида қуйидаги ҳолатларга эътибор бериш керак бўлади:

- Фаоллаштирувчи массажда ҳаракатлар фаол, интенсив ва асосан тил илдизидан учига йўналган бўлади;
- Асосан ишқалаш ва қиздириш усуллари қўлланилади;
- Қоидага кўра, тил мушакларининг тонуси пасайганида қайд қилиш рефлекс ҳам пасаяди. Шунинг учун массаж ҳаракатлари бу ҳолатда хатто илдиз соҳасида ҳам фаол бўлиши мумкин;
- Агар тарангликнинг пасайганлиги тилининг бирон бир қисмида кузатилади (масалан, тилнинг бир қисмида), массаж ҳаракатлари асосан шкастланган томонда бажарилади;

- Мушакларнинг пасайган таранглигида қоидага кўра, гиперсаливация (сўлакнинг кўп ажралиши) кузатилади, шунинг учун массажни бажаришдан олдин ва массаж қилиш жараёнида логопед болага туфугини ютиб туришини таклиф қилади.

Фаоллаштирувчи массаж ўз ичига куйидаги ҳаракатлани олади.

1. Горизантал йўналишда ортиш. Бош бармоқ юқорида ўрта ва кўрсаткич бармоқ пастда. Тил мушакларини артиш илдиздан учига қараб тилнинг бир томонида, кейин эса бошқа томонда бажарилади.



2. Бармоқлар ҳолати худди шундай. Тил мушакларини артиш спиралсимон ҳаракатлар билан босимни кучайтириш бажарилади. Ҳаракат тил илдизидан тил учидан тил учига бир томондан кейин эса, бошқа томондан бажарилади.



3. Бармоқлар ҳолати худди шундай. Тил мушакларини артиш кўндаланг йўналишда, аввал бир томонга, кейин бошқа томонга бажарилади.



4. Бош ва кўрсаткич бармоқлар тилнинг ён юқори қисмида туради. Тил ва ён томонларидан сиқилади. Тилни сиқилган ҳолатда 1-2 секунд ушлаб туриш, бир неча бармоқларни ҳолатини ўзгартириш ва ҳаракатини қайтариш.



5. Бармоқлар ҳолати худди шундай. Ўнг қўл билан тил ёндан сиқилади ва бош , кўрсаткич бармоқ билан артиш ҳаракатлари бажарилади, секинлик билан илдиздан тил учига қараб борилади.



6. Катта ва кўрсаткич бармоқ билан тил қирралари чимчиланади.



7. Тил мушакларини шпател билан шпатилланади. (ёки нотекс ручка, тиш чёткаси билан) .

8. Ёғочли шпател билан тил тебратилади, шпател тил учига 10-15 секунд давомида қўйиб турилади. Боланинг пастки тишларига, тилнинг пастки юзасининг шиллиқ қаватини шкастланмаслик учун докали болиш қўйиш мумкин.

Массаж юмшоқ танглай мушаклари таранглигини фаоллаштириш ва танглай ютқий рефлексини оширишга мўлжалланган. Юмшоқ танглайнинг мушакларини массаж қилишда асосан кўрсатма бўлиб, манқаланган овоз ҳисобланади. Берилган ҳаракатлар юмшоқ танглай мушакларини таранглигининг пасайганлигида фойдаланилади.

Массаж қилиш жараёнида умумий тавсиялар:

- Массажли таъсир фақатгина юмшоқ танглай мушакларига эмас, балки тил танглай ва ютқин танглай тилчасига қаратилгандир.

- Массажни фаол ва фаол бўлмаган гимнастика билан уйғунлаштириш, танглай ва ютқин рағбатлантиришга қаратилган.

- Массаж ҳаракатлари ўнг қўлнинг катта ёки кўрсаткич бармоқлари билан бажарилади.

Юмшоқ танглай массажи ўз ичига қуйидаги ҳаракатларни олади:

1. Қаттиқ танглайдан юмшоқ танглай томонига силовчи, ишқаловчи, бурувчи ҳаракатлар бутун юмшоқ танглай юзаси бўйлаб бажарилади.



2. Бош ва кўрсаткич бармоқлар билан бутун юмшоқ танглай бўйлаб бўйлама ва кўндалангича бажариладиган босувчи ҳаракатлар.

3. Ўнгдан чапга қараб тил – танглай ёйларини тутган ҳолда силовчи, артиувчи ва ишқаловчи ҳаракатлар бажарилади. Мушаклар таранглигининг нормаллашиш даражасига қараб, массажнинг фаоллаштирувчи ҳаракатлар билан уйғунлаштириш мумкин.



Логопед қўлини бола пешонасига қўяди ва бошини пастга туширишни сўрайди. Бола қаршилиқни енгиб бошини пастга туширади.

Логопед қўлини боланинг энсасига қўяди ва ундан бошини орқага ташлашни сўрайди. Бола қаршилиқни енгиб бошини орқага ташлайди.

Логопед қўлини паст жағ тагига қўйиб оғзини очишни сўрайди. Бола қаршилиқни енгиб оғзини очади.



Болага тилини чиқазиш, ундан кейин эса қайта оғизга тортиш сўралади. логопед бу вақтда тилини оғиздан ташқарида ушлаб туришга тиришади.



Тил юганчаси массажи

Тил юганчасининг калталиги аниқланса, уни чўзишга қаратилган массаж ҳаракатлари амалга оширилади.

Чап қўлнинг кўрсаткич ва бош бармоқлари билан тил учидан ушлаб, уни юқорига кўтариладилар. Бу ҳолатда оғиз ёпиқ бўлади. Ўнг қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари тил юганчасида пастдан юқорига қараб сирпанувчи, чўзувчи ҳаракатлар бажарилади.



Милк ва қаттиқ танглайнинг шиллиқ қавати массажи

Қатор ҳолларда болада мушаклар таранглиги бузилишидан ташқари, сезиш қобилятининг сусайганлиги ҳам кузатилиши мумкин. Бундай ҳолларда артикяцион прокисни енгил мақсадида массаж ҳаракатлари мажмуасига мимик ва қаттиқ танглайнинг шиллиқ қаватининг массажи ҳам қўшилади.

1. Болани оғзи очик. Бош бармоқ юқориги милкларнинг ташқи томонида, кўрсаткични эса ички томонида жойлашган. Милкларнинг жадал боши билан ўнгдан чапга, кейин эса чапдан ўнгга ҳаракатлар юқориги ва пастки милкларда амалга оширилади.



2. бош ва кўрсаткич бармоқ олдинги юқориги тишлардан юмшоқ танглай томонга, каттиқ ва юмшоқ танглай чегарасигача қаттиқ танглайда массаж қилиш.



Логопедик массажда асбоблар ёрдамида таъсир этиш

Тилмассажи чоғида қуйидаги мосламалардан фойдаланиш мумкин бўлади:

Ташкил қилувчи зоналар. Е.В.Новикова таклиф қилган зоналар, шпателлар, тиш чёткалари, шунингдек “Чикко” фирмаси ишлаб чиқарувчи болаларни дастлабки ишларида ишлатиш учун мўлжалланган тиш чёткасига тақлид қилувчи мосламалар.

Ушбу воситалар ёрдамида қилинган массаж, қўл массажини тўлдиради, лекин ўрнини боса олмайди, чунки олгопед ўзининг тери тушиш сезгисига асосланиб, массаж мушакларига қанчалик ўзгариш бераётганлигини билиш мумкин.

Асбобли массаж усули кўпинча тил массажида қўлланилади. Логопедик зондлардан, шпателлардан, тиш чёткаларидан фойдаланиш чоғида массаж ҳаракатлари 3 та йўналишда амалга оширилади:

- вертикал – тилга ритмик босишлар;
- қўндалангига – тилнинг ҳар бир қисмида ўнгдан чапга ва тескари ҳаракатлар;

- горизантал – тил учидан илдизи томонга ва тескарисига;

Таъсир қуйидаги усуллар орқали амалга оширилади: силаш, ингичка чизиш, чопиш, босиш, тебратиш (енгил ва қаттиқ) бураш.

Бу ҳолатларда массаж ҳаракатларни оширишда қуйидагиларни ҳисобга олиш керак;

- Бўшаштирувчи массажда ҳаракатлар енгил (силаш, енгил босиш ва енгил тебратиш), тиш чёткасининг шётка қисми ишлатилмайди.

- Фаоллаштирувчи массажда эса аксинча, ҳаракатлар фаол (ингичка чизиш, чопиш, босиш, қаттиқ вибрация, уриш, буриш).

V БОБ. Нуқтали массажни ўтказиш методикаси (биологик фаол нуқталарни массаж қилиш)

Биологик фаол нуқталарга (БФН) таъсир қилиш рефлексор терапиянинг бир методи ҳисобланади. БФН лар билан аниқ бир органлар системаси орасида узвий функционал боғлиқликлар мавжуддир. Биологик фаол нуқталарни босиш йўли билан органлар ва мушаклар рефлексор реакциялар аниқланади. Нуқтали массаж методикаси нисбатан осонлиги, физиологик таъсир этиш доириси торлиги ва фақатгина коррекция учун эмас, балки профилактика учун ҳам ўтказиш мумкин бўлади.

Логопедик амалиётда қўлланиладиган махсус нуқтали массажнинг мақсади: овоз, нафас ва артикуляцион аппаратнинг ишини таъминловчи, мушаклар таранглигини нормаллаштирувчи, вегетатив функциялар ва жараёнлар алмашинувини бошқариш, ҳиссий ҳолатни бошқариш, юқори нафас йўллари касалликлари ва овоз аппарати бузилишларини олдини олишдан иборатдир.

Нуқтали массаж усуллари

Катталар ва болаларда нуқтали массаж қилишда нуқталарни босиш нисбатан узлуксиз бўлиши керак. Локал нуқтага таъсир қилиш техникасидан келиб чиқиб қўзғатувчи ёки тинчлантирувчи метод бўлиши мумкин. Мушаклар тонусининг ошганлигида бўшаштирувчи ёки “тормозловчи” метод қўлланилади. У қуйидагича ўтказилади.

Керакли нуқтани топиб 5 – секунд давомида бармоқ ёстикчалари билан соат стрелкаси бўйлаб айланма ҳаракатлар билан амалга оширилади, аста - секинлик билан нуқта босилиб босим кучаяди. 1-2 секунд ана шу ҳолат ушлаб турилиб кейин худди шу ҳаракатлар аксинча бажарилади, босим камайиб, соат стрелкасига қарши худди шу ҳаракатлар бир неча марта такрорланади. Бир нуқтага таъсир қилишнинг умумий вақти 1 минутдан 5 минутгача массаж қилинган кишининг ёшидан келиб чиқибдавом этиши мумкин.

Таранглик пасайган ҳолатда эса рағбатлантирувчи техника қўлланилади. Нуқтани топиб соат стрелкаси бўйича 3-4 секунд давомида айланма ҳаракат давомида айланма ҳаракат қилинади, нуқтага босиб туриб бармоқ буралади, кейин эса бармоқни зудлик билан нуқтадан олиш керак.

Бу ҳаракат 6-10 марта такрорланади.

Нуқтали массаж техникаси

Самарадорликни бир шарти сифатида БФН локализациясини тўғри аниқлашдир.

Керакли нуқтани аниқлашда турли анатомик бузилишларига асосланади: чуқурликларга, суякларга, пайларга ва бошқаларга.

Қоида бўйича биологик фаол нуқталар босилганда, яхши массаж қилинаётган кишида жавоб реакцияси кўпинча шахсий характерга эга бўлган (синиш ҳолати, жимиб қолиш, айрим касалликларга хос белгилар яъни қизиб кетиш, енгил тортиш) каби белгилар юзага келиши мумкин. Лекин бу белгилар дарҳол юзага келиши керак эмас.

Биологик фаол нуқталарни топиш усулидан бири пайпаслашдир. Пайпаслаш нисбатан сезгир бармоқ ёстикчаси билан сирпанувчи ҳаракатлар орқали амалга оширилади (номсиз ёки кўрсаткич бармоқ). Биологик фаол нуқтани топишда юз соғасида кўпинча томир уриши хисси юзага келади.

Нуқтали массажни ўтказишда методик кўрсатмалар

1. Дастлабки пайтда 3-4 нуқтадан кўп бўлмаган нуқта массаж қилинади, аста-секин уларни сони ортади.

2. Бир сеанс пайтида умумий ва локал таъсирига эга бўлган нуқталарни массаж қилиш тавсия қилинади.

3. Симметрик жуфт нуқталарни биргаликда бир вақтнинг ўзида уқалаш.

4. Нуқтали массажни мумтоз массаж билан уйғунлаштириш мумкин.

5. Қоида бўйича массаж логопедик машғулот билан боғлаб олиб борилади.

6. Нуқтали массажни тўлиқ курсини ўтказиш таклиф қилинади: биринчи ва иккинчи курси орасидаги тўхталиш 3 ойни ташкил қилиш мумкин.

Массаж курслари ҳар 3-6 ойда қайтарилади. Массажни кун ора ўтказилгани маъқул. Массаж сеанслари орасидаги оралиқ 3 кундан ошмаслиги керак

7. Агар массаж мушаклар бўшаштирилишига қаратилган бўлса, нуқтали массажни релаксация фонида ўтказиш фойдалидаир. Бунинг учун махсус танланган мусиқадан фойдаланилади. Бундай массажни аутоген тренировкалар чоғида ўтказиш мумкин.

Логопедик массаж вақтида қўлланиладиган БФН лар

Логопедик массаж вақтида қоидага кўра мақсаддан келиб чиқиб бир эмас, балки бир гуруҳ БФН лар ишлатилади. Турли таъсир кўрсатувчи БФН лар гуруҳини кўриб чиқамиз (биологик фаол нуқталар – БФН).



Мақсад: артикуляцион мушаклар тизими ҳолатини нормаллаштириш.

А – бурун остидаги вертикал эгатнинг юқори 1/3 қисмидаги якка нуқта.

Б – даҳан-лаб йиғмаси марказидаги нуқта.

В – оғиз бурчагидан кўз соққасига томон вертикал чизикда 1 см узоқликда жойлашган жуфт нуқталар.

Г – бурун қанотларига диоганал равишда 1 см узоқликда жойлаўган, тахминан бурун-лаб чизиғи қртасидан юқорироқда жойлашагн жуфт нуқталар.

Д – пастки жағ В нуқтаси билан вертикал чизикда жойлашган жуфт нуқталар.



Мақсад: буруннинг юқори қисми қон айланишни яхшилаш, бурундан нафас олишни яхшилаш. Нуқтали овоз резанаторлик имкониятларини оширишга, овоз бузилишларини олдини олишга, шунингдек овоз резонансининг бош билан сезиш тренировкаларида қўлланилади.

А – бурун қаноти ва юқориги лаб чеккасм орасидаги, ўрта чизигидан 0,5 см ташқарида жойлашган жуфт нуқталар.

Б – бурун қанотлари олдидаги жуфт нуқталар.

В – бурун қанотлари девори ёнидаги, кўзнинг ички бурчаги жойлашган жуфт нуқталар.

Г – қош ости ёй хосил бўлувчи чуқурчадаги жуфт нуқталар.

Д – қошларнинг ички асоси ўртасидаги нуқта.



Мақсад: Томоқ ва ҳиқилдоқ мушакларига таъсир этади. овоз аппарати мушаклари зўриқишини нормаллаштиради.

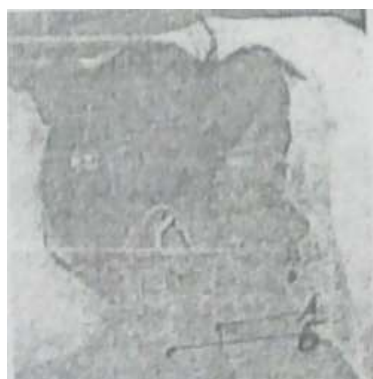
А – бўйиннинг ўрта чизигида, тил ости суяги танасининг пастки учи ва қалқонсимон тоғайнинг юқоринги қисми орасидаги нуқта.

Б – тўш ўмров чуқурчасидан 0,7 см юқорида жойлашган.

4 – БФН гуруҳи.

Мақсад: Томоқ, ҳалқум ва тил илдизи мушаклари ҳолатини нормаллаштириш жуда секин массаж қилиш тавсия қилинади, чунки таъсир қилиш нохуш ҳисларни келтириб чиқариш мумкин.

А – бўйиннинг ўрта чизигида йки тил ости суягининг ўртасида жойлашган нуқта.



Б – қалқонсимон тоғайнинг пастки қиррасидан ташқаридаги кўкрак юқориги мушаклари олдинги қиррасидаги жуфт нуқталар.



5 – БФН гуруҳи



Мақсад: пастки жағ мушаклари ҳолатини нормаллаштириш.

А – даҳаннинг нисбатан туриб чиққан қисмидаги нуқта.

Б – қулоқ ўсимтаси олдида жойлашган чакка суяги ва пастки жағ кесимчасидаги чуқурчада жойлашган жуфт нуқталар.

В – қулоқ супрасининг пастки бирлашган қисми даражасида жойлашган жуфт нуқталар.

6 – БФН гуруҳи



Мақсад: елка камари ва бўйин мушаклари ҳолатини нормаллаштириш.

А – сочлар ўсишининг орқа чегарасида жойлашган жуфт нуқталар.

Б – энса қисмида қошнинг ўрта чизигидан 1,5 см кўндалангига жойлашган жуфт нуқталар.

В -1 ва 2-бўйин умуртқаси оралиғидаги нуқта.

Г – юқориги елка камари ва ўмров соҳасидаги жуфт нуқталар.
Д – 7-бўйин ва 1-кўкрак умуртқаси соҳасидаги нуқта.

7 – БФН гуруҳи



Мақсад: елка камари мушакларини ва нафас ритмиклигини бошқариш ва нормаллаштириш. Кўкрак қафасида овоз жарангдорлигини оширади.

А-кўкракнинг ўрта қисмида жойлашган ўмровдан 1 кафт пастда.

Б-кўкрак марказидаги нуқта.

В-эркин қўйилган елкаларда ҳосил бўлувчи чуқурчада жойлашган жуфт нуқталар.

8 – БФН гуруҳи

Умумий бошқарувчи нуқталар



Мақсад: ақлий чарчоқ пайтида иш, овоз аппаратида зўриқишни ечиш.

А-тизза кўзидан 4-бармоқ пастда катта мушакнинг олдинги қисмида жойлашган жуфт нуқталар.

Б-кафтнинг устки қисмида 1 ва 2-бармоқлар суяги кесишувида жойлашган чуқурчасида жуфт нуқталар.

9 – БФН гуруҳи - умумий аҳамиятга эга ҳаёт нуқтаси деб ном олган нуқта. Мақсад; бутун организмга фаоллаштирувчи таъсир кўрсатади. Иккала кулоқни бирлаштириш учун ўтказилган чизикда, бошнинг энг юқорисига яқин жойда жойлашган нуқта.

Дудукланишда нуқтали уқалаш

Дудукланишни кўпинча болалик ва усмирлик ёшда учрайди. Энг кўп учрайдиган сабаблари – кўрқув ёки психологик салбий таъсирлардир. Нуқтали уқалаш логопедик машғулотлар ва шифокор белгилаган дори дармон билан тиббий даволашга жуда яхши ёрдам бўлиши мумкин. Бу жараёнларни амалга оширишда психолог салбий таъсир кўрсатмаслиги керак. Нуқталарга таъсир этишни тинчлантирувчи усулда, 3 – 5 дақиқа давомида енгил босим йўли билан ўтказиш керак. Битта курс 12 та ҳар куни ўтказиладиган муолажадан иборат бўлиб, кейинги курс 7 – 10 кундан сўнг такрорланади.

Биринчи нуқта – симметрик бўлиб, билак ва кафт бирлашган жойнинг олд қисмида, пайлар оралиғида жойлашган. Ўтирган ҳолатда, қўллар стол устига кафтларни юқорига қаратиб қўйилган ҳолатда навбати билан уқаланади.

Иккинчи нуқта – симметрик бўлиб, биринчи нуқдан тирсак томонга уч бармоқ юворида, пайлар оралиғида жойлашаган.

Учинчи нуқта – симметрик бўлиб, елка суягининг орқа томонида, қўл узатилган ҳолда турганда, тирсак бурмасидан юқорироқда жойлашаган. Ўтирган ҳолда, қўлларни пастга тушириб навбати билан уқаланади.

Ўртинчи нуқта – симметрик бўлиб, болдирнинг ташқи томонида, тиззадан пастроқда жойлашган. Ўтириб, оёқларни узатган ҳолатда бир вақтнинг ўзида уқаланади.

Бешинчи нуқта – симметрик бўлиб, ёноқлар ва кулоқ супраси оралиқдаги чуқурчада жойлашган. Ўтирган ҳолатда бир вақтнинг ўзида уқалаш талаб этилади.

Олтинчи нуқта – симметрик бўлиб, болдирнинг ички қисмида, товондан икки цунь юқорида жойлашган. Ўтирган ҳолатда бир вақтда уқаланади.

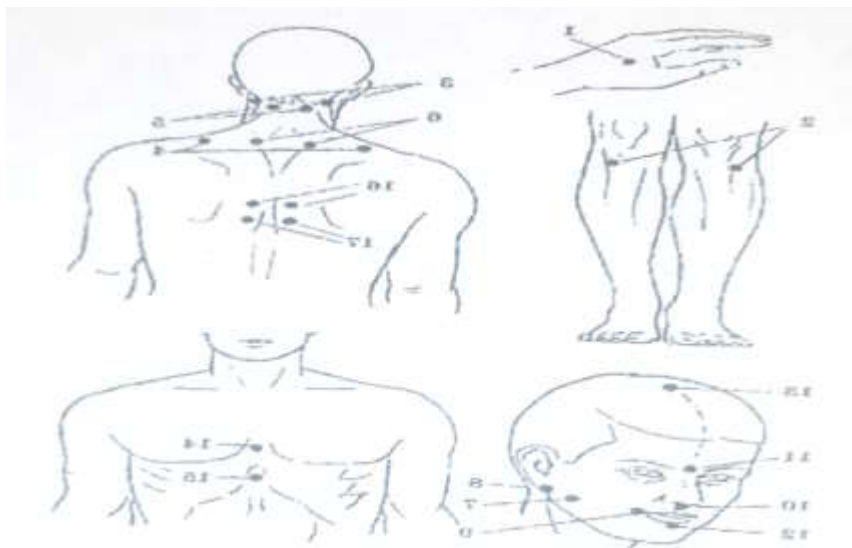
Еттинчи нуқта – симметрик бўлиб, билакда, пайларнинг орасидаги арикчадан юқорида бош бармоқ томонда жойлашган. Ўтирган ҳолатда, қўлларни стол устига қўйилган ҳолда, навбати билан уқаланади.

Саккизинчи нуқта симметрик бўлмаган нуқта ҳисобланади. Бош-бўйининг орқа қисмидаги соч ўсиши бошланадиган чизикчада жойлашган. Ўтирган ҳолда, бошни биров олдинга эгдириб уқаланади.

Тўққизинчи нуқта – симметрик бўлиб, кафтнинг орқа ва олди қисмлари чегарасида, бешинчи кафт суягининг бош қисмида жойлашган. Ўтирган ҳолда, қўллар стол устига кафт томони билан қўйилган ва бармоқлар чала мушт ҳолатига йиғилган ҳолда, навбати билан уқаланади. Нуқтага тетиклантирувчи усулда 0,5 – 1 дақиқа давомида чуқур босим йўли билан таъсир этилади.

Дизартирияда нуктали уқалаш

Охирги йилларда артикуляцион органлар иннервацияси бузилган болалар сони ошиб бормоқда. Дизартирияни коррекциялашда биз логопедик ёрдам бериш жараёнида киритган нуктали уқалаш ўз самарасини кўрсатмоқда.



2 –расм Дизартирияда нуктали уқалаш
Дудукланувчи болалар учун нуктали уқалаш,
(точечный массаж)

Охирги вақтда мутахасислар дудукланишни даволашда рефлексотерапиядан унимли фойдаланилади. Дудикланидиган болаларнинг ота-онасига нуктали уқалаш муолажасини ўрганиш тавсия этилади. Буни бошқа муолажаларга нисбатан уйда қўллаш мумкин. Бу муолажалар узок давом этади. Бундай тартибда биринчи ва иккинчи муолажанинг ораси икки ҳафта, иккинчи ва учинчи муолажа ораси 3 ойдан 6 ойгача. Кейинги муолажа ярим йилда 2-3 йил давом этади.

Ҳар муолажа 15 кун давом этади, 3-4 муолажа ҳар куни, қолганлари кун ора ўтқазилади.

Дудикланиш ҳолатига қараб нуктали массаж ҳар хил бўлиши мумкин. Баъзида натижа биринчи муолажадан кейин кўринади; Гоҳида 2-3 муолажадан кейин. Натижани кўргандан сўнг муолажани тўхтатиш керак эмас, балки бу натижани мустахкамлаш учун давом эттириш шарт. Агар 2-3 муолажадан сўнг натижа бўлмаса тушқинликка тушмасдан яна давом эттириш лозим.

Шуни билинки, муолажалар орасидаги таннаффус пайтида дудикланиш кучайиши мумкин. Бу ҳолатда 6 ойлик танаффус тугашини кутмай нуктали уқалаш муолажасини бошлаш керак.

Нуктали уқалашда дудуқланувчи боланинг ёшини аҳамияти йўқ, лекин қанча олдин бошласа, шунча натижа яхши бўлади.

Эслатиб ўтамиз қатта ёшдаги одамларни ҳам шу йўл билан даволаш мумкин.

Керакли нуқтани топиш учун, бармоқ учи билан нуқтани силаб сўнг босиш керак. Болада ва қақшаш ҳолати пайдо бўлади. Бундай ҳолат нуқтани тўғри топилганидан далолат беради. Нуктали уқалаш муолажасида бундай ҳолат бўлиши керак эмас.

Агар у ёки бу нуқта уқаланганида бола оғриқдан шикоят қилса, у ҳолда уқалашни секин ва майинроқ қилиш керак. Агарда болада бош айланиш ҳолати бўлса уқалашни тўхтатиш лозим.

Нуктали уқалаш пайтида бола тинч ва хотиржам бўлиши керак. Бола чарчаган бўлса уқалашни кейинга қолдириш.

Уқалашни оч ёки овқатдан сўнг қилманг.

Болага аччиқ чой ёки кофе берманг, бу асабни бузади уқалаш самарасини камайтиради.

VI БОБ. Логопедик амалиётда ўз-ўзини массаж қилиш усуллари

Ўз-ўзини массаж қилиш – бу нуткий нуқсонга эга бўлган боланинг ўзи бажарадиган масажидир.

Ўз-ўзини массаж қилиш логопедик массажни тўлдирувчи таъсир қилишда асосий омил бўлади.

Логопедик ўз-ўзини массаж қилиш биринчи навбатда, периферик аппарати ишида иштирок этувчи мушакларни сезгисини оширишга, шунингдек, мушак таранглигини маълум даражада нормаллаштиришга ёрдам беради.

Логопедик иш тизимида ўз-ўзини массаж қилиш бир неча сабабларига кўра фойдали ҳисобланади. Логопед бажарадиган логопедик масаждан фарқли тарзда ҳам олиб бориш мумкин бўлади. Бундан ташқари мактабгача таълим муассасасининг шароитидан келиб чиқиб ўз-ўзини массаж қилишни кунига бир неча маротаба ҳам қайтариш мумкин.

Шундай тарзда ўз-ўзини массаж қилишни эрталабки гимнастикадан, аутоген машқларидан кейин, кундузги уйқудан кейин ҳам бажарса бўлади. Ўз-ўзини массаж қилиш ишларини яна логопедик машғулотларга ҳам қўшиш, артикуляцион гимнастикани бошлаш ёки якунлашда бажартирса бўлади.

Мактабгача ёшдаги болалар учун ўз-ўзини массаж қилиш узоғи билан 5-10 минутни ташкил қилади. Ҳар бир ҳаракат ўртача 4-5 марта бажарилади. Ўз-ўзини массаж қилиш жараёнида тавсия қилинадиган усулларнинг бир нечасидан фойдаланиш керак. Бу усулларни кун давомида алмаштириш мумкин бўлади. Табиийки ўз-ўзини массаж қилишдан олдин бола ювинган бўлиши керак.

Болалар логопед бошчилигида ўз-ўзини массаж усулларини ўрганадилар. Ўз-ўзини массаж қилишдан олдин болалар тинч, бўшашган ҳолатда бўлишлари керак. Улар стулларда ўтиришлари ёки ётишлари мумкин (масалан: кундузи уйқудан кейин кроватларда).

Болаларга ўз-ўзини массаж қилиш усулларини ўрганаётган логопед ҳар бир ҳаракатни ўзида кўрсатади ва уларни болаларга тавсия қилади. Болалар массаж усулларини мустақил равишда дастлаб, кўриш орқали бошқариб, ойна ёрдамида, кейин эса ойнасиз бажарилади.

Болалар ҳаракатларини ўзлаштириб олганларидан сўнг, шеър айтиб ёки ритмик секин мусиқа садоси остида ҳаракатларни бажаради. Бу усул болаларда тери тактил сезишни ритмга тушириш ва сезиш қобилиятини оширишга қаратилган жуда кўп малакаларни шакиллантиради.

Ўз-ўзини массаж қилиш қоидага тавсия қилинаётган, педагог кетма-кетликда ўйин шаклида ўтказилади: бош массажини, юзнинг мимик мушаклари, лаб ва тил мушаклари массажи.

Ҳаракатларни бажариш жараёнида бола ноқулайликлар сезмаслиги, аксинча болада қониқиш уйғотиш керак бўлади.

Бўйин ва бош мушакларининг ўз-ўзини массажи

1. “Мен яхшиман”. Иккала қўл кафтини бош соҳасига, пешонага яқин қилиб қўйиш, бармоқларни марказга йиғиш, ундан кейин эса, кафтини сочлар устида кулоқ билан бўйин ён томони бўйлаб елка тушириш керак. Қўл ҳаракатлари биргаликда секин силовчи бўлиши керак.



2. “Шапка киямиз”. Қўлларнинг дастлабки ҳолати худди юқоридагидек. Икка қўлнинг кафт кулоқгача тушади, кейин эса бўйин томонга олдинги тарафига қараб, ўмов чуқурчасига қадар туширилади.



Юз мушакларини мустақил массажи

3. “Йўл чизамиз”. Қўллар ҳаракати пешона ўртасидан чакка томон йўналтирилади.



4. “Олма чизамиз”. Пешона ўртасидан айланма ҳаракатлар қўл билан бажарилади.



5.”Арча чизамиз”. Қўл ҳаракатлари пешона ўртасидан чакка томонга. Ҳаракатлар бир оз қиялатиб бажарилади.



6.”Бармоқли душ”. Пешонага бармоқлар билан енгил уриш ёки чаппа чалиш ҳаракатлари бажарилади.



7.”Қош чизамиз”. Ҳар бир бармоқ билан қошдан чаккага қаратиб чизилади.



8.”Кўзойнак тақамиз”. Кўзларни ёпиб, қўллар билан қовоқлар ёпилади. 3-5 секунд давомида ушлаб турилади.



9.” Кўзлар ухляпти”. Кўзларни ёпиб, қўллар билан қовоқлар ёпилади. 3-5 секунд давомида ушлаб турилади.



10.”Мўйлов чизамиз”. Кўрсаткич ва ўрта бармоқлар билан, юқори лабалр ўртасидан оғиз бурчаги томон чизилади.



11. "Қувноқ масхарабоз". Кқрсаткич ва ўрта бармоқ билан пастки лабалр ва оғиз бурчакларига кейин эса ёноқ суякларига ҳаракат қилинади.



12. "Ҳафа мазхарабоз". Кўрсаткич бармоқ ва ўрта бармоқ билан юқориги лабдан оғиз бурчаклари томонга, кейин эса пастки жағ бурчакларига ҳаракат қилинади.



13. "Қармоқча". Кўрсаткич ва ўрта бармоқлар юқориги лаб бурчагидан ўртасига қараб, сўнгра пастки лаб бурчакларидан ўртасига қараб ҳаракат қилинади.



14. "Даханни силаймиз". Бармоқларнинг устки юзаси билан дахан ўртасидан қулоқларга қараб силанади.



15. "Тароқ". тиллар билан лабалрни силаш.



16. "Болғача". Тишлар билан лабларни уриш.

17. Галма-гал юқориги ва пастки лабларнисўриш.

18. Галма-гал юқориги ва пастки лабларни чайнаш.



19. "Бармоқли душ". Юқориги лаб остига ҳаво тўлдирилади ва бармоқлар учи билан урилади, худди шу ҳаракатни пастки лаб остига ҳам ҳаво тўлдириб бажарилади.



20. "Учта йўл чизамиз". Бармоқлар ҳаракати пастки лаблар марказидан кулоқлар томонга, юқориги лаб марказидан кулоқ томон, бурун марказидан кулоқлар томонга бажарилади.



21.”Айлана чизамиз”. Бармоқлар учи билан юзда айлана чизилади.



22.”Юзларни қиздирамиз”. Кафт билан юзни турли йўналишларда ишқаланади.



23.”Парвозчалар”. Қўлларни муштга тушм ташқи томон билан юзларга тираш.Айланма ҳаракатлар, соат бўйлаб юз мушаклари ишқаланади, кеқин эса соатга тескари тарзда айланма ҳаракатларни “чух, чух, чух” каби ритмик талаффузлар билан бирга олиб борилади.

24. “Бармоқли душ”. Юзларга ҳаво тўлдириб бармоқ учлар билан урилади.



25.”Билинчиклар пиширамиз”. Кафтлар билан юзни уриш (шاپиллатиш).

26.”Юзни ювамиз”. Пешонадан юз бўйлаб даханга қадар иккала қўл кафтлари билан силовчи ҳаракатлар бажарилади.



Тил мушакларини мустақил массажи

Тилни мустақил массаж қилишнинг берилган усуллари яна фаол гимнастика деб ҳам қабул қилиш мумкин.

1. "Тилни лаб билан яхшилаш". Тилни иложи борица лаблар орасидаги тор тирқишдан узун чиқариш, кейин эса уни оғиз бурчагига тегадиган қилиб бўшаштириш, секинлик билан тил оғиз ичига тортилади.

2. "Тилни лаб билан шапиллатиш". Тил лаблар орасидан олдинга чиқарилади, бунда "пя-пя-пя" товуши чиқади. Худди шундай тил оғиз ичига тортилади.

3. "Тилни тишлар билан силаш". Тилни тишлар орасидаги тор тешикдан иложи борица чиқариш, кейин оғиз бурчакларига тилнинг ён томонлари теккунига қадар бўшаштирилади. Секинлик билан тил оғиз ичига тортилади.

4. "Тилни тишлар билан тишлаш". Тил тишлар билан енгил тишланади, олдинга чиқазилади ва оғиз ичига тортилади.

5. "Нок чайнаймиз". Машқ учун фойдаланамиз. У 2 марта буғланган жойли ширин сувга ботирилади, уни бола оғзига, бир учини ташқарига қолдириб соламиз ва чайнаш сўралади. Буни машқ нафақат тилни массажида, балки чайнов мушакларини фаоллаштиради ва оғиз бўшлиғидаги мушаклардан келаётган сезгиларни ривожлантириши учун ҳам ёрдам беради.

Қулоқ супрасини мустақил массажи

1. "Қулоқларни истамиз". Кафт билан қулоқ супраси ишқалаш.

2. "Қулоқларни чўзамиз". Бармоқлар билан қулоқ эти ушлаб пастга 3-5 марта тортилади.



3. "Жимликни эшитамиз". Кафт билан қулоқ супраси беркитилади. Уларни шу ҳолатда 2-3 секунд ушлаб турилади. Юз массажи жараёни шеър билан биргаликда ҳам олиб бориш мумкин.

Мушакларни заифлашуви, артикуляция аъзолари ҳаракатчанлигини пастлиги кузатилади, шунинг учун ҳам бундай болалар билан логопедик массажи ўтказилса яхши натижа беради.

Логопедик тарбия воситаларининг самарадорлигини ошириш учун логопедик массажлар логопедик массажлар ўз ўрнида қўлланилас, машғулотлар туғри ташкил этилса коррекцион логопедик ишни самарадорлиги яна ҳам ошади.

Адабиётлар

1. Архипова Е.Ф. Методы коррекции речевого и психического развития у детей с церебральным параличом в раннем возрасте: Кн. Для логопеда, воспитателя. Родителей детей с ДЦП – М., 1997
2. Аюпова М.Ю. Логопедия Т., 2007.
3. Белая Н.А. Массаж лечебный и оздоровительный. – М., 1998.
4. Белякова Л.И., Дьякова Е.А. Логопедия: Заикание. – М., 1998.
5. Блыскина И.В., Ковшиков В.А. Массаж в коррекции артикуляторных расстройств. – СПб. 1995.
6. Бортфельд С.А. Рогачева Е.И. Лечебная физическая культура и массаж при детском церебральном параличе. – Л., 1986.
7. Васичкин В.И. Сегментарный массаж. – СПб., 1997.
8. Вербов А. ф. Лечебный массаж. – М., 1997.
9. Дедюхина Г.В., Могулая Л.Д., Янышина Т.А. Логопедический массаж и лечебная физкультура с детьми 3 – 5 лет, страдающими детским церебральным параличом. – М., 1996
10. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М., 2001.
11. мастюкова Е.М., ипполитова М.В. Нарушение речи у детей с церебральным параличом. – М., 1985.
12. Недорезова Е.П. Методическое руководство по вопросам речевых патологий у детей с врожденными расщелинами нёба и губы. – М., 1995.
13. Новикова Е.В. Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения: Наглядное практическое пособие. – М., 2000.
14. Приходько О.Г. Особенности логопедической работы при дизартрии с детьми, страдающими ДЦП и другими видами неврологической патологии. Развитие и коррекция – 1999. – Вып.5.
15. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. – М., 1987. – Т.1.
16. Синельников Р.Д., Синельников Я.Р. Атлас анатомии человека. – М., 1990. – Т.2
17. Тенк Г. Практикум по китайской акупунктуре и точечному массажу для детей. – Таганрог, 1995.
18. Чарели Э.М. Упражнения и массаж по развитию детского голоса. – Свердловск, 1990.
19. Шевцова Е.Е. Артикуляционный массаж в системе преодоления заикания у детей: Детская речь, норма и патология. – Самара, 1993.
20. Штеренгери А.Е., Белая Н.А. Массаж для взрослых и детей. – Киев, 1992.

Мундарижа

Кириш	4
I БОБ. Нутқ нуқсонларини коррекциялашда массаж усуллари	4
1.1 Массаж ва унинг организмга таъсир хусусиятлари	6
1.2 Нуқтали уқалашни ривожланиш тарихи	8
II БОБ. Қисқача анатомик - физиологик маълумотлар	11
2.1 Бош ва бўйин	11
2.2 Оғиз бўшлиғи	13
2.3 Бўйин	15
Юз ва бўйинда қон айланиши	16
2.4 Бош ва бўйин нервлари	16
III БОБ. Бирламчи диагностика (ташхис)	17
3.1 Массажни белгилаш ва ўтқозишга доир кўрсатмалар	17
3.2 Массажга тайёргарлик	18
3.3 Массаж вақтида гавданинг ҳолати	18
3.4 Массажнинг асосий усуллари.....	19
IV БОБ. Логопедик массажнинг ўтқозиш методикаси	22
Масаж ҳаракатларининг мажмуи	
Бўшаштирувчи массажни олиб боришга доир методик кўрсатмалар	22
Фаоллаштирувчи массажни олиб боришга доир методик кўрсатмалар	22
4.1 Елка ва бўйин массажи	22
4.2 Ҳиқилдоқ соҳаси массажи.....	26
4.3 Юз мускуллари массажи	27
4.4 Пешона мушаклари массажи	27
4.5 Фаоллаштирувчи массаж	28
Кўз соҳаси массажи	29
Юз ва даҳан соҳасининг массажи	29
Лаб мушаклар массажи	37
Тил мускуллари массажи	37
Юмшоқ танглай массажи	43
Милк ва қаттиқ танглайнинг шиллиқ қавати массажи	52
V БОБ. Нуқтали массажни ўтқозиш методикаси (биологик фаол 53нуқталарни массаж қилиш)	55
Нуқтали массаж усуллари	55
Нуқтали массаж техникаси	56
Нуқтали массажни ўтқозишда методик кўрсатмалар	56
Логопедик массаж вақтида қўлланиладиган БФН лар	57
Дудукланишда нуқтали уқалаш	61
Дизартрияда нуқтали уқалаш	62
Фонацион гимнастика уйғунлигидаги нуқтали массаж	
VI БОБ. Логопедик амалиётда ўз – ўзини массаж қилиш усуллари ...	62

Бўйин ва бош мушакларининг ўз-ўзини массажи.....	63
Юз мушакларини мустақил массаж қилиш	64
Тил мушакларини мустақил массажи	70
Қулоқ супрасини мустақил массажи	70
Адабиётлар	72