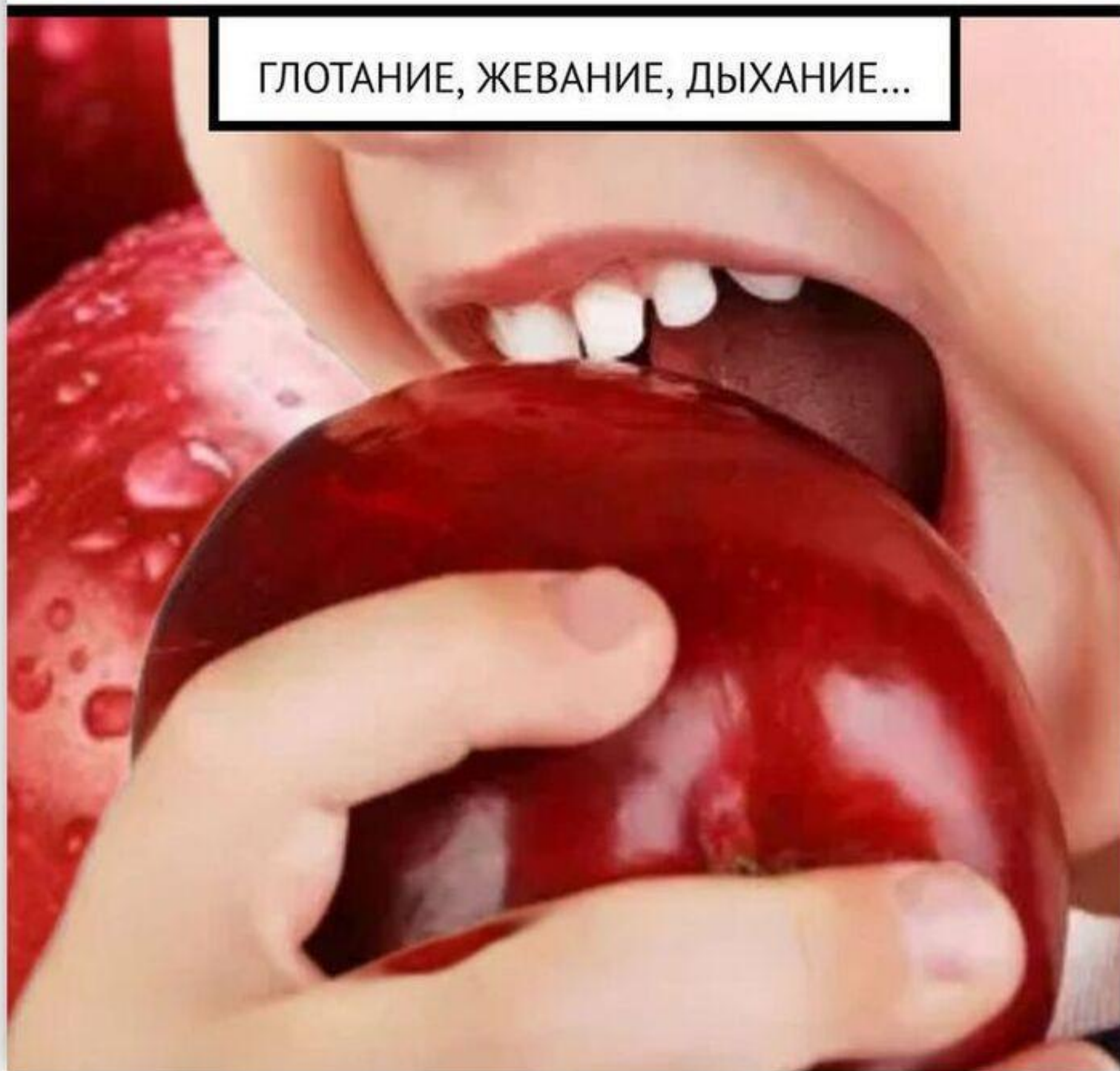


12+

ТАТЬЯНА СИНЦКИХ

Миогимнастика для родителей

ГЛОТАНИЕ, ЖЕВАНИЕ, ДЫХАНИЕ...



Татьяна Сеницких

**Миогимнастика для родителей.
Глотание, жевание, дыхание...**

«Издательские решения»

Синицких Т.

Миогимнастика для родителей. Глотание, жевание, дыхание... /
Т. Синицких — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-674327-4

Это пособие для родителей и начинающих специалистов-логопедов. Здесь объединены знания и практические рекомендации, которые помогут эффективно заниматься с детьми, испытывающими трудности в жевании, глотании и дыхании. Особое внимание уделено практическим упражнениям и техникам, которые можно использовать для стимуляции мышц артикуляционного аппарата.

ISBN 978-5-00-674327-4

© Синицких Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Задачи миофункциональной коррекции	7
Глава 2. Значение миогимнастики в коррекции миофункциональных нарушений	8
Глава 3. Методы миофункциональной коррекции	9
Глава 4. Комплекс миогимнастических упражнений	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Миогимнастика для родителей Глотание, жевание, дыхание...

Татьяна Сеницких

© Татьяна Сеницких, 2026

ISBN 978-5-0067-4327-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Миофункциональные нарушения проявляются в виде:

- *Нарушений дыхания*: ротовое дыхание вместо носового.
- *Нарушений глотания*: инфантильный тип вместо соматического.
- *Нарушений жевания*, что может вызвать изменение тонуса жевательных и мимических мышц (снижение или повышение).

Эти нарушения тесно связаны с аномалиями развития зубочелюстной системы, такими как преждевременное удаление молочных зубов, привычка сосать палец и неправильный прикус. Все это, в свою очередь, влияет на артикуляцию и звукопроизношение.

Особое внимание следует уделить положению языка в покое. В норме кончик языка располагается у альвеол (бугорков за верхними резцами), а весь язык прилегает к твёрдому нёбу. Если язык находится внизу или занимает межзубное положение, это может привести не только к дефектам звукопроизношения, но и к нарушениям осанки.

Последствия миофункциональных нарушений обширны и включают:

- Нарушение прикуса и деформация височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС).
- Изменение тонуса артикуляционной мускулатуры.
- Речевые нарушения.
- Недоразвитие лицевого скелета.
- Хроническую гипоксию, проявляющуюся нарушением внимания, памяти, быстрой утомляемостью).
- Нарушение осанки и деформация стопы.
- Нарушение кровотока в шейно-воротниковой зоне.

Глава 1. Задачи миофункциональной коррекции

Миофункциональная коррекция — это коррекция **миофункциональных нарушений**: работа с жеванием, дыханием и глотанием с помощью миогимнастики и специальных миофункциональных корректоров.

Миофункциональные нарушения — это снижение или повышение нормального тонуса жевательных и мимических мышц, возникающих при нарушениях функций зубочелюстной системы (дыхания, глотания, жевания и речи). Такие нарушения у детей наиболее стойко корректируются при взаимодействиях логопеда и детского ортодонта.

К вредным привычкам, нарушающим естественное развитие челюстно-лицевой области ребенка, относятся:

- длительное сосание пустышки;
- сосание большого пальца, языка, различных предметов;
- прикусывание губ, щек;
- инфантильное глотание;
- прокладывание языка между зубами;
- ротовое дыхание;
- бруксизм;
- подкладывание кулачка под щеку и запрокидывание головы во время сна.

Задачами миофункциональной коррекции необходимо:

- Сформировать у ребёнка правильное глотание, жевание и дыхание.
- Нормализовать тонус мышц артикуляционной мускулатуры.
- Разработать подвижность органов артикуляционного аппарата.
- Нормализовать звукопроизношение; вызвать и автоматизировать звуки.
- Провести преортодонтическую подготовку, если есть изменения прикуса с помощью *миофункциональных аппаратов*.

Глава 2. Значение миогимнастики в коррекции миофункциональных нарушений

Миогимнастика — это комплекс специальных упражнений, которые направлены на укрепление челюстных и лицевых мышц, а также на проработку мышц языка. Это необходимо для профилактики и устранения аномалий зубочелюстной системы, а также способствует исправлению дефектов звукопроизношения.

Они помогают сформировать навык для установки правильного положения языка, улучшения дыхания и глотания.

Миогимнастика используется:

- при зубочелюстных аномалиях
- при укорочении подъязычной связки
- при пониженном тонусе мышц артикуляционного аппарата
- при нарушении функции дыхания
- при нарушении функции глотания
- при нарушении функции жевания
- в профилактических целях

Миогимнастикой достигается:

- Профилактика развития зубочелюстных аномалий и нарушений звукопроизношения.
- Коррекция патологического развития функций жевательных и мимических мышц.
- Продление сроков преодоления речевых расстройств, в частности, при дизартрии и механической дислалии, а также качественно улучшить систему их коррекции.
- Расширение двигательных возможностей органов артикуляции, что благоприятно отражается на качестве звукопроизношения.

Коррекция *миофункциональных нарушений* — это исправление патологических паттернов, которые формировались долгое время, в связи с этим работа по их коррекции должна проходить с применением комплексного подхода при совместной работе миологопеда, ортодонта и родителей.

Глава 3. Методы миофункциональной коррекции

Коррекция миофункциональных нарушений включает в себя комплекс мер, направленных на нормализацию работы мышц ротовой полости. Для этого используются специальные устройства (пластинки и трейнеры) и различные комплексы миогимнастических упражнений.

Вестибулярные пластинки и трейнеры для миофункциональной коррекции — это специальные устройства, которые позволяют простым и эффективным способом корректировать **миофункциональные нарушения**, вредные привычки (сосание соски, пальца), аномалии прикуса у детей дошкольного возраста. Ведь именно в этом возрасте эти нарушения поддаются коррекции легче.

Вестибулярные пластинки были разработаны профессором Р. Хинцем. С их помощью решаются основные задачи: устраняется зубочелюстная аномалия и создаются условия для коррекции звукопроизношения. *Вестибулярная пластинка* представляет собой мягкий силиконовый **миофункциональный** аппарат, корректирующий положение языка и способствующий нормализации мышечного баланса ротовой полости. Термин «вестибулярная пластинка» происходит от места её локализации, так как щиток пластинки располагается вестибулярно — между губами и зубами, анатомически повторяя форму челюстей. Ребёнок удерживает пластинку губами с помощью круговой мышцы рта. Колечко при этом находится снаружи. Зубы при этом должны быть сомкнуты. Проволочная часть пластинки располагается между верхним и нижним рядами передних зубов.

Пластинка будет эффективна при коррекции следующих **миофункциональных нарушений**: 1. При заикании (массаж язычной мышцы *бусинкой* оказывает расслабляющее действие и снимает судороги речевого аппарата); 2. При *аномалиях прикуса*; 3. При межзубном произношении (пластинка позволит контролировать положение языка в ротовой полости при произношении определенных звуков); 4. При *ротовом типе дыхания* (с помощью пластики нормализуется равномерное носовое дыхание); 5. При *инфантильном глотании* (поможет нормализовать положение языка и избежать развития протрузии); 6. При *гипотонии круговой мышцы рта* (пластика поможет укрепить круговую мышцу рта и нормализовать смыкание губ); 7. При недоразвитии нижней челюсти (пластинка поможет скорректировать недоразвитие);



СНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ МИОГИМНАСТИКИ

1. Сокращение мышц должно осуществляться с максимальной амплитудой.
2. Интенсивность сокращения мышц должна быть не чрезмерной, а в пределах физиологических возможностей.
3. Скорость и продолжительность сокращений мышц должны постоянно увеличиваться.
4. Между двумя последовательными сокращениями должна быть пауза, равная продолжительности самого сокращения.
5. Сокращение мышц при каждом упражнении должно быть повторено несколько раз и продолжаться до появления легкой усталости.
6. Начинать миогимнастику нужно с того времени, когда ребенок может понять и повторить упражнение, показанное ему. При этом ребенку следует объяснить, как и с какой целью он должен делать упражнения.
7. Все упражнения выполняются с поддержанием правильной осанки.
8. Выполнять упражнения необходимо 2 раза в день по 5 минут до чувства легкой усталости в мышцах.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Ежедневно по 10 минут
- Темп (средний)
- Амплитуда (максимальная)
- Повторения (5 — 10 раз)

Глава 4. Комплекс миогимнастических упражнений

Упражнения для нормализации функции смыкания губ

Тренировка круговой мышцы рта. Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1 — 2 — 3 — 4.

Упражнение 1. Губы вытянуть вперед, изобразить рупор, хоботок.

Упражнение 2. Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.