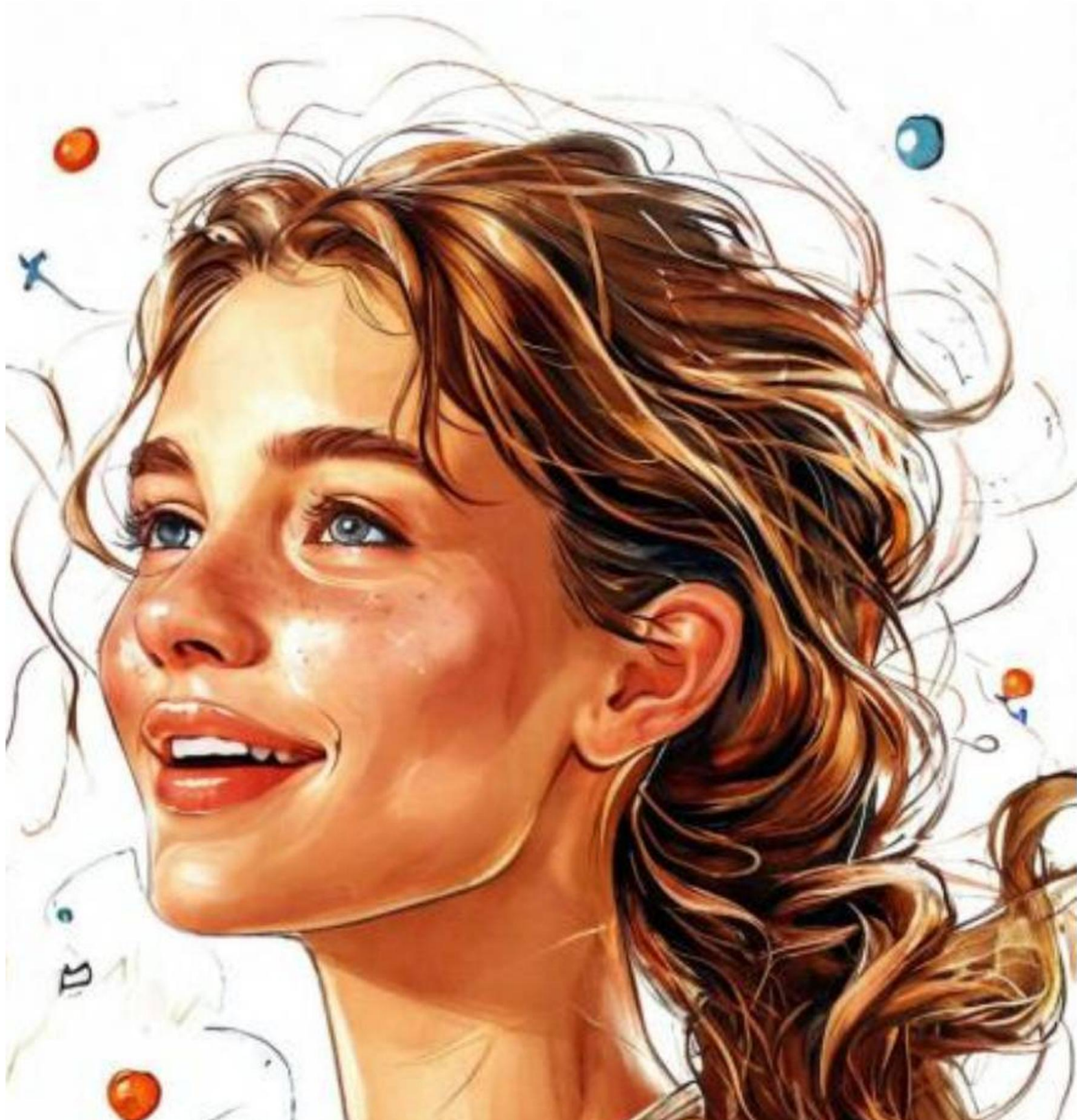


Татьяна Синицких

Миофункциональная тренировка



Татьяна Сеницких

Миофункциональная тренировка

«Автор»

2026

Синицких Т.

Миофункциональная тренировка / Т. Синицких — «Автор»,
2026

«Миофункциональная тренировка» — это уникальное учебно-методическое пособие, которое представляет систему упражнений для нормализации функций дыхания, глотания, жевания и речи. Книга описывает, как восстановить правильное положение языка, улучшить дыхание и речь через тренировку мышц лица, языка, губ и осанки. В пособии представлены различные упражнения по миогимнастике. Книга будет полезна не только специалистам, но и родителям, которые хотят помочь своим детям развить правильные речевые и дыхательные навыки.

© Синицких Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Миофункциональная тренировка

Вступление

Миофункциональная тренировка (миофункциональная гимнастика) – это система специально разработанных упражнений, направленных на нормализацию функций дыхания, глотания, жевания и речи за счёт тренировки мышц лица, языка, губ и шеи.

Цель – восстановить правильное положение языка, улучшить глотание, дыхание и речь.

Обычно курс длится от 3 до 9 месяцев, с регулярными домашними упражнениями и периодическим контролем у специалиста миологопеда.

Показания для миотренировки:

- нарушение носового дыхания, привычка дышать ртом;
- аномалии прикуса (открытый, глубокий, перекрёстный);
- привычки, влияющие на положение зубов (сосание пальца, прикусывание губ и щёк);
- дисфункции жевательных мышц и нарушения глотания.

Миофункциональная тренировка может быть частью комплексной терапии или самостоятельным методом исправления прикуса. Упражнения применяют до, совместно или после ортодонтического лечения для закрепления результата.

Миофункциональные упражнения подбираются строго индивидуально, в зависимости от выявленных нарушений. Они направлены на тренировку:

- круговой мышцы рта (для удержания губ сомкнутыми);
- языка (для правильного положения в покое и при глотании);
- мышц щёк и подбородка;
- диафрагмы и дыхательной мускулатуры (для носового дыхания).

Примеры базовых упражнений:

«Пуг

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.