**Миофункциональная гимнастика**

**Миофункциональная** **гимнастика** - это комплекс специальных **упражнений** для мышц лица и языка, которые помогают сформировать навык для установки правильного положения языка, улучшения дыхания и глотания.

Упражнения для нормализации носового дыхания

Упражнение 1.

«Дыхание через трубочку». Выполняется лёжа. Вдох и выдох через трубочку. Нос закрываем. 2 раза по 15 счётов. Стараемся дышать в животик.

Упражнение 2.

«Задерживание дыхания». Вдох и задерживаем дыхание на счёт до 7-10. Выдыхаем на У//О по 2 раза.

Упражнение 3.

Воздушный массаж слизистой оболочки носа. Ноги в стороны, рот плотно закрыт, медленно поочередно вдыхать воздух то правой, то левой ноздрей, поочередно прижимая пальцами противоположную ноздрю. По 3-4 раза.

Упражнение 4 .

 «Заводим машину» Длительное произнесение звука «Д-Д-Д» (30 сек)

Упражнение 5.

«Шарик сдулся». Надуть щеки и медленно выдавить воздух через сжатые губы. На вдохе живот надувается, на выдохе втягивается.

Упражнение 6.

При разомкнутых губах приложить мизинцы к уголкам рта в таком положении стремиться сомкнуть губы.

Комплекс упражнений для нормализации функции смыкания губ. Тренировка круговой мышцы рта.

Упражнения выполняются в медленном темпе, на счет 1-2-3-4, повторение от 10 до 15 раз.

Упражнение 1. Губы вытянуть вперед, изобразить рупор, хоботок.

Упражнение 2. Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

Упражнение 3. Сомкнутые мизинцы положить в угол рта, губы не сжимать. Пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуть.

Упражнение 4. В уголки рта при несомкнутых губах установить мизинцы рук и в таком положении стремиться сомкнуть губы.

Упражнение 5. Губы сомкнуть, натянуть верхнюю губу на зубы, натянуть нижнюю губу на зубы.

Упражнение 6. Губы сомкнуть, затем переместить их вправо и влево.

Упражнение 7. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.

Упражнение 8. Губы сомкнуть, надуть воздух под верхнюю губу.

Упражнение 9. Губы сомкнуть, надуть воздух под нижнюю губу.