

Консультация для родителей:

Что такое миофункциональные нарушения и почему они мешают ребенку правильно говорить?

Учитель – логопед Катаева Екатерина Николаевна

Наше лицо и рот — это сложный механизм. Чтобы ребенок четко говорил, хорошо жевал и правильно дышал, мышцы губ, щек и языка должны работать дружно и сбалансировано. Если какие-то мышцы слишком слабые («ленивые») или, наоборот, чересчур зажатые, этот баланс нарушается, и специалисты могут диагностировать у ребенка **миофункциональные нарушения**, которые впоследствии могут привести к формированию неправильного прикуса, что напрямую влияет на правильное звукопроизношение.



1. Главные факторы риска.

Проблемы не возникают сами по себе, обратите внимание на следующие факторы:

- **Затянувшийся период сосания:** использование соски-пустышки или бутылочки после 1–1.5 лет, сосание пальца или игрушек.
- **Частые ЛОР-заболевания:** аденоиды, аллергический ринит, частые простуды. Они блокируют нос, заставляя ребенка дышать ртом.
- **Отсутствие твердой пищи:** если ребенок долго ест только пюре и мягкую еду, его жевательные мышцы не развиваются.
- **Короткая уздечка языка:** она физически не даст языку подняться к нёбу.
- **Родовые травмы** или нарушения осанки.

2. Как родителям заметить проблему?

Внимательно наблюдайте за ребенком в быту. Вас должны насторожить следующие признаки:

Проведите простой тест. Наблюдайте за ребенком, когда он занят своим делом (смотрит мультик, собирает Лего):

1. Его рот приоткрыт? Если ребенок дышит ртом в теплом помещении и без насморка — это первый звоночек.
2. Где находится язык? Если рот приоткрыт, и вы видите кончик языка между зубами — мышцы расслаблены.
3. Как он ест? Ребенок отказывается от мяса, яблок и корочек, требуя пюре, супы и мягкие булочки? Вялое жевание — явный признак проблемы.

4. Как он глотает? Если при глотке воды ребенок сильно сжимает губы, а на подбородке проступают напряженные ямочки — он глотает неправильно (по-детски толкает языком зубы).

3. К какому врачу обратиться?

Миофункциональные нарушения требуют **комплексного подхода**. Учитель - логопед здесь работает в связке с медицинскими специалистами, так как проблема лежит на стыке медицины и педагогики.



- **ЛОР (Отоларинголог):** Самый первый шаг. Нужно проверить аденоиды и восстановить свободное носовое дыхание. Без этого остальное лечение бесполезно.
- **Стоматолог-ортодонт:** Оценивает прикус, уздечку языка и подбирает специальные тренажеры (вестибулярные пластинки, трейнеры) для выравнивания челюсти.

4. Что могут сделать родители уже сейчас?

- Постепенно убирайте из рациона перетертую пищу. Давайте грызть морковь, огурцы, сухарики.
- Следите за осанкой ребенка за столом.
- Играйте в игры на развитие дыхания: дуйте на мыльные пузыри, бумажные кораблики, задувайте свечи (но обязательно направляя струю воздуха губами, сложенными трубочкой).

Домашний игровой комплекс миофункциональной гимнастики.

Выполняйте эти упражнения ежедневно по 5–7 минут. Главное правило — **регулярность и контроль осанки** (ребенок должен сидеть ровно, не горбиться).

Группа 1: Тренируем носовое дыхание и смыкание губ

- **«Замок» (удерживание губами).**

Как делать: Ребенок плотно смыкает губы и удерживает ими тонкую полоску чистой бумаги, плоскую деревянную палочку или пуговицу на нитке. Зубы при этом разомкнуты!

Время: Начинайте с 30 секунд, постепенно доводя до 3 минут.

Зачем: Учит ребенка держать рот закрытым в покое и дышать носом.

- **«Шарик»**

- **Как делать:** Надуть обе щеки и удерживать воздух под счет до 5. Затем плавно «сдуть» шарик, выпустив воздух через плотно сжатые губы (с сопротивлением).

Повторения: 5–7 раз.

Зачем: Укрепляет мышцы рта.

Группа 2: Учим язык «жить» на верхнем нёбе

• «Парус»

Как делать: Попросите ребенка широко открыть рот и прижать кончик языка к бугоркам за верхними зубами (альвеолам). Нужно удерживать его там с открытым ртом.

Время: Удерживать 10–15 секунд.

Зачем: Формирует привычку правильного положения языка в покое.



• «Лошадка»

Как делать: Ребенок медленно и сильно щелкает (цокает) языком, присасывая весь язык к нёбу, а не только кончик. При этом нижняя челюсть должна быть неподвижна (работает только язык!).

Повторения: 10–15 раз.

Зачем: Растягивает уздечку, укрепляет мышцы языка.

• «Грибок»

Как делать: Присосать весь язык к нёбу и открыть рот как можно шире. Язык растягивается, напоминая шляпку гриба, а уздечка — ножку.

Время: Удерживать статично 10 секунд.

Повторения: 5 раз.

Группа 3: Переучиваем глотание (борьба с инфантильным глотанием)

• «Капелька» (Глотание с водой)

Как делать: Дайте ребенку сделать маленький глоток воды. Перед тем как сглотнуть, он должен поднять кончик языка в свой «домик» (на бугорки за верхними зубами), сомкнуть зубы и губы, и только потом проглотить воду.

Важно: Губы и подбородок во время глотка должны быть абсолютно расслаблены (никакой «лимонной корочки»!).

Повторения: Повторять с каждым глотком во время питья.

• «Фокус с салфеткой»

Как делать: Оторвите крошечный кусочек бумажной салфетки (размером с рисовое зернышко). Положите его на кончик языка ребенка. Ребенок должен прижать этот кусочек кончиком языка к верхнему нёбу и сглотнуть слюну, не уронив бумажку.



Важный совет для родителей:

Превратите гимнастику в игру, а не в повинность.