

# Миофункциональная коррекция в работе логопеда

## Практические наработки и экспресс-диагностика

### (Мастер-класс для коллег)

---

*Видеоклип «Попробуй разглядеть»*

Доброе утро, коллеги!

Сегодня я не буду рассказывать про базовую анатомию. Показывать красивые схемы без практики. Давать теорию без примеров.

Мы будем пробовать, тестировать друг на друге (будьте готовы). Так же разберем реальные кейсы. Всё, что я покажу – это то, что использую ежедневно, и что реально помогает и сокращает сроки коррекции.

#### **Что возьмете с собой:**

✓ Чек-лист диагностики на 5 минут ✓ 3 упражнения, которые можно давать сразу ✓ Понимание, КОГДА нужна миокоррекция, а когда – нет.

Поехали!

### **Блок 1: Экспресс-диагностика**

**"Видим причину – находим решение"**

#### **Вводная: О чем мы вообще говорим?**

Коллеги, **орофациальные миофункциональные расстройства (OMD)** – это не просто модный термин.

**Это расстройства мышц и функций лица и рта, которые влияют на:**

- Грудное вскармливание
- Рост лицевого скелета
- Жевание, глотание, речь
- Прикус и ВНЧС
- Эстетику лица
- И самое важное для нас – звукопроизношение и автоматизация!

**Проблемы речи, которые могут развиваться из-за OMD:**

Если мышцы языка и губ неправильно позируют, то может помешать ребенку сформировать звуки нормальной речи. Он может испытывать трудности с артикуляцией звуков.

### **Большинство OMD возникают из-за:**

- Недостаточного носового дыхания
- Ротового дыхания
- Уздечки
- Миндалины и аденоиды

И дальше – цепная реакция: мышцы адаптируются к неправильному паттерну → создаются новые OMD → страдает речь.

**Вопрос к залу:** У кого был ребенок, который дышал ртом, и звуки не вставали? *(Руки в зале)*

Вот! Мы все с этим сталкиваемся. **Сегодня научимся это диагностировать за 5 минут.**

### **ТЕСТ 1: "3 минуты – норма?" (Делаем СЕЙЧАС!)**

Все достаем телефоны, включаем таймер.

#### **Инструкция:**

1. Набираем небольшой глоток воды
2. Держим во рту
3. Дышим ТОЛЬКО носом
4. Губы сомкнуты, не напряжены
5. Засекаем время – сколько выдержите?

#### **НОРМА: 3 минуты!**

*Даю 1-2 минуты на выполнение*

#### **Стоп! Поднимите руку:**

- Кто продержался 3 минуты?
- Кто 1-2 минуты?
- Кто меньше минуты?

#### **Практический смысл:**

Если ребенок < 1 минуты → **паттерн дыхания нарушен!**

#### **Что это значит для нашей работы?**

- Не ставьте ему звуки верхнего подъема ([P], [Л], [Ш], [Ж])!
- Сначала восстанавливаем носовое дыхание!

## Почему?

Потому что носовое дыхание = язык на небе = терморегуляция мозга = нормальная работа мозга!

## Условие терморегуляции: небное положение языка!

А если ребенок дышит ртом → язык внизу → нет терморегуляции → снижение когнитивных функций → проблемы с концентрацией → звуки не автоматизируются!

*Показываю видео: ребенок на тесте – через 20 секунд начинает давиться, паниковать*

Видите? С таким ребенком начинаем НЕ с [Р], а с дыхания!

## ТЕСТ 2: Маллампати (Работаем в парах!)

### История теста (коротко):

Тест придумал индийский анестезиолог Шешагири Рао Маллампати в 1980-х. Цель: оценить, насколько сложно будет интубировать пациента.

**Мы используем для другого:** предсказать апноэ во сне и оценить пространство ротоглотки!

### Разбиваемся на пары!

### Инструкция:

Партнер:

- Сидит напротив вас
- Открывает рот ШИРОКО
- Высовывает язык максимально ВНИЗ (не вверх! это важно!)

Вы смотрите и определяете класс:

*Показываю фото всех 4 классов на слайде*

**Класс I:** Видно мягкое нёбо, язычок полностью, зев, нёбные дужки

**Класс II:** Видно мягкое нёбо, большая часть язычка, зев

**Класс III:** Видно мягкое нёбо и только основание язычка

**Класс IV:** Видно только твёрдое нёбо

*Даю 2 минуты на выполнение*

**Поднимите руку, кто нашел у партнера класс 3 или 4?**

**Это высокий риск нарушения дыхания во сне!**

**Вопросы, которые ОБЯЗАТЕЛЬНО задаем родителям:**

- Как ребенок спит?
- Храпит?
- Просыпается разбитым, вялым?
- Крутится во сне?

### **Моя статистика из практики:**

У 80% детей с нарушениями звукопроизношения – класс 3 или 4!

### **ТЕСТ 3: Рисуночный тест глотания**

#### **Проблема традиционной оценки:**

Как понять, куда упирается язык при глотании?

Обычно смотрим косвенно:

- Положение резцов (торчат вперед?)
- Состояние челюстей (узкие?)
- Небный свод (высокий, "готический"?)
- Уздечка (короткая?)

**НО!** На ранней стадии мы это можем НЕ видим!

#### **Решение: Рисуночный тест!**

#### **Делаем прямо сейчас на себе:**

У каждого лист (рисунок ротовой полости в профиль) и ручка.

#### **Задание:**

1. Сглотните слюну
2. Внимательно почувствуйте: КУДА упирается кончик языка?
3. Отметьте точку на своей схеме

*Даю 1 минуту*

#### **А теперь поднимите руку:**

Язык упирается в небо за верхними зубами?  
 Язык упирается в верхние или нижние зубы?  
 Язык между зубами или выталкивается на губы?

#### **КРИТИЧЕСКИ ВАЖНО понять:**

Человек глотает **от 1000 до 3000 раз в сутки!**

Если при каждом глотании язык уходит ВНИЗ – он тренирует неправильную позу 2000 раз в день!

А мы на занятии пытаемся научить его держать язык ВВЕРХ для [Р]...

**Кто победит? Конечно, привычка!**

**Показываю видео: девочка глотает – видно напряжение круговой мышцы рта, подбородка**

Видите напряжение лица? **Инфантильное глотание!**

Пока не переучим – постановка и автоматизации [Р], [Л], [Ш] затруднена или не будет!

## **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ: Тест Пейн**

**Коллеги, есть более точный метод – тест Пейн.**

**Что нужно:**

- Специальная паста (флуоресцентная)
- Ватная палочка
- Фонарик ультрафиолетового света

**Как проводить:**

1. Просим ребенка проглотить слюну, открыть рот
2. Быстро наносим пасту на центр и боковые края языка
3. Ребенок закрывает рот и глотает еще раз
4. Открывает рот
5. Светим ультрафиолетом – видим **отпечатки пасты** на небе, зубах, губах

**Что это дает:**

Визуализацию ВСЕХ точек контакта языка! Видим полную картину глотания!

**Точность обеспечена:** нет инородных предметов во время оценки (в отличие от дорогого оборудования).

Это самый точный метод из доступных!

## **Тест 3: "Яблочный тест" (Диагностика жевания за 2 минуты)**

Дать ребенку яблоко среднего размера. Можно родителям записать на видео как ребенок жует.

**Что я оцениваю:**

**Яблоко/морковь:** оценка откусывания

**Печенье затяжное:** оценка формирования болюса

**Жевательная резинка:** оценка перемещения болюса и силы давления челюсти

**Фруктовая пастила:** характер разжевывания

**Смотрю:**

- Может откусить? (многие НЕ могут!)
- Рот закрыт при жевании?
- С какой стороны жует? (одна или обе?)
- Сколько времени жует? (норма 10-16 сек на порцию)
- Может проглотить или выплевывает?

### **Визуальные признаки нарушения жевания:**

- Не может откусить
- Жует с открытым ртом
- Жует только на одной стороне
- Чавкает, нет ротационных движений
- Губы вытягиваются в трубочку
- Не может собрать болюс (размазан по языку)
- Быстро глотаёт кусками
- Запивает непрожеванную пищу

### **Если НЕ может съесть яблоко:**

→ Язык слабый

→ **НАЗНАЧЕНИЕ:** твердая пища **КАЖДЫЙ** день!

### **Дополнительный маркер: Поза покоя языка**

#### **Быстрая проверка на первом занятии:**

Говорю ребенку: "Закрой ротик и посиди спокойно. Где сейчас лежит твой язычок? Покажи на картинке."

#### **90% детей с нарушениями показывают ВНИЗ!**

**Норма:** Язык на небе в точке покоя – "Spot palatino" или "rest point"

#### **Где эта точка?**

На небе в углублении за верхними зубами находится точка, где проходит **носонёбный нерв** (часть тройничного нерва).

#### **Магия этой точки:**

Язык, находясь в этой точке, **стимулирует работу всего тройничного нерва!**

Это уникальное место, где два нерва (левый и правый) выходят из одного отверстия.

#### **Что происходит при правильной позе:**

- Стимуляция нервной системы
- Развитие верхней челюсти
- Правильное глотание
- Основа для звуков верхнего подъема

## **Вопрос влияния позы на тонус:**

**Хроническая средняя или низкая поза покоя языка** не вызывает сокращения мышечного тонуса (или вызывает незначительное).

**Потенциальный результат:** гипотонус → плохая выносливость → звуки не держатся!

## **На положение языка влияет:**

- Рабочая зона (где язык привык "жить" – там он и работает)
- Тонус и выносливость мышц
- Контуры альвеолярного отростка, зубной дуги, небного свода

## **Что происходит, если язык внизу:**

- Нет стимуляции
- Узкая верхняя челюсть
- Инфантильное глотание
- Нет базы для звуков

## **БЛОК 3: ТЕХНИКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ (10 минут)**

### **"Забираем в работу"**

#### **ТЕХНИКА 1: Упражнение "Волна" (Переучивание глотания)**

**Самое эффективное для дома!**

#### **Показываю на себе:**

1. Набираю чуть-чуть воды (1 чайная ложка)
2. Язык упираю в небо в точку покоя (за верхними зубами)
3. Глотаю, **не отрывая язык от неба!**
4. Язык делает "волну" по небу: кончик → середина → корень языка

#### **Для детей объясняем:**

"Представь, что язычок – это горка. Когда глотаешь, по горке катится мячик – от носика горки к самому низу."

**Частота:** 10 раз утром, 10 раз вечером

**Результат:** Через 4 недели начинает формироваться правильный паттерн!

**Давайте попробуем все вместе!**

*Даю 1 минуту попробовать*

Получается? Вот это соматическое (зрелое) глотание!

**Контроль:** Нет напряжения в подбородке и круговой мышце рта!

### **ПРОДВИНУТЫЕ дыхательные МЕТОДЫ (для специалистов)**

**Эффект сопротивления на выдохе** применяется в:

- Логопедии
- Фонопедии
- Фониатрии
- Системе Кофлера-Лобановой
- Дыхательных тренажерах

**Методы:**

**1. Лечебная гипоксия Фролова** Дыхание через тренажер с водой – создается сопротивление.

**2. Дыхательный тренажер Альдомед** Простой, доступный, для дома.

**3. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой** Резкие вдохи носом + движения – динамично, детям нравится!

### **ТЕХНИКА 3: "Палец между бровями" (Стимуляция носового дыхания)**

**Техника без тренажера!**

**Нужен доброволец!**

*(Выбираю кого-то из зала)*

**Инструкция:**

1. Упритесь языком в небо (сильно!)
2. Я нажимаю пальцем между вашими бровями
3. Держим 20 секунд
4. Отпускаю

**Что вы чувствуете?**

Нос начинает "открываться"!

**Почему это работает:**

Двигается **трапецевидная кость**, образующая заднюю часть перегородки носа. Через 20 секунд нос начинает "открываться"!

**Домой:** 3 раза в день по 20 секунд.

## **Дополнительные методы восстановления носового дыхания**

**ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

### ***1. Увлажнитель и воздушный фильтр***

Влажность 40-60% – нос дышит!

### ***2. Ежедневное солевое промывание***

Утром и вечером – обязательно!

### ***3. Назальные полоски***

Механически расширяют ноздри – мгновенный эффект!

### ***4. Упражнение Бутейко***

**ТЕХНИКА 4: Позиционирование языка в точке покоя (Арсенал методов)**

**Коллеги, это ключевая задача! Язык должен "жить" наверху!**

**Методы и приемы (от простого к сложному):**

### ***1. ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ ПЛАСТИНКИ с бусиной***

**Что это:** Пластинка в рот с бусиной на небной стороне.

**Как работает:** Язык упирается в бусину → тренирует положение наверху → формируется мышечная память.

**Время использования:** 20-30 минут в день (можно во время мультиков)

---

### ***2. ПРЕОРТОДОНТИЧЕСКИЕ ТРЕЙНЕРЫ***

**Что это:** Мягкие силиконовые капы, которые одновременно:

- Позиционируют язык
- Тренируют круговую мышцу рта
- Выравнивают зубы

**Когда использовать:**

- Возраст 3-8 лет
  - Инфантильное глотание + неправильный прикус
-

### **3. СЪЕМНАЯ РАСШИРЯЮЩАЯ ПЛАСТИНКА с принебной бусиной**

**Когда:** Если есть сопутствующие проблемы развития зубочелюстной системы.

Делает ортодонт, но по нашей рекомендации!

---

### **4. ЛОГОМАССАЖ для развития проприоцептивной чувствительности**

**Виды:**

- Механический зондовый
- Вибромассаж
- Криомассаж (холод)
- Ультразвуковой

**Цель:** Развить чувствительность языка и неба → язык "почувствует" правильное положение → формируется мышечная память.

### **5. ПЕКТИНОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ (домашний метод!)**

**Обучаем родителей:**

Препараты на основе пектина (или натуральный мармелад, пастила) фиксируют на небе в точке покоя.

**Как делать:**

1. Кусочек мармелада (размер горошины)
2. Приклеиваем где точка покоя
3. Ребенок языком пытается снять
4. Тренируется подъем языка и точность движений!

**Частота:** 3-5 раз в день по 2-3 минуты

### **ТЕХНИКА 5: Работа с круговой мышцей рта и щёчными мышцами**

**Почему это важно:**

**Функции компетентных губ:**

- ✓ Участие в приеме пищи, жевании, сосании
- ✓ **Защитная функция:** герметичность полости рта, защита от высыхания, вытекания слюны
- ✓ Химическая защита (секреция губных желез, поддержание pH)
- ✓ Иммунологическая (секреция иммуноглобулинов)
- ✓ **Участие в звукопроизношении** ([П], [Б], [М], [Ф], [В])
- ✓ Определяют размеры арки челюстей и положение зубов
- ✓ Участие в правильном носовом дыхании
- ✓ Мимика и коммуникация

Если губы слабые → рот приоткрыт → ротовое дыхание → цепная реакция нарушений!

## **МЕТОДЫ РАБОТЫ С КРУГОВОЙ МЫШЦЕЙ**

### **1. МАССАЖ**

- Ручной (круговыми движениями)
- Зондовый (специальные зонды)

### **2. ВИБРОТЕРАПИЯ**

### **3. ВАКУУМ-ТЕРАПИЯ**

- Создание отрицательного давления
- Стимуляция мышц

### **4. ЛОКАЛЬНАЯ КОНТРАСТОТЕРМИЯ**

- Чередование теплого и холодного
- Лед + теплая вода

### **5. ТЕЙПИРОВАНИЕ**

- Специальные тейпы на круговую мышцу
- Создают поддержку и напоминание

### **6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

- Удержание пуговицы губами
- Питье через тонкую трубочку
- Удержание палочки губами
- "Хоботок" – "Улыбка"

### **7. ВЕСТИБУЛЯРНЫЕ ПЛАСТИНКИ и ТРЕЙНЕРЫ**

От разных производителей – подбираем индивидуально!

---

## **ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ:**

Не используйте все методы сразу! Выберите 2-3, которые подходят конкретному ребенку.

### **Мой выбор для начала:**

1. Вестибулярная пластинка 20 мин/день
2. Питье через тонкую трубочку (коктейли, смузи)
3. Пектиновый метод (мармелад на небо)

Через месяц – результат виден!

## **ТЕХНИКА 6: Тейпирование.**

**Тейпирование рта на ночь.** Специальный мягкий пластырь на губы!

**Зачем:**

- Физически закрывает рот
- Организм **ВЫНУЖДЕН** дышать носом
- Формирует привычку носового дыхания
- Улучшает качество сна
- Предотвращает храп

**ВАЖНО:** ✓ Нос должен дышать хотя бы на 50%!

**Противопоказания:**

- Полная заложенность носа
- Острая инфекция
- Сильная тревога ребенка

## **ТЕХНИКА 7: Стимуляторы (система MFS – Multifunction System)**

**Это функциональные тренажеры нового поколения!**

### ***СТИМУЛЯТОР НОСА***

**Что делает:**

- Расширяет дыхательные пути
- Облегчает носовое дыхание
- Тренирует правильный паттерн

### **ЗАВЕРШЕНИЕ**

**Коллеги, спасибо за внимание!**

Сегодня вы получили:

- 5 тестов на диагностику
- 3 кейса с решениями
- 5 техник на каждый день
- Чек-лист

**Главное:**

Смотрите на **систему**, а не на отдельный звук.

**Дыхание → Жевание → Глотание → Артикуляция**

Без базы – результата не будет или будут откаты.

## Вопросы?

---

### ВАЖНОЕ ПОСЛЕСЛОВИЕ

**Коллеги, последнее, что хочу сказать:**

**Когда миокоррекция НЕ нужна?**

**Если у ребенка:**  Тест с водой > 3 минут

- Маллампаги класс 1-2
- Язык на небе при глотании
- Может съесть морковь без проблем
- Рот закрыт в покое
- Дышит носом
- Нет слюнотечения
- Компетентные губы

→ **Миокоррекция не требуется!** Работайте классическими методами!

**Миокоррекция – это не панацея!**

Это инструмент для конкретных случаев, когда нарушены базовые функции.

**Не назначайте всем подряд!**

Делайте диагностику → видите проблему → работаете с ней.

Нет проблемы → не создавайте лишнюю работу ни себе, ни родителям, ни ребенку!

---

**И помните:**

Миокоррекция – это **дополнение** к логопедической работе, а не замена!

Мы не перестаем ставить звуки. Мы создаем условия, чтобы они **ДЕРЖАЛИСЬ!**

---

**Успехов в работе, коллеги!**