

Для профилактики зубочелюстных аномалий у детей, необходимо выполнять миогимнастические упражнения. Основные правила проведения лечебной миогимнастики: - сокращения мышц должны совершаться с максимальной амплитудой, 3-4 раза в день по 5-10 минут.

Упражнения для нормализации функции смыкания губ:

исходное положение: сидя перед зеркалом, голову держать прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, коленные суставы согнуты, ноги вместе, пятки вместе, живот подтянут:

- **упражнение N 1.** Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть;

- **упражнение N 2.** Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок;

- **упражнение N 3.** Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы;

- **упражнение N 4.** Губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево;

- **упражнение N 5.** Губы сомкнуть, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу;

- **упражнение N 6.** Согнутые мизинцы вложить в углы рта, губы не смыкать, пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуть;

- **упражнение N 7.** С усилием выдувать воздушную струю ("дует ветерок", "погасим свечу", "сделаем бурю" и т.д.).

Упражнения для тренировки мышц языка и нормализации типа:

исходное положение: сидя перед зеркалом, голова держится прямо, плечи слегка отведены назад и чуть опущены, грудь развернута, живот подтянут, колени согнуты, ноги вместе, пятки вместе;

- **упражнение N 1.** "Часики". Рот открыт, языком совершать медленные круговые движения по верхней губе, затем по нижней губе;

- **упражнение N 2.** "Накажем непослушный язычок". Положить язык на нижнюю губу, шлепать по нему верхней губой "на-на";

- **упражнение N 3.** "Будем красить потолок". Красить комнаты пора, пригласили маляра, он приходит в старый дом с новой кистью и ведром. Ваши язычки - кисть, твердое небо - потолок...;

- **упражнение N 4.** Изобразить работу отбойного молотка. ДДДД...;

- **упражнение N 5.** "Всадники". Сесть верхом на стульчик и, широко открывая рот, щелкать языком;

- **упражнение N 6.** Язык поднять вверх, прижать к переднему участку твердого неба в области небных складок. Сжать зубы, проглотить слюну, фиксируя положение языка;

- **упражнение N 7.** Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка

твердого неба. Переместить язык по своду твердого неба максимально назад к мягкому небу;

- **упражнение N 8.** Кончик языка поднять вверх, расположить его у переднего участка твердого неба. Переместить язык по небной поверхности зубов справа и слева, касаясь каждого зуба.

Упражнения для тренировки мышц, поднимающих нижнюю челюсть:

- **упражнение N 1.** Губы сомкнуты, зубы сжать. Усилить давление на зубы сокращением жевательных мышц;

- **упражнение N 2.** Открыть рот, расположить указательные и средние пальцы на зубах и боковых участках нижней челюсти. Закрывать рот, оказывая сопротивление давлением рук. Для этого упражнения можно использовать деревянную палочку с надетой на нее резиновой трубкой.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, на счет «раз - два - три – четыре» от 5 до 10 повторений.