

ЖОБА ӨНІМІ



**МИОФУНКЦИОНАЛДЫ
ЖАТТЫҒУ КЕШЕНІ**



АЛМАТЫ 2022 Ж

«ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ҚЫЗДАР ПЕДАГОГИКАЛЫҚ УНИВЕРСИТЕТІ» КЕАҚ
АРНАЙЫ ПЕДАГОГИКА КАФЕДРАСЫ

ӘОЖ 376.3

«МИОФУНКЦИОНАЛДЫ ЖАТТЫҒУ КЕШЕНДЕРІ»

**Құрастырушылар: 5B010500 – «Дефектология» білім беру бағдарламасының 4-курс студенттері /Абибуллаева Арайлым/
/ Бейсова Назерке/
/ Қасымхан Асем/**

**Сыртқы сын-пікір беруші - І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті PhD доктор, қауымд.профессор Сапарғалиева Айжан
Жанисовна**

**Пікір беруші – Дипломдық жобаның ғылыми жетекшісі, аға оқытушы
Исаева Лаура Тлеужановна**

Дипломдық жобаның өнімі негізінде құрастырылған әдістемелік құрал логопед мамандары мен ата-аналарға арналған.

Басты мақсаты – миофункционалды бұзылыстардың алдын алу және түзету жұмыстарында басқа да әдістер мен тәсілдерді кешенді түрде пайдалану арқылы нәтижеге қол жеткізу.

Алматы 2022ж.

КІРІСПЕ

Балаларға арналған миофункционалды гимнастика логопедияда жаттықтырушы арнайы құралдардың көмегімен түзетуде ерекше орын алады. Арнайы миожаттығыулар туындаған бұзылыстарды түзетуге, зиянды миофункционалды әдеттерден арылуға, шайнау және бет бұлшықеттерінің жұмысын қалыпқа келтіруге, сондай-ақ ортодонтиялық терапияның әсерін күшейтуге көмектеседі. Бұл логопедтің қатаң бақылауында болады, ол жаттығыуларды жеке таңдайды және олардың дұрыс орындалуын бақылайды.

Миофункционалды гимнастикаға қажеттілік, егер баланың жақ қалпы бұзылса және оның негізінде шайнау және бет бұлшықеттерінің тонусының төмендеуі немесе жоғарылауы болса, тістер мен жақтардың қалпына сөзсіз әсер етеді. Жаттығу бұлшықеттерді қалпына келтіруге көмектеседі, бұл ортодонтиялық емнің барысына оң әсер етеді.

Миогимнастика күрделі терапияның бөлігі немесе жақ қалпының бұзылысын түзетудің тәуелсіз әдісі болуы мүмкін. Бірінші жағдайда жаттығыулар нәтижені бекіту үшін ортодонтиялық емдеуден бұрын, бірге немесе кейін қолданылады. Олар тағайындалады:

- ✓ әртүрлі ауырлық дәрежесіндегі жақ қалпының ауытқулары кезінде;
- ✓ бұлшық тонусы қалыпсыз;
- ✓ сөйлеуді дамыту мәселесі;
- ✓ тістердің дұрыс орналаспауы;
- ✓ алдын алу (профилактика).

Миофункционалды жаттығыулар оң нәтиже беруі үшін олар бірқатар ережелерге сәйкес орындалады. Олардың ішіндегі ең маңыздылары мыналар:

Гимнастика жүйелі түрде, жақсырақ күннің бір уақытында жасалуы керек. Бұлшықеттер барынша кең көлемде (амплитудасы) қысыңқы болуы керек, бірақ қарқындылығы табиғи нормадан аспауы керек.

Бұлшықет кернеуі біртіндеп және баяу жүруі керек және релаксация кезеңімен ауысуы керек.

Шамадан тыс қысым немесе күш салу болдырмау үшін қадағалау маңызды. Жаттығудың қайталану саны қысым пайда болатындай болуы керек, бірақ саны біртіндеп артады.

Осы ережелерді сақтай отырып, бұлшықеттердің жұмысын толығымен қалпына келтіруге және қалыпқа келтіруге, жақ пен тіс жүйесін дамуын анатомиялық тепе-теңдікке реттеуге болады.

Миофункционалды гимнастикамен түзетуде ең қолайлы кезең 4-7 жастағы балаларда жақ пен артикуляциялық аппараттың дамуы өзгеріске тез ұшырайтын болған кезде беріледі. Сонымен қатар, бұл жаста бала одан

не талап етілетінін түсінеді және логопедпен немесе үйде ата-аналармен бірге жұмыс істей алады.

Ойын тәсілдерін пайдалана отырып жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады, алдын алу мен бұзылыстарды болдырмауға қолайлы жас кезең болып саналады. Ол үшін қарапайым және орындауда түсінікті жаттығулар таңдалады. Тыныс алу жағдайы алдын-ала зерттеледі. Егер ол дұрыс болмаса, ол жаттығуларды орындауға кедергі келтіруі мүмкін. Ауызбен тыныс алу кезінде ауыздың бұлшықетін нығайтуға және жоғарғы жақ деформациясын түзетуге көмектесетін арнайы кешен таңдалады.

Миофункционалды гимнастика аясында жаттығулар орындалады:

- тыныс алуды қалыпқа келтіру үшін;
- жұтуға бағытталған бұлшықеттерді нығайту;
- еріндердің қалыпты процесін қалыпқа келтіру;
- тіл бұлшықеттерін жаттықтыру;
- жұтынуды қалыпқа келтіру;
- төменгі жақты көтеретін бұлшықет жаттығулары;
- жоғарғы жақтың жұмысын нығайту.

Логопедиядағы миофункционалды бұзылулардың барлығын арнайы гимнастика көмегімен шешуге болмайды. Ең алдымен, жаттығуларды өз бетінше орындау мүмкін емес екенін ескеру керек. Тек тәжірибелі миофункционалды терапевт немесе логопед бет бұлшықеттерінің жағдайын бағалай алады, жақ бұлшықеттері мен буындарының дамымау дәрежесін анықтай алады. Сонымен қатар, миогимнастикада қарсы көрсеткіштер бар:

- жақ гипотрофиясы;
- 3-ші және одан жоғары дәрежедегі ауыр тістеу аномалиясы;
- жақ буындарының немесе бет бұлшықеттерінің қозғалмауы.

Логопедиядағы миофункционалды терапия - бұл трейнерлермен бірге немесе алдын-алу үшін тәуелсіз әдіс ретінде қолдануға болатын артикуляциялық аппарат ауытқуларын түзетудің тиімді әдісі. Мақсатты анықтау және нақты жаттығуларды таңдау үшін сізге терапия жоспарын құруға негізделген диагноз қою керек. Гимнастиканың толық курсы бет бұлшықеттерінің тонусын қалыпқа келтіруге, шайнау және жұту функциясын қалпына келтіруге, ортодонтиялық емдеуді тездетуге көмектеседі.

Қажет болған жағдайда миофункционалды терапевт - логопедпен кеңесе отырып жұмыс істеу тәсілі де қарастырылады.

ТЕРМИН СӨЗДЕР МЕН АНЫҚТАМАЛАРЫ

Прогнатия – төменгі жақ жұмысы жеткіліксіз дамығандықтан, үстіңгі тістер алдыға шығыңқы келеді



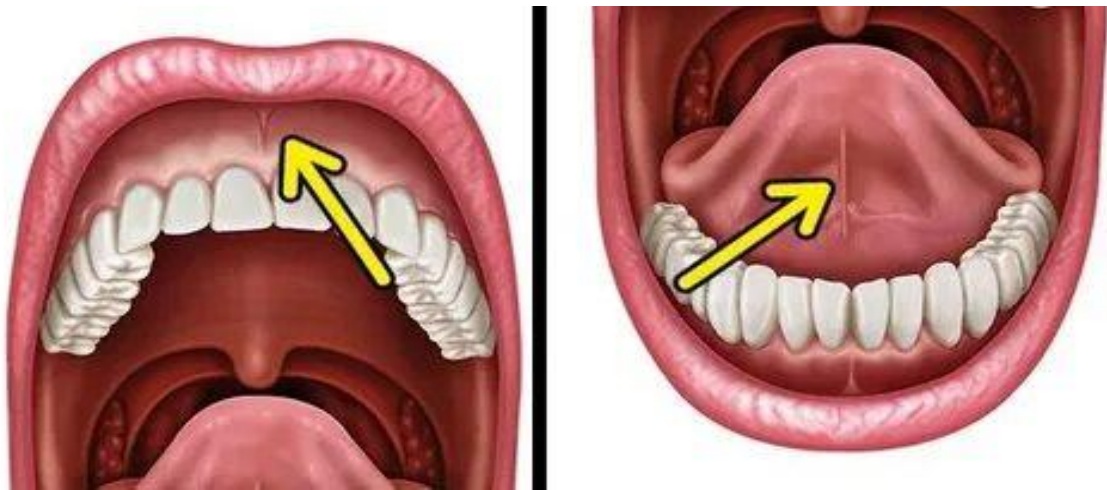
Прогнатия – жоғарғы жақ жұмысы жеткіліксіз дамығандықтан, астыңғы тістер алдыға шығыңқы келеді



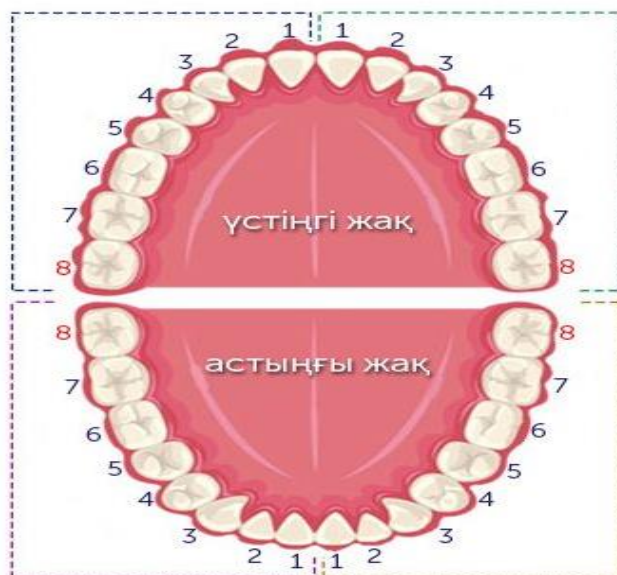
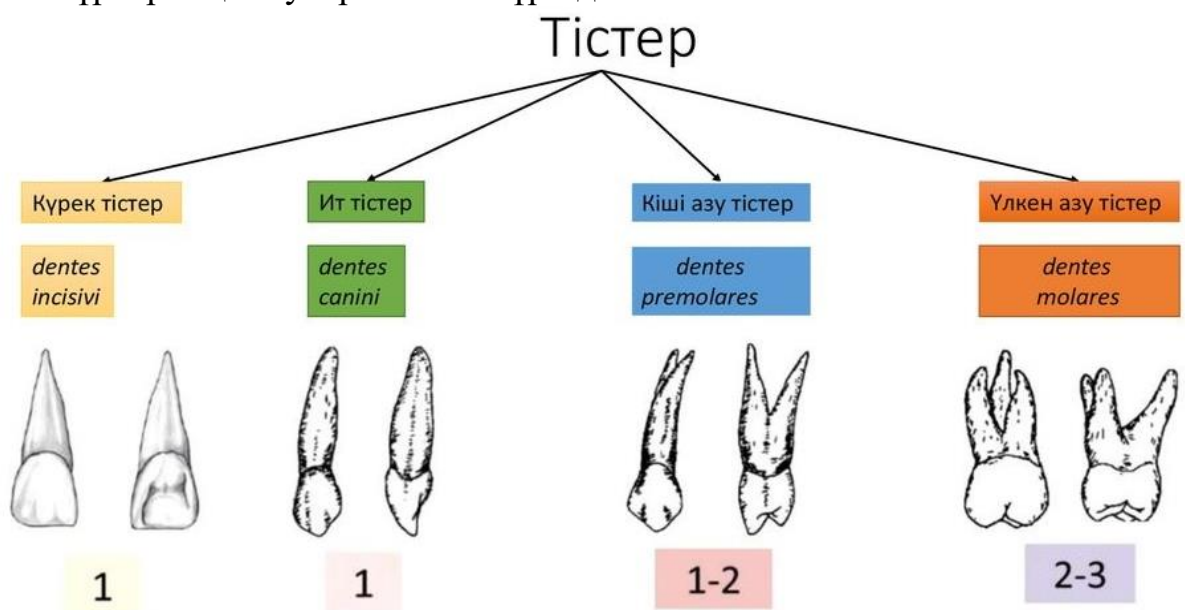
Ашық тістену - жақтарды жабу кезінде маңдай немесе бүйір тістер аймағында жанасудың болмауымен сипатталатын тіс қатарының окклюзиялық қатынасының бұзылуы.



Үстіңгі ерінің және тәл асты желбезектің орналасуы



Тіс түрлерінің атаулары схема түрінде



- 1, 2 – күрек тістер**
- 3 – сойдақ тіс**
- 4, 5 – кіші азулар**
- 6, 7 – үлкен азулар**
- 8 – ақыл тіс**

**АРТИКУЛЯЦИЯЛЫҚ АППАРАТТЫҢ БАСТАПҚЫ
КЕЗЕҢІНДЕГІ БҰЗЫЛЫСТАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӘНЕ
ТҮЗЕТУГЕ АРНАЛҒАН МИОФУНКЦИОНАЛДЫ ЖАТТЫҒУ
КЕШЕНІ**

**(мимика және шайнау бұлшықеттеріне арналған емдік және
профилактикалық жаттығулардың нұсқалары)**

Бағыты	Ұсынылатын жаттығулар	Әдістемелік нұсқаулық және жасалу көлемі мен уақыты
1. Тіс қатарының бұзылған функцияларын қалыпқа келтіру		
Дұрыс тыныс алуға машықтандыру	<p>1. Мұрынның шырышты қабығына ауа арқылы массаж: әр танау арқылы кезек-кезек дем алыңыз.</p> <p>2. Мұрын арқылы дем алуды жалғастыр демді жинау кезінде іш ішке қарай тартылады, кеуде бірте бірте ауа,а толады, мұрын арқылы дем шығарғанда және керісінші ауаны шығарғанда кеуде кішірейеді, іш сыртқа шығады.</p> <p>3. Толық ұзартылған дем шығару дағдысы (мұрын арқылы тыныс алу және шығару): орташа қарқынмен жүру - 3 қадамға дем шығару, 4 қадамға дем шығару; тоқтаңыз - демалыңыз және деміңізді ұстаңыз. 3-4 сессиядан кейін дем шығару ұзақтығын 5-6 қадамға дейін арттырыңыз.</p> <p>4. Дыбысқа еліктеу: «ТУ-У-У-У», «ОХ-Х-Х» дыбыстарының айтылуында дем шығару комбинациялары.</p>	<p>Күніне 10-15 рет немесе 2-3 минут</p> <p>Күніне 5-8 рет 2-3 минут</p> <p>Күніне 5-8 рет 1-3 минут</p>

<p>Жұтытудағы балаларға тән бұзылыстырды түзету</p>	<p>1. Сілекейді жұтқанда ерін тартылмай жабылып, тіл ұшымен жоғарғы жақтың альвеолярлы өсіндісінің алдыңғы бөлігі мен аспандағы көлденең қатпарларға қарсы тұру керек.</p> <p>2. Жұтынуды қалыпқа келтіруге арналған гидромассаж: ауызды сумен толтырып, басыңызды артқа еңкейтіп, «А» дыбысын айту керек.</p> <p>3. Ескеу жаттығуы (ауа массажы): ауызды кең ашып, терең дем алу керек, содан кейін мұрын арқылы ауаны баяу шығару керек.</p> <p>4. «Төбені бояу» жаттығуы: тілмен аспанды сипап, тілді таңдай қоймасы бойымен алдынан артқа және артқа жылжыту.</p> <p>5. Тілмен шерту (шерту): тілмен қатты және екпінді шерту (тіл ұшымен аспанда)</p> <p>6. Тіліңізбен тістеріңізді сипалаңыз.</p> <p>7. «Д», «Г» дыбыстарын және «Диаграмма», «Трафарет» сөздерін анық, тілді кернеп айту.</p> <p>8. «Тістерді санайық» жаттығуы: тілдің ұшын жақ беті бойымен сызыңыз, оны жоғарғы және төменгі тіс қатарының тістеріне қатты қысыңыз.</p>	<p>2-3 айға 10-15 минут</p> <p>Күніне 2 рет 10-15 минут</p> <p>Күніне 2 рет 10-15 минут</p> <p>Күніне 5-6 рет</p> <p>Күніне 5-6 рет 30 секунд</p> <p>1 минут ішінде</p> <p>Әр бағытта күніне 3-5 рет</p>
<p>Тілдің алдыңғы бөлігінің бұлшықеттерін жаттықтыру</p>	<p>1. Тілдің ұшына резеңке сақинаны кигізіп, қатты таңдайға басыңыз, тілді осы қалыпта 5-15 минут ұстаңыз.</p>	<p>Күніне 3 рет</p> <p>Күніне 3 рет</p>

(нәрестенің жұтылуымен)	2. Тілді қатты таңдайға басып ұстап, тістері жабық, еріндері ашық күйде сілекейді жұту (әрқайсысы 10-15 жұту).	
Тілдің ортаңғы бөлігінің бұлшықеттерін жаттықтыру	1. Тілді таңдайға қағу (шерту): тілді қатты және жылдам қағу. 2. Сілекей жұту, Тілді қатты таңдайға басып ұстап, тістері жабық, еріндері ашық күйде сілекейді жұту.	50-60 рет
Тілдің артқы бұлшықеттерін жаттықтыру	1. Есінеуге жаттығу (ауа массажы). Балаға аузын кең ашып, терең тыныс алуды, содан кейін ауаны баяу шығаруды ұсынады. 2. Жылы сумен тамақты шаю.	15-20 рет
Тіл бұлшықеттерін жаттықтыру (тіл асты желбезегіне пластика қойғанның кейін)	1. Мұрын мен иекке жетуге тырысып, төменгі және жоғарғы ерінді жалаңыз. 2. Тілмен жоғарғы және астыңғы тістердің барлығын санау, олардың әрқайсысын бөлек басып, жақтарды ашпай. 3. «Төбені бояу» жаттығуы: тілді таңдай қоймасы бойымен алдынан артқа және артқа жылжытыңыз. 4. Қатты таңдайға желімделген ірімшікті тілмен сипау. 5. Тілді тағдайға қағу (шерту): дыбысты және діріл жасау арқылы.	2-3 ай бойы күніне 2 рет 10-15 минут
2. Тіс шығу уақытының бұзылуын жою		
Шайнауды қалпына келтіру	1. Мұқият шайнауды қажет ететін тағамдарды (қатты тағамдар) жеу.	Шайнау кезеңінің ұзақтығы:

	2. Баланы шыдамдылықпен дұрыс шайнауға үйрету: тамақты алдыңғы тістерімен тістеп, жақтың оң және сол жағында біркелкі баяу шайнау (тамақ ішкенде жылдамдықты талап етпеу керек).	- 25-60 секундқа уақытша тістегенде - аралас тіс қатарында 26-30 секунд - 14-16 секунд тұрақты тістеуде
--	--	---

3. Тістердің орналасуындағы ауытқулардың алдын алу және емдеу

Ауыздың бұлшықеттерін жаттықтыру	1. Жабық ерінмен ұртты үрлеңіз, жабынқы еріндер арқылы ауаны баяу сығыңыз. 2. Ерніңізді ысқырық сияқты түтікке бүктеңіз, содан кейін оларды кең күлкіге созыңыз. 3. Ауыздың бұрыштарындағы кішкентай саусақтармен кедергі болған кезде еріндер жабылады (бұлшықеттердің қысымын саусақтармен бақылау керек). 4. Коктейль түтіктері арқылы тұтқыр сұйықтықтарды ішіңіз. 5. Балалардың үрмелі аспаптарында немесе ысқырықта ойнау.	Күнделікті күніне 3-5 рет 3-5 минут бойы бір ай
Тістердің орналасуындағы ауытқуларды түзету (тіс доғаларының дамымауымен)	1. Тілдің бұлшық еттерін босаңсытып, оған «күрекше» пішінін беріңіз. 2. Үстіңгі және астыңғы тістердің барлығын тілмен санап, әрқайсысын бөлек басып, жақтарын ашпай. 3. Төменгі тістерге тілмен тіреліп, оған «көпір» пішінін беру.	Күніне 3-4 рет 5-10 минут
Аралары тым жиі орналасқан тістерді түзету	1. Тілдің бұлшық еттерін босаңсытып, оған «күрекше» пішінін беріңіз. 2. Тілмен барлық жоғарғы және төменгі тістерді санау,	күнделікті 1-2 ай бойы күніне 2-3 рет, 3-5 минуттан

	<p>олардың әрқайсысын ауыз жағынан басып.</p> <p>3. Төменгі тістерге тілмен тіреліп, оған «көпір» пішінін беру.</p> <p>4. Тез шайнау: бұл жағдайда алдыңғы тістермен тамақты тістеу және бүйір, яғни тістердің шайнау тобын мұқият шайнау дағдысы мен әдетін дамыту ерекше маңызға ие.</p> <p>5. Альвеолярлы өсінділерді уқалау: таңдай доғасын саусақпен жүйелі түрде уқалау, жоғарғы және/немесе төменгі жақ сүйектерінің альвеолярлық өсінділері.</p>	<p>күнделікті 3-5 минут</p>
<p>Диастеманы түзету (еріннің желбезегі дұрыс орналаспаған кезде)</p>	<p>1. Кішкентай мақта орамын ауыз қуысына орналастырылады, оны үстіңгі және / немесе төменгі еріннің желбезегіне мықтап басып тұрады.</p> <p>2. Мақта орамдары үстіңгі еріннің желбезегін екі жағындағы өтпелі қатпардың аймағына орналастырылады; бұл кезде ерінді жұмып, «В», «М», «Р» дыбыстарын айту керек.</p>	<p>Күніне 2-3 рет, 2-3 айға 10 минут</p> <p>2-3 ай бойы күніне 2 рет 10 минуттан</p>
<p>Диастеманы түзету (тілдің желбезегі дұрыс орналаспаған кезде)</p>	<p>1. «Төбені бояу» жаттығуы: ауыз жабық, тілдің ұшымен алға-артқа, алдыңғы тістерден жұмсақ таңдайға және артқа қарай жылжиды, ортаңғы тігісінен бастап бүкіл төбені мұқият «бояйды». тістер; тіл ұшының дистальды жағдайына назар аударыңыз, онымен жұмсақ таңдайға жетуге тырысыңыз; бір айдан кейін бұл жаттығуды ауызды</p>	<p>күнделікті 2-3 ай бойы 10-15 минут</p>

	<p>ашып орындау арқылы қиындатуға болады.</p> <p>2. Тілді қағу (шерту): дыбысты және дірілдеген күйінде</p> <p>3. Тілдің жоғарғы және төменгі тіс қатарының ерін-жақ беті бойымен қозғалуы; ұшының тиюіне назар аударыңыз, сырлап жатқан тілге ұқсас</p>	
--	--	--

Бағыты	Ұсынылатын жаттығулар	Әдістемелік нұсқаулық және жасалу көлемі мен уақыты
4. Иектің қалпының бұзылыстарын алдын алу және түзету		
Төменгі жақты көтеретін бұлшықеттерді жаттықтыру	<p>1. Орталық окклюзияда тістерді қысыммен жауып тұрып, бұл кезде күш шайнау бұлшықеттер аймағында саусақтармен басқарылады.</p> <p>2. Сұқ және ортаңғы саусақтар төменгі тістерінде басып тұрып, орталық окклюзиядағы тістердің қарсылықпен қысылуы.</p> <p>3. таяқшаны, резеңке түтікшені, өшіргішті, зондты тістеу.</p>	шаршағанша
Төменгі жақты алға қозғалтатын бұлшықеттерді жаттықтыру	<p>1. Төменгі иекті алға қарай кескіш қабаттасуға дейін баяу жылжытыңыз және осы қалыпта 10 секунд ұстаңыз.</p> <p>2. Дәл осындай жаттығу басты оңға да, солға да айналдырып орындалады.</p> <p>3. Төменгі азу тістермен жоғарғы ерінді тартып, төмен түсіріңіз.</p>	Күніне 10-15 рет 10 рет
Прогнатияны түзету (жалпы)	1. «бір-екі» санауында қол жоғары көтеріледі, «екі-үш» санауында саусақтарды еденге	Күніне 4-6 рет

гимнастика кешені)	<p>тигізіп 2 серіппелі алға иілу жасалады, «төрт» есебінде бастапқы қалыпқа келу. .</p> <p>2. «Бір-екі» есебінен қолды қолтыққа дейін жеткізу - дем алыңыз, «үш-төрт» есебінен бастапқы позицияны алыңыз - дем шығарыңыз.</p> <p>3. «Бір-екі» есебінен қолдарыңызды екі жаққа жайыңыз – дем алыңыз, «үш-төрт» қолыңызды төмендетіңіз - дем шығарыңыз.</p> <p>4. «Бір» есебінен отырыңыз және қолыңызды созыңыз, «екі» тұрыңыз.</p> <p>5. Денені екі жаққа бұрылуы.</p> <p>6. «Бір-екі» есебінен артқа иілу – дем алу, «үш-төрт» бастапқы қалып – дем шығару.</p>	
Прогнатияны түзету (жергілікті гимнастика кешені)	<p>1. Басты артқа еңкейтіп, иықты артқа алып, төменгі жақты баяу алға қарай итеру, ауызды жабу, бастың оңға және солға бұрылуымен орындалады.</p> <p>2. ерніңізді түтікке созыңыз және оларды кең күлкіге түзетіңіз.</p> <p>3. «Б», «В», «М», «Ф» дыбыстарын еріннің белсенді қатысуымен, еріннің қатысуымен анық айту.</p> <p>4. «І» дыбысын айта отырып, басыңызды артқа еңкейтіңіз және төменгі иекті алға итеріңіз.</p> <p>5. Төменгі жақты алға қарай итеріңіз, астыңғы жақтың жоғарғы ернінен ұстаңыз, ерінді осы қалыпта 1-2 минут ұстаңыз.</p>	Әр бағытта 4 рет, баяу орындалады
Прогенияны түзету	1.Басты сәл артқа шалқайтып, ауызды ашып, жауып, бір уақытта тіл ұшымен қатты	Күніне 5-6 рет, баяу орындалады

	<p>таңдайдың артқы жиегіне жетіп, қолмен төменгі жақтың артқа қарай қозғалуына көмектесу.</p> <p>2. Дәл осындай жаттығу басты оңға және солға бұру кезінде де орындалады.</p> <p>3. Тілдің ұшын жоғарғы алдыңғы тістерге итеру, тілді осы қалыпта 30 секунд ұстаңыз; тыныс алу ерікті.</p>	<p>Күніне 2-3 рет</p>
<p>Ашық тістенуді түзету</p>	<p>1. Ерніңізді түтікше қылып жасаңыз және оларды кең күлкіге ауыстырыңыз.</p> <p>2. «Б», «В», «М», «П», «Ф», дыбыстарын және «ПАПА», «МАМА», БАНЯ», «ВАТА» сөздерін еріннің белсенді қатысуымен айту. Ерінді қысыммен қозғалту.</p> <p>3. Иегіңізді мүмкіндігінше түйіңіз; дренажды түтікпен жабылған ағаш таяқшада шайнайтын тістермен тістеуге болады.</p> <p>4. Ауызды белсенді түрде ашу және жабу, ауызды жабуға саусақтармен кедергі жасау арқылы бермеу.</p> <p>5. Күшпен иекті алақанға басыңыз, осы қалыпта 1 минутқа дейін ұстаңыз.</p>	<p>Күніне 5-6 рет 5-10 минут</p>

