

Упражнения миофункциональные рассчитаны на курс 3 месяца. Направлены на улучшение тонуса мышц языка и губ, коррекции типа дыхания.



**Упражнения необходимо выполнять  
ежедневно  
утром и вечером.**

### **Миогимнастика для языка**

1. Кончик языка поднять к небу и держать в таком положении до счета 10. У языка очень сильные мышцы и их надо тренировать. *Контролировать положение языка постоянно, рот закрыт и носом дышит.*
2. **“Чистка зубов”** кончиком языка водить по небу: слева направо вниз влево вверх слева направо и так по кругу в одну сторону 10 раз. В другую сторону 10 раз.
3. **«Лошадка»** - буква «Н» и отпустить язык. Кончик языка разместить на небе, задержать, проговорить букву “Н” и с глухим звуком опустить вниз. Делать 10 раз
4. **“Серфинг”**. Расслабить губы, открой рот и вытяни язык, он не должен касаться губ и зубов. Держать 10 сек. Цель вытянуть язык вперед как можно дальше и держать, увеличивая время постепенно. Подбородок можно поддерживать пальцем. Если язык начинает трястись верните в точку покоя. Делать 10 раз по 10 сек
5. **“Трубочка”**. Тонизирует кончик языка. Делать как упражнение “серфинг” в вытянутом положении язык сузить (скрутить в трубочку), а потом расслабить.. Научиться контролировать мышцы языка. Начинаем и заканчиваем в точке покоя языка на верхнем небе. Делать 10 раз по 2 сек.
6. **“Улитка”** Подтягивать язык к небу, при широко открытом рте, растягивая уздечку. Делать 10 раз

## Миогимнастика для губ

Упражнения миофункциональные рассчитаны на курс 3 месяца. Направлены на улучшение тонуса мышц языка и губ, улучшение челюстно лицевого развития.



1. **“Хлопушка”** Губы сжимаем сильно и разжимаем с глухим звуком “П”. Хлопок губами. Укрепляет тонус мышц губ, потом шлепает губами громко и сильно. Делать 10 раз.
2. **“Рыба еж”**. Надуть щеки, воздух должен попасть под нижнюю губу для расслабления мышц лица. Язык держать в точке покоя для растяжки и расслабления подбородок . мышцы для общей растяжки лицевых мышц вокруг рта. Не надо делать вдох через рот. Должно быть легкое дыхание через нос. 10 раз
3. **“Рыбка”** Упирается кончиком языка в небо, открывать и закрывать рот. Делать 20 раз
4. **“Дудочка”** открыть рот и натянуть губы. Делать 20 раз
5. **“Поиграем”** пить через соломинку, кончик соломинки упирается в переднюю поверхность зубов , всасывать только губами. Выпить 100 мл
6. **Глотание**. Во время глотания зубы должны смыкаться не стискивать , язык начинает и заканчивает в точке покоя языка. Выпить 100 мл
7. **“Удивление”** Втянуть щеки и поднять брови. Делать 20 раз.
8. **“Поцелуй”** Втянуть щеки, а затем чмокнуть губами. Делать 20 раз.

**Упражнения необходимо выполнять  
ежедневно  
утром и вечером.**

