**Миогимнастика для саморегуляции зубочелюстных аномалий.**

Следующий комплекс упражнений рекомендуется выполнять 2-3 раза в день на протяжении 6-12 месяцев.

Миогимнастика помогает в решении следующих задач:

* Нормализация носового дыхания.
* Стимулировать мышцы, поднимающие нижнюю челюсть.
* Тренировка круговой мышцы рта.
* Упражнение для нормализации функции рта.

Упражнения.

1.а) Полное дыхание: продолжительный вдох через нос. Во время вдоха живот надувается, затем расширяется грудная клетка. При выдохе (через нос) наоборот вначале уменьшается объем груди, затем втягивается живот.

б) Грудное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный вдох через нос. В это время живот втягивается. При выдохе (через нос) наоборот.

в) Брюшное дыхание: выдохнуть. Сделать продолжительный через нос. В это время живот выпячивается. При выдохе (через нос) - живот втягивается.

г) Ходьба в среднем темпе. Вдох и выдох только через нос. На три шага вдох, на четыре шага выдох. Через 3-4 дня продолжительность выдоха следует увеличить на один шаг.

д) Выдохнуть, нос зажать руками. Досчитать до 10, глубокий вдох, выдох.

e) Ребёнок закрывает попеременно ноздри. Вдох 5-10 раз. Потом обеими ноздрями.

ж) Упражнение с глотком воды: выполняется в свободное время, во время удержания воды в полости рта у ребенка чистое носовое дыхание.

2. Сжать зубы при максимальном контакте, с усилием. Ребенок сжимает и разжимает зубы.

3. а) Сжать зубы и одновременно растянуть углы рта указательными пальцами обеих рук, следя за тем, чтобы губы не выворачивались.

б) Губы вытянуть в трубочку и затем растягивать как при широкой улыбке.

в) При сомкнутых губах ребенок надувает щеки и надавливает на них

руками, выпуская воздух через сжатые губы.

г) постоянно отодвигая его дальше.

д) При сомкнутых губах натягиваются на зубы сначала верхняя, потом нижняя губа.

е) Две крупных пуговицы диаметром 25-30 мм соединяют шнурком и располагают на расстоянии 15-18 см друг друга. Одну пуговицу ребенок захватывает губами, а другую берет правой рукой и натягивает шнур.

Повторить 10 раз.

ж) Произносить буквы А,О,У,И,ы широко растягивая губы.

4.а) Максимально высунуть язык и попытаться достать им кончик носа и подбородка.

б) Облизать верхнюю и нижнюю губу круговым движением от одного угла рта к другому. Теперь провести языком по передней поверхности зубов, как бы пересчитывая их.

в) Упираться кончиком языка в правую и левую щёку, удерживая языком в таком положении несколько секунд.

г) Поднять язык вверх и кончиком языка движением от зубов назад попытаться достать мягкого неба.

д) С пипетки вырезать колечко диаметром 2 мм. Это колечко накладывается на кончик языка. Ребенка просят поднять кончик языка кверху и расположив колечко в переднем отделе твердого небе удерживать его там несколько секунд. При таком положении языка попросить ребенка проглотить. слюну три раза. Упражнение повторить 5-6 раз.

е) Цоканье языком - подражание звуку ударов копыт лошади 50-60 раз.

 ж) Полоскание горла водой, что способствует расслабления мышц и их массаж.

Комплекс упражнений повторить 2-3 раза в день до легкой усталости мышц.