**Комплекс упражнений для укрепления круговой мышцы рта**

Все чаще на занятия приходят дети, у которых постоянно открыт рот.

Могут быть разные причины того, что ребенок дышит через рот.

Это и просто дурная привычка, перенятая у кого-то из близких или следствие частых простудных заболеваний. Вполне вероятно, что это результат нарушения дыхания или последствия физиологических и психологических проблем со здоровьем. Возможно, это мышечная недостаточность, а может и вовсе симптом серьезного неврологического заболевания.

В любом случае открытый рот – это причина задуматься о здоровье ребенка и толчок для изменения его поведения. Тем более что сам по себе постоянно открытый рот – это еще и ворота для новых серьезных заболеваний.

Если вы обнаружили данную проблему, то необходимо обратиться к специалистам: ЛОР-врачу, миофункциональному терапевту,  стоматологу, ортодонду и невролог.

Причина открытого рта – слабая круговая мышца?

Рекомендую гимнастику для укрепления круговой мышцы рта. Это позволит предотвратить деформацию верхней челюсти при ротовом дыхании, поможет правильно сформировать зубные дуги и сделает лицо ребенка подвижным и привлекательным.

**Упражнения:**

* Зажать губами край палочки от мороженого и удерживать ее в горизонтальном положении. Затем положить какой-нибудь груз до ощущения легкой усталости в губах. Вместо палочки от мороженого можно взять школьную линейку (предварительно вымыть).
* Две пуговицы средних размеров прикрепляют к шнуру на расстоянии 15-17 см друг от друга. Нужно захватить одну пуговицу губами, а вторую взять пальцами и тянуть в сторону. Упражнение практикуют 2-3 раза в день, количество повторов - 10.
* Большую пластмассовую плоскую пуговицу горизонтально положить между губами и удерживать ее сначала в течение 1 минуты, затем до 3-5 минут. Следить, чтобы зубы не участвовали в этом упражнении!
* Сомкнуть губы, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу.
* Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.
* Набрать в рот воды, сомкнуть губы, заполнить водой пространство под верхней губой, затем под нижней губой.
* Подвесить перышко и дуть на него.
* Дуть на вертушку, повторять по 10 раз в два или три подхода в день.
* Ежедневно надувать по 10 воздушных шариков (можно использовать один).
* Выдувать мыльные пузыри. В большом количестве.
* Валики из ваты средних размеров расположить за верхней и нижней губой с боков от уздечки, сомкнуть губы. В таком положении необходимо произносить звуки «м», «б», «п».
* Взять полосу из плотного картона или ватную палочку и положить между губами. Плотно сжимая ее, удерживать ее от 30 до 50 минут.
* П е р е д з е р к а л о м

1) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.

2) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок.

3) Губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево.

4) Согнутые мизинцы вложить в углы рта, губы не смыкать, пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуты.

Учитель-логопед Сандул Л.И.