ГМО учителей-логопедов ГО Верхняя Пышма

Игровая миофункциональная гимнастика для активизации круговой мышцы рта

Подготовила: учитель-логопед
МАДОУ «Детский сад № 2»
Пархоменко Надежда Сергеевна

Понятие «миофункциональная гимнастика»

Миофункциональная гимнастика (миогимнастика) – это один из профилактических и лечебных методов при нарушениях зубочелюстной системы и миофункциональных нарушениях работы мышц лица. Лечебный принцип миогимнастики состоит в тренировке мышц, способствующей их правильному функционированию.

Эффективность миогимнастики

зависит от регулярности и качества выполнения пациентом комплекса упражнений, а также от степени выраженности того или иного нарушения (зубочелюстной аномалии, состояния мышц губ, языка и др.). При помощи упражнений можно добиться прекрасных результатов у детей в возрасте 4-7 лет с молочным прикусом, так как им достаточно легко объяснить, какое именно действие от них требуется.

Упражнения и комплексы миофункциональной гимнастики

- Миогимнастика при глубоком прикусе;
- Миогимнастика при открытом прикусе;
- Миогимнастика при недоразвитии круговой мышцы рта;
- Миогимнастика для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта;
- Миогимнастика при наличии мезиального прикуса;
- Миогимнастика при косом прикусе:
- Миогимнастика для мышц языка;
- Миогимнастика после подрезания уздечки языка;
- Миогимнастика для мышц передней части языка;
- Миогимнастика для среднего участка языка;
- Миогимнастика для задней части языка;
- Миогимнастика для мышц, выдвигающих и вытягивающих нижнюю челюсть;
- Миогимнастика для тренировки жевательных мышц;
- Миогимнастика для нормализации глотания;
- Миогимнастика для тренировки нижней челюсти;
- Миогимнастика для нормализации носового дыхания;

Причины появления миофункциональных нарушений

1. ЛОР-патологии (фарингиты, риниты, аденоиды приводят к смещению языка вниз и вперед).
2. Аномалии подъязычной связки.
3. Вредные привычки (длительное сосание пустышки, пальца).
4. Нарушение внутриутробного развития.
5. Привычка дышать ртом.
6. Нарушение метода вскармливания, позднее включение в рацион твердой пищи.
7. Позднее прорезывание или ранняя утрата временных зубов.

Последствия миофункциональных нарушений

- 1. Нарушение прикуса, деформация зубно-челюстной системы.
- 2. Нарушение тонуса артикуляционной мускулатуры.
- 3. Речевые нарушения.
- 4. Недоразвитие лицевого скелета, готическое твердое небо (аденоидный тип лица).
- 5. Нарушение слухового восприятия.
- 6. Хронические гипоксии, отсюда - нарушение внимания, памяти, быстрая утомляемость.
- 7. Повышение тонуса шейно-воротниковой зоны и нарушение кровотока в этой области.
- 8. Нарушение психоэмоционального состояния.

Цель логопедической работы при использовании приемов миофункциональной коррекции:

- раннее выявление и коррекция речевых патологий, вызванных миофункциональными нарушениями, а также профилактика нарушений прикуса и осанки в рамках холистического подхода.

Задачи миофункциональной коррекции в работе логопеда:

1. Сформировать у ребенка правильное глотание, жевание, дыхание.
2. Нормализовать тонус мышц артикуляционной мускулатуры.
3. Разработать подвижность органов артикуляционной аппарата.
4. Нормализовать звукопроизношение; вызвать и автоматизировать звуки.
5. Провести предортодонтическую подготовку, если есть изменения прикуса.
6. Нормализовать просодию.

Конечно, преодоление этих проблем возможно только путем комплексного подхода к этому вопросу. Немаловажная роль здесь отводится и родителям, ведь успех будет зависеть и от того, насколько плодотворно будет их сотрудничество со специалистами.

Методы и инструменты коррекции миофункциональных нарушений

1.Классические методы и приемы коррекции речи;

2.Комплексы и упражнения миофункциональной гимнастики;

3.Методика тейпирования;

4.Применение вестибулярных пластин и трейнеров.

Правила проведения миогимнастики:

- Необходимо следить за интенсивностью мышечных сокращений - она должна находиться в физиологических пределах;
- Важно достигать максимальной амплитуды мышечных сокращений;
- Наращивать длительность и скорость мышечных сокращений следует постепенно;
- Необходимо повторять мышечные сокращения при выполнении упражнений до возникновения чувства легкой усталости;
- Необходимо выдерживать небольшие паузы между последовательными мышечными сокращениями.
- Все упражнения повторяются при правильной осанке.
- Упражнения выполняются 2 раза в день по 5 минут.

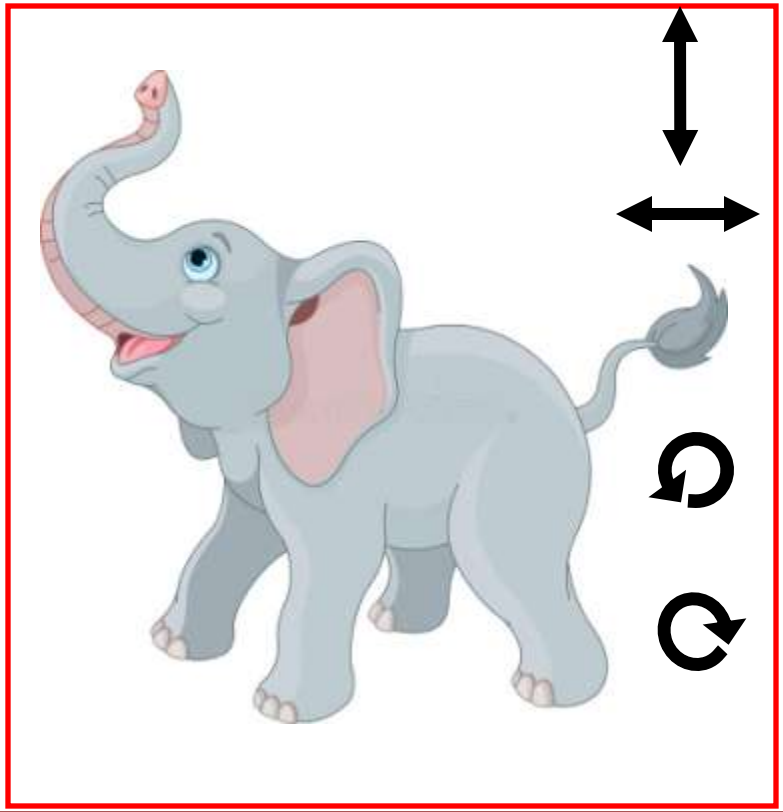
Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

«Хоботок» - губы вытянуть вперед «хоботком» (губы плотно сжаты).

Тянет, тянет хобот слон, достает цветочки он.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

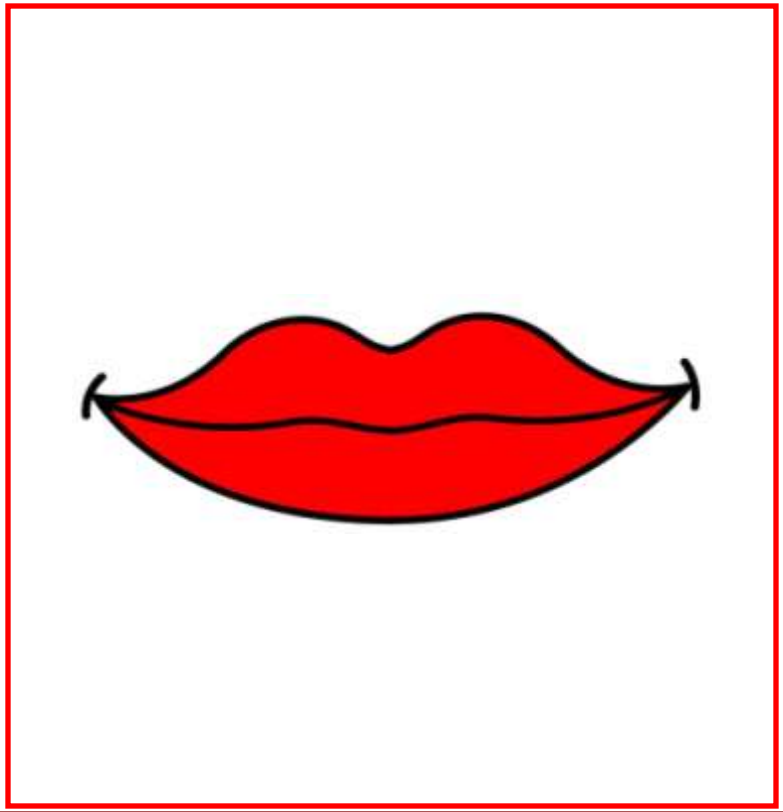
«Крутим хоботком» - вытянуть губы хоботком, губы плотно сжаты. «Хоботок» поднимать вверх, опускать вниз, тянуть влево, вправо, выполнять круговые движение в левую сторону, в правую сторону.



Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

«Улыбка» - Губы растянуть в улыбке (губы плотно сжаты)

Чтоб жилось нам дружно, улыбнуться нужно.

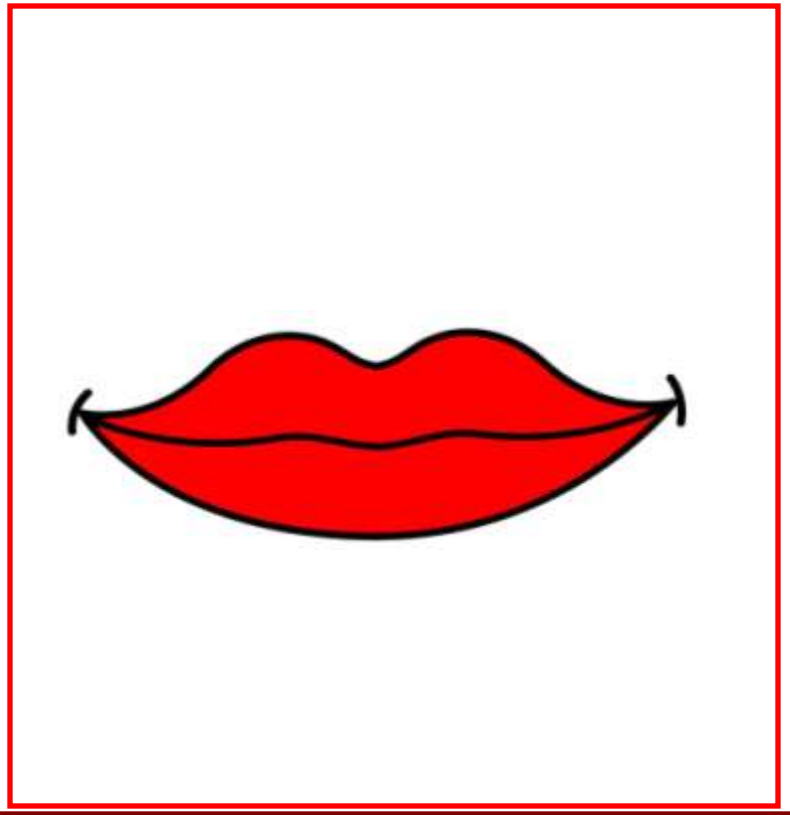


Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Улыбочка» - в уголках рта расположить мизинцы и слегка растягивать рот, губы разомкнуты, после чего сомкнуть губы.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

Чередование «Улыбка» - «Хоботок»



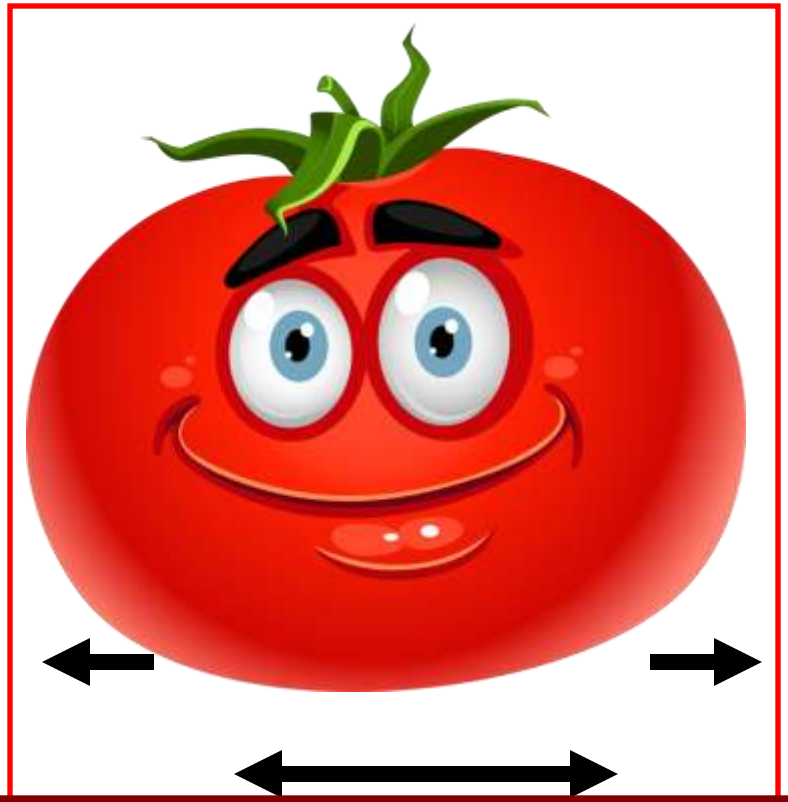
Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•Дудочка» - вытянуть губы широкой трубочкой-«дудочкой». Внутри округлых губ отверстие. Удержать под счет до 5. Выполнять 3-10 раз.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

«Помидор-толстячок» - При сомкнутых губах надуть либо правую, либо левую щеку и медленно выдувать воздух либо через правый, либо через левый угол рта соответственно. Затем надуть обе щеки, удержать под счет от 5 до 10, медленно сдуть воздух через губы, сложенные трубочкой.

«Вот какие молодцы,
Помидоры-толстяки»

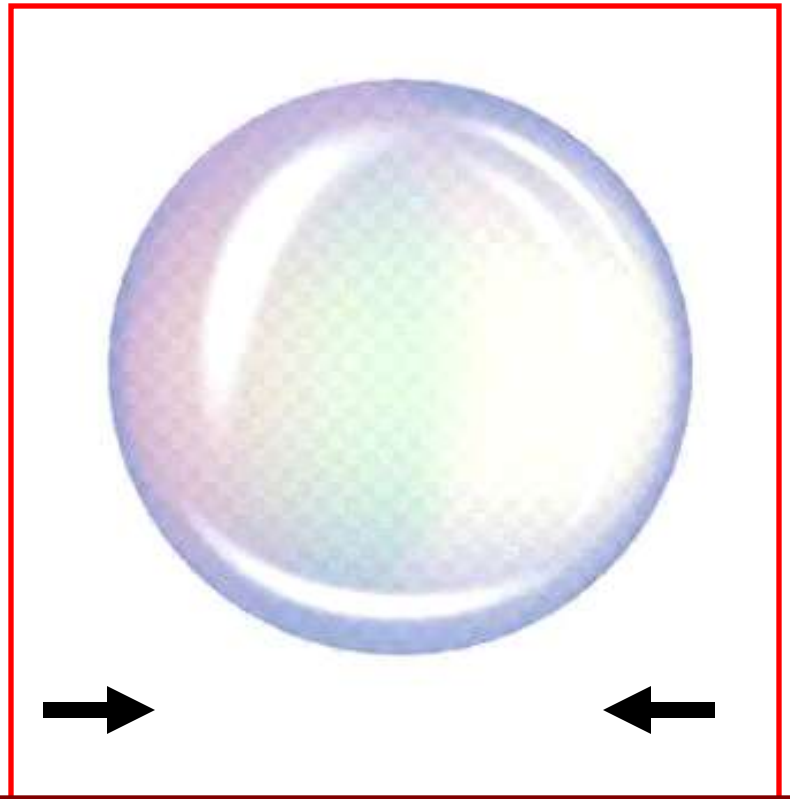


Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

«Пузырь» - сильно сжать губы, набрать носом воздух, затем максимально раздуть щеки. Затем давить на щеки при помощи кулаков для выхода воздуха, при этом губы максимально сжимать, не выпуская воздух.

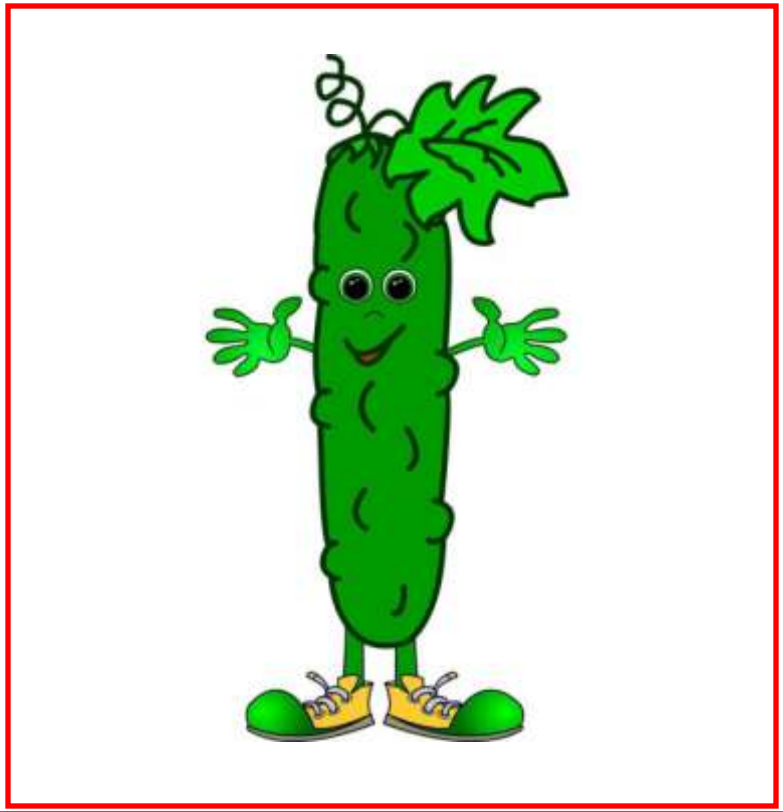
Надувайся,
пузырь,
раздувайся
большой,
оставайся такой,
да не лопайся!

Лопнул пузырь!



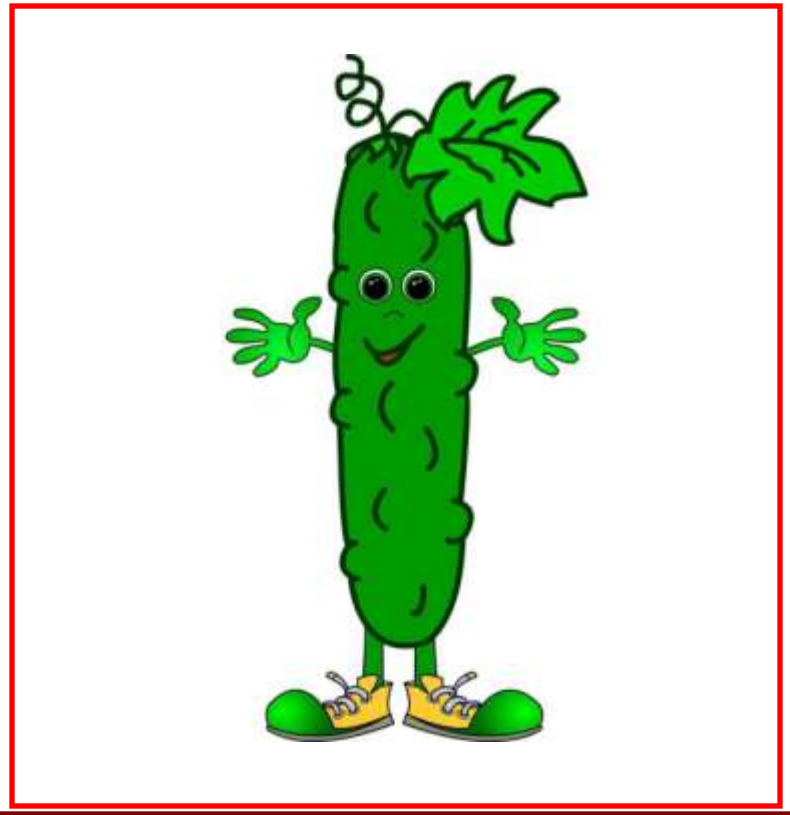
Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

- «Огурцы-худышки» - втянуть щеки и губы, удерживать под счет до 5-10.



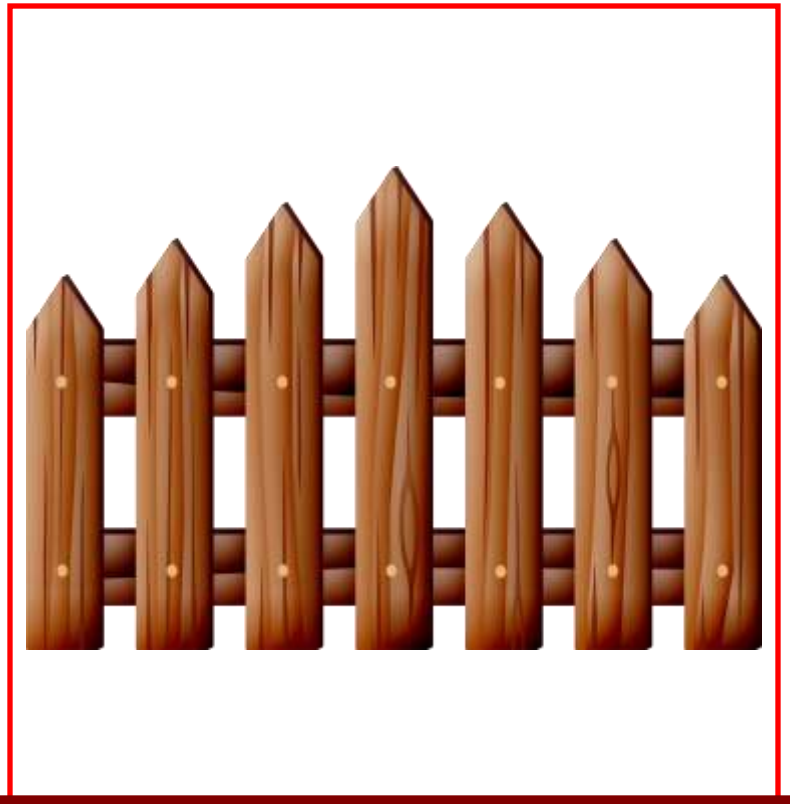
Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

Чередование «Помидоры-толстяки» - «Огурцы-худышки»



Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Заборчик» - приподнять верхнюю губу, опустить нижнюю губу, растянув их в стороны (оскалить зубы), зубы максимально сжать, желательно, с нагрузкой в виде резиновой прокладки. Удерживать под счет до 5. Выполнять 5-10 раз.



Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

«Воронка» - губы сомкнуть, натягиваем верхнюю и нижнюю губу на зубы.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Силачи» - взять полосу из плотного картона и положить между губами. Плотно сжимая ее, удерживать ее до 30 минут. Для новичков лучше начинать с 1 минуты удерживания картона губами, постепенно наращивая длительность упражнения.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•Обнимашки» - вытянуть нижнюю губу, охватить ею верхнюю губу, затем верхнею губой охватить нижнюю. Чередовать 3-7 раз.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Обезьянка» - вытягивать, оттопыривать нижнюю губу вперед. Удерживать под счет до 5. Выполнять 3-7 раз.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Кролик» - закусить нижнюю губу верхними зубами, поднять верхнюю губу вверх, обнажив верхние передние зубы. Удерживать под счет до 5. Выполнять 3-7 раз.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

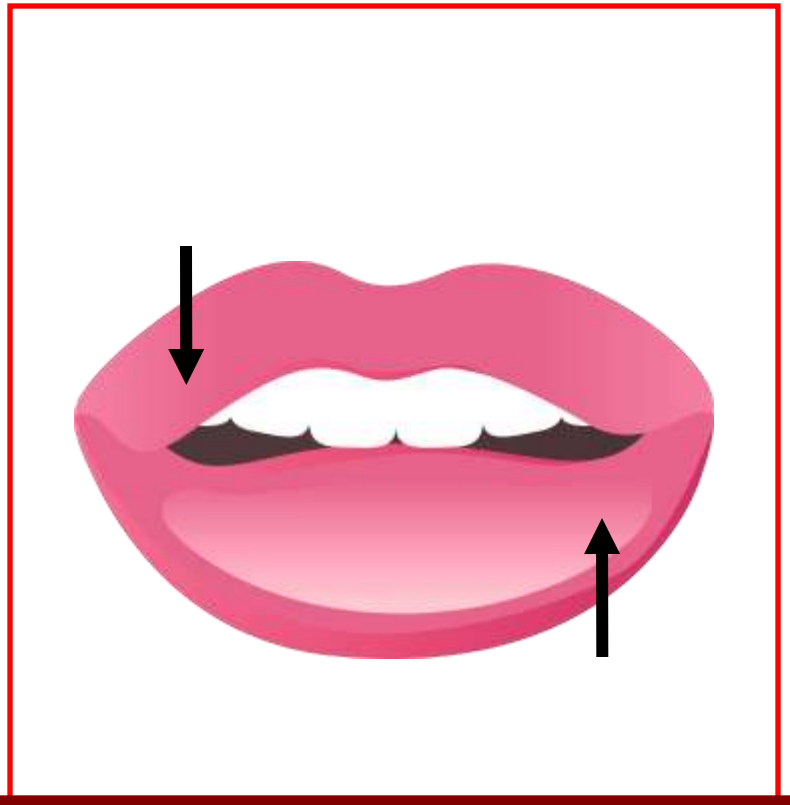
•«Воздушный валик» - губы сжать, набрать воздух под нижнюю губу, удержать под счет до 5, затем набрать воздуха под верхнюю губу, удержать под счет до 5.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Валики» - валики из ваты средних размеров расположить за верхней и нижней губой с боков от уздечки, сомкнуть губы. В таком положении необходимо произносить звуки М, Б и П.

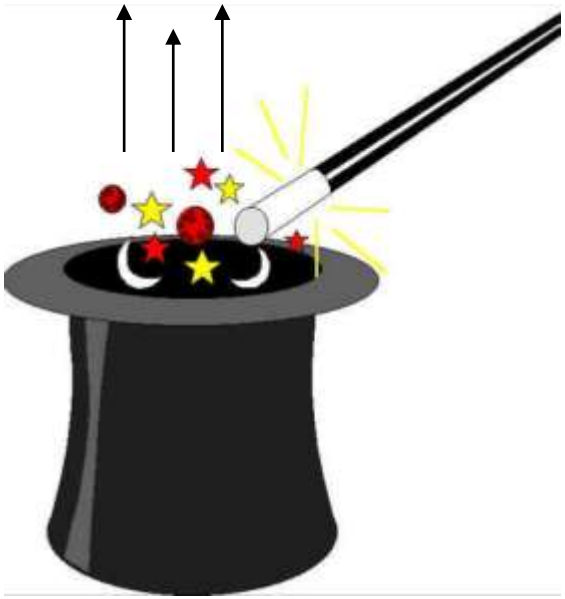
Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

- «Покусывание» верхней и нижней губы.



Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Фокус-покус» - вытянуть нижнюю губу, охватить ею верхнюю губу, затем через щель между верхней и нижней губами производить сильный выдох в направлении носа (на челку, на полоску бумаги, прикрепленную к волосам).



Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

•«Заведем моторчик» - дуть на сомкнутые губы, вызывая их вибрацию. С голосом.

Комплекс миогимнастики для коррекции губного смыкания и восстановления работы круговой мышцы рта

- «Поддувание» поддувать предметы, перемещающиеся в пространстве
- (дуть на мыльный пузырь, воздушный шарик).

Спасибо за внимание!