An aerial photograph of Earth, showing continents and oceans. Overlaid on the image is a complex, abstract pattern of light blue and white, resembling a topographic map or a network of veins. The pattern is most prominent in the central and right portions of the image, with some golden-brown highlights. The text is centered over the white and light blue areas.

Многофункциональная гимнастика в работе дефектолога

МИОГИМНАСТИКА

это метод тренировки недоразвитых и слабо функционирующих мышц челюстно-лицевого скелета



«Исключительную важность при изучении умственно отсталого ребенка представляет моторная сфера. Моторная отсталость, моторная дебильность, моторный инфантилизм..., моторная идиотия могут в самой различной степени комбинироваться с умственной отсталостью всех видов, придавая своеобразную картину развитию и поведению ребёнка» (Л.С. Выготский, 1983, с.176).





ЗУБОЧЕЛЮСТНЫЕ АНОМАЛИИ

ЗЧА - это врожденные и приобретенные нарушения развития ЗЧС: аномалии зубов, челюстных костей и аномалии соотношения зубных рядов.

Профилактика ЗЧА - это комплекс мероприятий, направленных на своевременное предупреждение и устранение этиологических и патогенетических факторов, способствующих возникновению ЗЧА.



ЭПИДЕМИОЛОГИЯ

Уже у 7-10% детей первого года жизни можно вывить признаки формирования ЗЧА, а среди детей раннего возраста (1-3 года) распространенность патологии составляет 33%. Среди дошкольников частота встречаемости ЗЧА увеличивается до 56-71%, среди школьников - до 65-89%.



Этиологические факторы:

- Вредные привычки (сосание пальцев, пустышки, различных предметов, прием пищи с помощью соски)
- Рахит - недостаток витамина Д
- Отсутствие в рационе ребенка жесткой пищи.
- Затрудненное носовое дыхание.



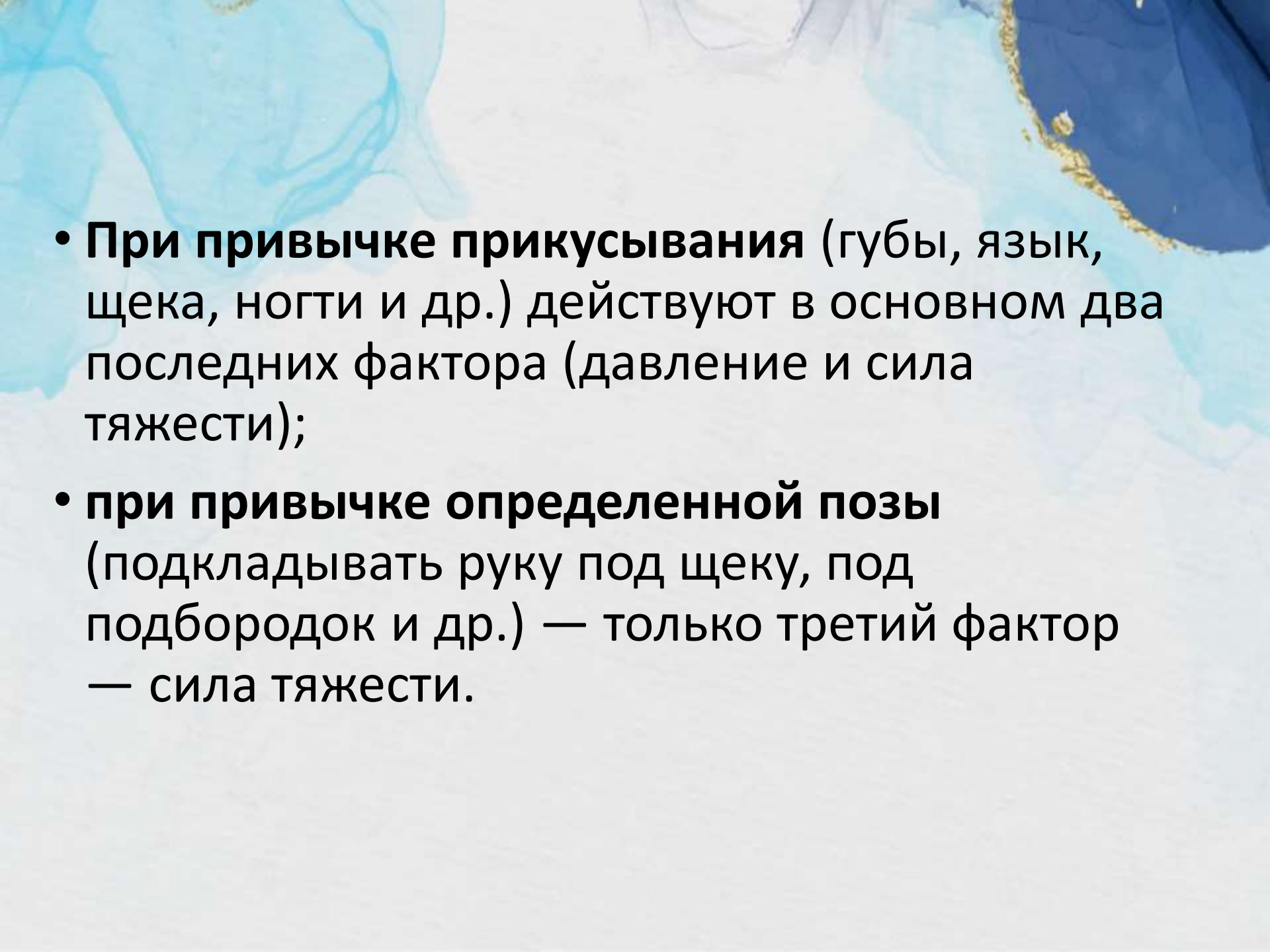
Профилактические мероприятия:

- Устранение вредных привычек (сосания губ, щек, языка, посторонних предметов)
- Миогимнастика для нормализации смыкания губ, носового дыхания, осанки.





**Классификация
вредных привычек.
Миогимнастика.**

- 
- **При привычке прикусывания** (губы, язык, щека, ногти и др.) действуют в основном два последних фактора (давление и сила тяжести);
 - **при привычке определенной позы** (подкладывать руку под щеку, под подбородок и др.) — только третий фактор — сила тяжести.

Классификация по В. П. Окушко (1975)

I. Привычки сосания (зафиксированные двигательные реакции):

- 1) сосание пальцев;
- 2) сосание и прикусывание губ, щек, посторонних предметов;
- 3) сосание и прикусывание языка.

II. Аномалии функции (зафиксированные неправильные функции):

- 1) нарушение функции жевания;
- 2) неправильное глотание и привычка давления языком на зубы;
- 3) ротовое дыхание;
- 4) неправильная речевая артикуляция.

III. Зафиксированные позотонические рефлексy, определяющие неправильное положение частей тела в покое:

- 1) неправильная поза тела и нарушение осанки;
- 2) неправильное положение нижней челюсти и языка в покое.



Аномалии функции

- Основными функциями зубочелюстной системы являются жевание, глотание, речь, дыхание. Они могут протекать в извращенном виде и, закрепившись, являются привычкой.
- Например, привычное постоянное дыхание через рот может быть одной из причин аномалий развития челюстных костей, чаще деформации верхней челюсти, вследствие изменения тонуса мышц и значительного преобладания давления воздуха в полости рта по сравнению с полостью носа.

Неправильная поза

- Неправильное привычное положение тела и головы может явиться причиной аномалий развития зубочелюстной системы. Привычка спать в одной определенной позе — только на спине с высокой или низкой подушкой, на боку с подложенной под щеку рукой и др. способствует несимметричному развитию челюстных костей их сужению или смещению нижней челюсти.
- К неправильным позам относятся такие, как посадка за столом или партой опираясь подбородком или щекой на руку.



Миогимнастика

Применение миогимнастики

- Профилактика развития зубочелюстных аномалий и нарушений звукопроизношения.
- Происходит коррекция патологического развития функций жевательных и мимических мышц.
- Позволяет ускорить сроки преодоления речевых расстройств , в частности, при дизартрии и механической дислалии , а также качественно улучшить систему их коррекции.
- Расширяются двигательные возможности органов артикуляции, что благоприятно отражается на качестве звукопроизношения.

Требования

- Мышцы должны сокращаться с **максимальной амплитудой**.
- Необходимо следить за тем, чтобы интенсивность сокращения мышц была **в физиологических пределах**.
- **Постепенное увеличение** скорости и продолжительности сокращений.
- Между последовательными сокращениями **необходимо делать паузу**, равную продолжительности самого сокращения.
- При каждом упражнении сокращения мышц необходимо повторить несколько раз, **пока не появится легкая усталость**.
- Наиболее эффективна миогимнастика для детей в возрасте **от четырех до восьми лет**.

Применяют 2 вида упражнений:

- а) **статические** (во время выполнения упражнения мышцы находятся в состоянии повышенного тонуса без чередования периодов сокращения и расслабления);

- б) **динамические** (во время выполнения упражнения напряжение мышц чередуется с их расслаблением).

Упражнения при глубоком прикусе



Упражнение 1.

- Выполняется в положении стоя. Необходимо занести в направлении назад руки, а подбородок вверх. Находясь в таком положении постараться максимально выдвинуть нижнюю челюсть вперед, а затем вернуться в исходное положение. Упражнение необходимо повторять от 10 до 15 раз три раза в день.
- Через месяц упражнение немного видоизменяют: делают все точно также с той лишь разницей, что при выдвигании нижней челюсти, нижние передние зубы должны установиться впереди верхних.

Упражнение 2 (по Рубинову И. С.).

- Выполнение дозированных упражнений, длительностью от 3 до 5 минут, как открывание и закрывание рта без выдвигания нижней челюсти. Частота проведения упражнения до пяти раз в сутки.

Упражнения при открытом прикусе



Используются приемы, способствующие тренировке мышц, поднимающих нижнюю челюсть.

Упражнение 1.

- Производить сжимание и разжимание зубов. Контроль силы мышечного сокращения осуществляется с помощью пальцев, прижатых к щекам у коренных зубов (в области жевательных мышц). Упражнение выполнять до тех пор, пока не появится ощущение усталости жевательной мышцы

Упражнение 2.

- Упражнение выполняется точно так же, как и предыдущее, но с сопротивлением. Указательным и средним пальцами правой руки, расположенными на нижних передних зубах, препятствовать поднятию нижней челюсти.

Упражнение 3.

- На деревянный карандаш или палочку надеть резиновую трубочку и прикусывать передними зубами.

Упражнение при мезиальном прикусе



Упражнение 1.

- Кончиком языка надавливать на небные поверхности передних верхних зубов в течение 3-5 минут, пока не появится чувство усталости мышц.

Упражнение 2.

- Слегка запрокинув голову открывать и закрывать рот. В момент закрывания рта кончиком языка дотронуться до заднего края твердого неба.

Упражнение 3.

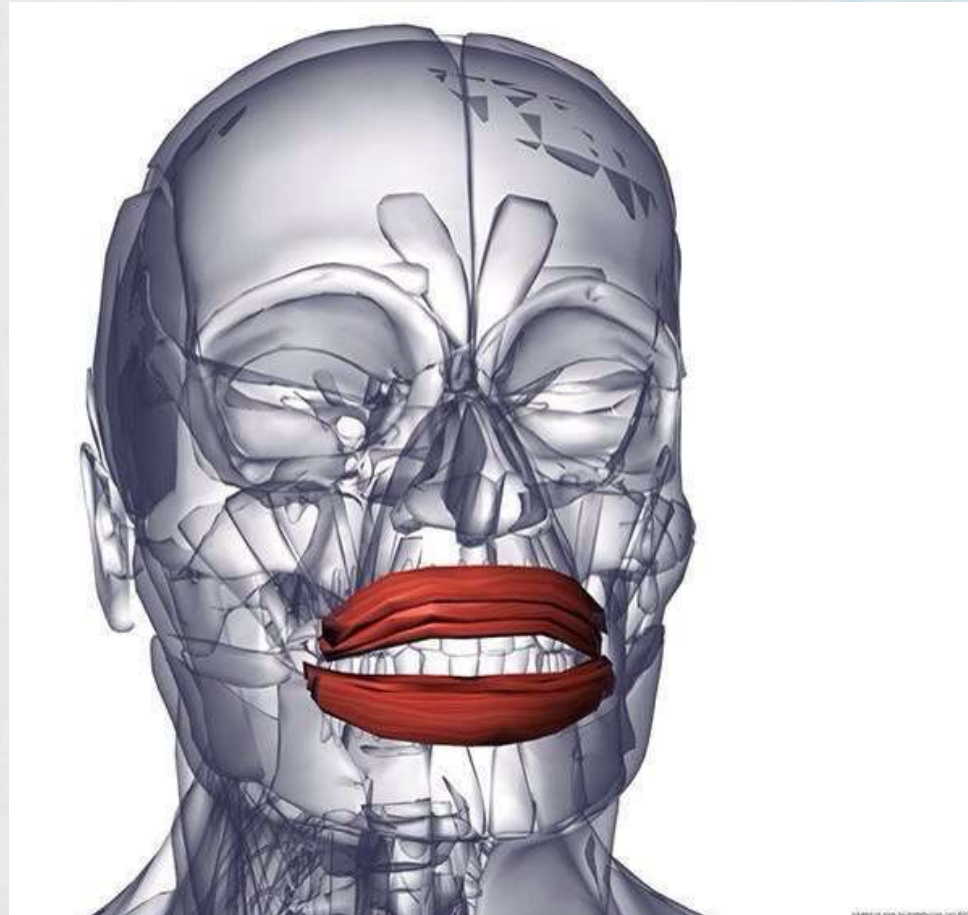
- Подтягивать нижнюю губу под передние верхние зубы.

При перекрестном прикусе



- 
- Если причиной перекрестного прикуса является смещение нижней челюсти в сторону, применяется следующее упражнение:
 - Открыв максимально рот, перемещают нижнюю челюсть в ту сторону, где имеется неправильное смыкание зубов (перекрытие верхних зубов нижними), затем, не меняя положение нижнюю челюсть поднять до смыкания с зубами верхней челюсти и удержать в таком положении не менее пяти секунд, после чего челюсть можно опустить.

При недоразвитии круговой мышцы рта



Упражнение 1.

- Необходимо вытягивать губы, подобно тому, когда человек пытается задуть свечу, а затем растянуть их в широкой улыбке. После этого губы надо вытянуть вперед, пытаясь при этом что-нибудь говорить. Губы в таком положении удерживать 30 сек.

Упражнение 2.

- Сильно сжав губы, носом набрать воздух и раздуть щеки. Затем кулаками на них надавить, чтобы вышел воздух. При этом губы разжимать не надо.

Упражнение 3.

- Плотнo сжав губы, набрать воздух под нижнюю губу, а затем под верхнюю (рекомендуется при протрузии резцов).

Упражнение 4.

- Между губами проложить полоску плотного картона, и плотно сжав, удерживать ее в течение 30-50 минут. В начале занятий удерживать губами картон, начиная с минуты и постепенно доводя до 50 минут.

Упражнение 5.

- Для тренировки круговой мышцы рта рекомендуется дуть на перемещающиеся предметы: например, перышко или кусочек ваты.

Упражнение 6.

- В уголки рта закладываются мизинцы пальцев и слегка их растягивают, затем производится плотное смыкание губ.

Упражнение 7.

- Ватные валики небольших размеров закладывают за нижнюю и верхнюю губу по бокам от уздечки. При сомкнутых губах произносить звуки: п, б, м.



Гимнастика для мышц языка

- **«Часики».** Плотнo сжав губы, совершать языком круговые движения поочередно под верхней и нижней губой.
- **«Накажем непослушный язычок».** Вытянутый язык разместить на нижней губе. Верхней губой, стараясь быстро сомкнуть губы, как бы шлепнуть по языку.
- **«Красим потолок».** Представить, что язык – это кисть, которой надо покрасить потолок. В роли потолка выступает небо. Покрасить потолок надо очень тщательно, ничего не пропуская.
- **«Отбойный молоток».** Язык надо прижать к небу широко открыв рот. Пытаться сомкнуть губы, издавая при этом звук молотка.

Гимнастика после подрезания уздечки языка

Упражнение 1.

- Производится облизывание языком нижней и верхней губы. Язык движется в направлении от одного уголка рта к другому, производится попытка достать языком подбородок и кончик носа.

Упражнение 2.

- Языком изнутри и снаружи «пересчитываются» зубы.

Упражнение 3.

- Упереться кончиком языка сначала в одну, затем в другую щеку.

Упражнение 4.

- «Всадник». Щелканье языком широко открывая рот.

Гимнастика для мышц, выдвигающих нижнюю челюсть (латеральные крыловидные)

- Упражнения выполняют вначале сидя. По мере усложнения – стоя.

Упражнение 1.

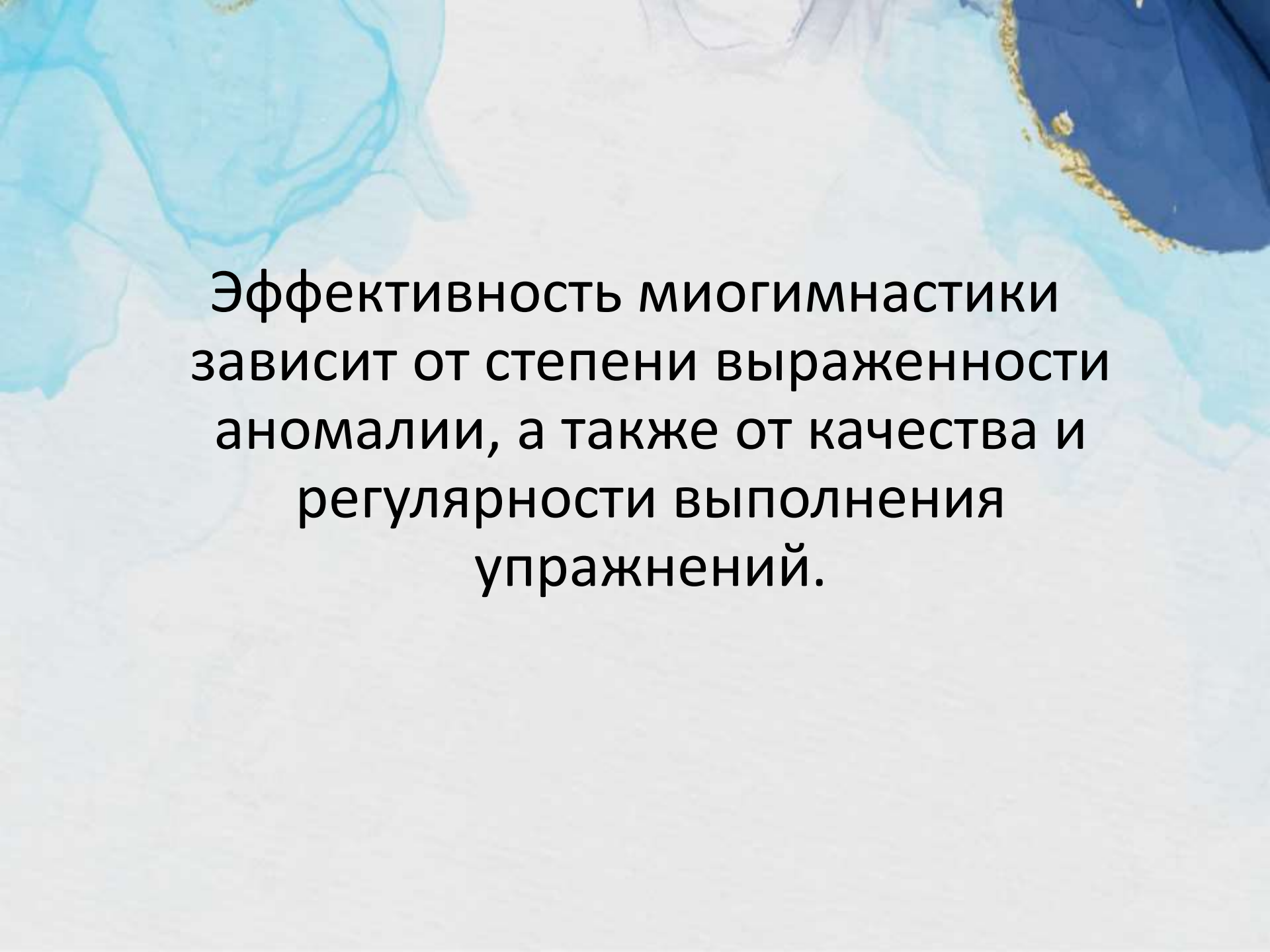
- Нижнюю челюсть выдвигать вперед до того момента, когда нижние резцы не перекроют резцы верхнего ряда. Удерживать челюсть в таком положении на протяжении десяти секунд, после чего вернуть в исходное положение.

Упражнение 2.

- Это же упражнение усложняется поворотами головы влево и вправо. Удерживать челюсть в таком положении как можно дольше. Повторить упражнение не менее десяти раз.

Упражнение 3.

- Запрокинув голову слегка назад, ноги – на ширине плеч, а руки отведены назад. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед до краевого смыкания зубов.



**Эффективность миогимнастики
зависит от степени выраженности
аномалии, а также от качества и
регулярности выполнения
упражнений.**