




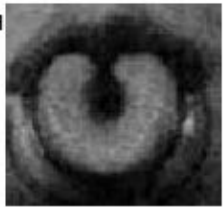














# Миогимнастика в ортодонтии

Расческа для губ	гладить зубами губы			Язык упирать в щеки(поочередно)	Прячем орешки	иглочка	Сделать язык тонким, тянуть вперед	
Улыбка лягушка	широко улыбнуться			Широкий язык положить на нижнюю губу.	Блинчик (лопатка)	Трубочка языком	Боковые края широкого языка свернуть в трубочку	
Трубочка губами(слон)	вытянуть губы вперед			Чистить языком верхние, нижние зубы	Чистим зубки	Катушка Кошка сердится	Кончик языка спрятать за нижние зубы, спинку выкатить вперед	
Заборчик	оскалить зубы			Язык вправо-влево	Любопытный язычок, часы	горка	Кончик языка упереть в нижние зубы, спинку и корень поднять, не выкатывая	
Бегемот	Широко открыть рот			Языком гладить верхнее небо-потолочек	маляр	Вкусное варенье	Широким языком облизнуть губы	
Расческа для языка	Закусить широкий язык зубами(несильно), втянуть в рот			Поднять язык за верхние зубы, удерживать	столбик	чашка	Сделать языком чашку, поднять боковые края	

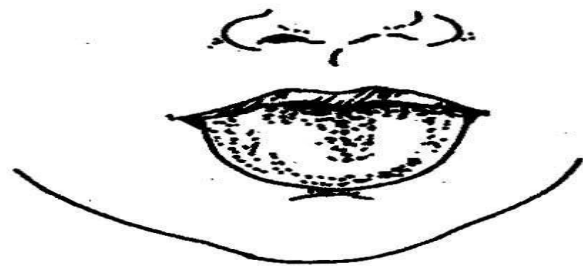
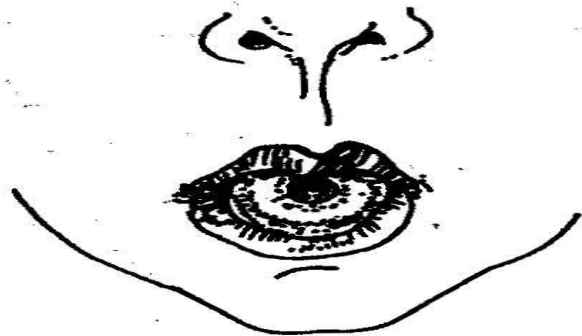
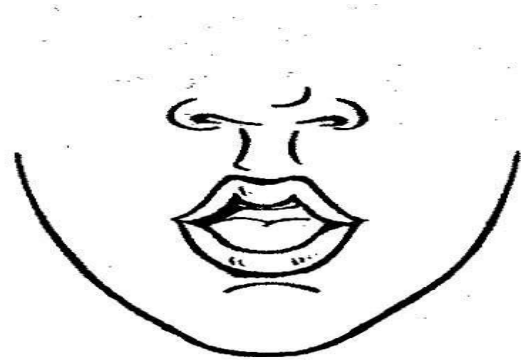
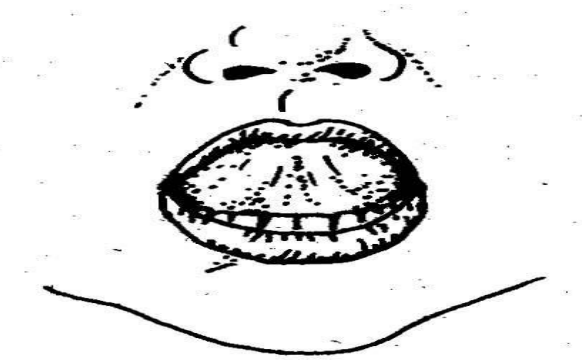




Рис. 255. Миогимнастические упражнения.

а, б — упражнение круговой мышцы рта; в, г — массаж этой же мышцы; д — положение тела при упражнении латеральной крыловидной мышцы.





# Миогимнастические упражнения

## 16. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ТОЛСТЯЧКИ—ХУДЫШКИ»



Вот толстяк — надуты щёки  
И, наверно, руки в боки.  
Вот худышка — щёки впали:  
Видно, есть ему не дали.

 **Цель.** Укреплять мускулатуру щёк. Развивать координацию движений.

 **Описание.** Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3–5 секунд.


 **Обратите внимание!** Губы сомкнуты.


23


## 13. «ПРЯТКИ» (ЧЕРЕДОВАНИЕ «ОБЕЗЬЯНКА» — «БУЛЬДОГ»)



Обезьянка и бульдог —  
Всех покажет язычок.

 **Цель.** Укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ-верх).

 **Описание.** Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог» (№ 11 и 12).

 **Обратите внимание!** Двигается только язык. Старайтесь избегать дополнительных движений (не морщите нос, не ммураться).


20


## 2. «ХОБОТОК» («ТРУБОЧКА»)



Я слегка прикрою рот,  
Губы — «хоботом» вперёд.  
Далеко я их тяну,  
Как при долгом звуке: у-у-у.

 **Цель.** Выработать движение губ вперёд, укреплять мышцы губ, их подвижность.

 **Описание.** Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5–10.

 **Обратите внимание!** 1. Следите, чтобы при выполнении упражнения не открывался рот. Зубы почти сомкнуты. 2. Если ребёнок не может вытянуть губы вперёд, предложите ему дотнуться губами до конфеты и взять её губами. Можно предложить игру «Кто сильнее?», когда ребёнок удерживает губами бинтик или чистый платочек (свернуть конусом), а вы пытаетесь вытянуть его. 3. Можно вместе с ребёнком пропеть звук «у»: «у-у-у» — и губы примут положение трубочки.

9

# Миогимнастические упражнения

## 5. «ЛЮБОПЫТНЫЙ ЯЗЫЧОК»



Вот и вышел на порог  
Любопытный язычок.  
«Что он скачет взад-вперёд?» —  
Удивляется народ.



**Цель.** Укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.



**Описание.** Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8–10 раз.



**Обратите внимание!** 1. Упражнение выполняется в спокойном темпе. 2. Двигается только язык.

## 4. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ХОБОТОК» — «УЛЫБКА» — «ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»



Улыбается ребёнок,  
Хобот вытянул слонёнок.  
Вот зеваёт бегемот,  
Широко открыв свой рот.



**Цель.** Укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путём переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.



**Описание.** Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори». Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3–5 секунд, а ребёнок повторяет.



**Обратите внимание!** 1. Переход от одной позиции к другой осуществляется плавно. 2. Упражнение очень полезно для детей с дефицитом внимания.

11

## 14. «ХОМЯК»



Языком давить стараюсь,  
В щёку сильно упираюсь.  
Раздалась моя щёка,  
Как мешок у хомяка.



**Цель.** Развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щёк.



**Описание.** Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3–5 секунд.



**Обратите внимание!** 1. Рот закрыт. 2. Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, то можно: а) имитировать движение языка соской, надетой на шпатель. Ввести соску в рот и сделать упор с внутренней стороны сначала в одну, а затем в другую щёку; б) контролировать движение языка, приложив пальчики снаружи щёк.

21

# Миогимнастические упражнения

## 20. «ПОКУСАЕМ ЯЗЫК»



Выдвигаю свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю всё проворней.

**Цель.** Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

**Описание.** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. В а р и а н т ы: 1. Покусывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку в выполнении упражнения.

**Обратите внимание!** 1. Не подворачивать нижнюю губу внутрь, на нижние зубы. 2. Язык широкий, губы растянuty в улыбку. Данное упражнение является базовым в артикуляционной гимнастике. Выполняя это упражнение, ребёнок осуществляет самомассаж языка.

27

## 9. «ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ПОДБОРОДКОМ»



Просыпается язык —  
Долго спал он не привык.  
И спросил у подбородка:  
— Эй, какая там погода?

**Цель.** Отработать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки — уздечки (при её укорочении).

**Описание.** Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5–10 раз.

**Обратите внимание!** 1. Двигается только язык, губы неподвижны. 2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь.

16

## 18. «САМОВАР» («ПАРОВОЗИК»)



Щёки надую и выпущу пар,  
И запыхчу, как большой самовар.

**Цель.** Укреплять мускулатуру губ и щёк.

**Описание.** Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2–3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»

**Усложнение:** 1. Выпускать воздух через губы в более быстром темпе: «пых-пых-пых» («самовар хигит»). 2. Упражнение с сопротивлением: сжать губы, надуть щёки и, не выпуская воздух, легко похлопывать пальцами по щекам.

**Обратите внимание!** Следите, чтобы щёки оставались надутыми, и воздух не уходил через губы.

25

## Далее можно сделать пассивную гимнастику. Предлагаем следующие приёмы.

- 4. Собираем губы в «складочку». Указательные пальцы помещаются на точку, находящуюся между серединой верхней губы и углом рта с обеих сторон. Движения направлены к средней линии так, что губа собирается в вертикальную складку. Такое же движение проделывается и с нижней губой.
- 5. Пальцы логопеда помещаются в то же положение, но движения направлены вниз по нижней губе, обнажая нижнюю десну и вверх по верхней губе, обнажая верхнюю десну.
- 6. «Улыбка — трубочка». Пальцы логопеда помещаются в углы рта, губы растягиваются в улыбку, а затем собираются в «трубочку».

