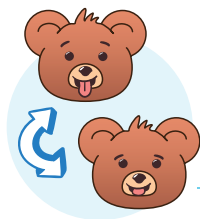


КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ДИСФУНКЦИИ СЛУХОВОЙ ТРУБЫ

ДЕЛАЙ КАК МИШКА!

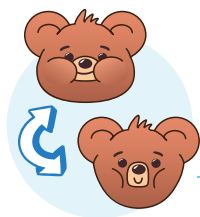
Поставьте или посадите ребёнка так, чтобы ему было максимально удобно. Выполняйте упражнения вместе с малышом, чтобы он мог повторять за вами все движения.



ДРАЗНИЛКА

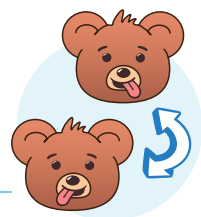
Движение языка вперёд–назад. Подразните с ребёнком друг друга в игровой форме с целью максимально высунуть и показать язык.

Продолжите дразнилки 1–2 минуты.



МАЯТНИК

Движение языка вправо–влево. Попросите малыша высунуть язык и поводить из стороны в сторону к щекам. **Сделайте 3–4 подхода по 20 секунд.**



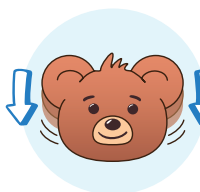
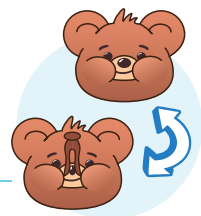
ХУДОЙ И ТОЛСТЫЙ

Надуйте обе щеки воздухом, а затем втяните их, не размыкая при этом губы. **Повторите 10–15 раз.**

ВОДОЛАЗ

Наберите побольше воздуха в рот и сомкните его, затем зажмите нос рукой и постарайтесь в таком положении выдохнуть воздух через нос.

Повторите 10–15 раз.



ГЛОТОК

Попросите малыша сделать пустой глоток воздуха с закрытым ртом и зажатым носом. Например, в игровой форме, воображая себя пловцом. **Повторите 5–10 раз. Очень важно после выполнения упражнения сделать пару глотков воды, так как при выполнении могут закладываться уши.**

МАССАЖ

Разотрите свои ладони, чтобы они были тёплыми. Аккуратными и лёгкими движениями помассируйте малышу ушную раковину и мочки ушей.

Захватывайте пальчиками уши над хрящевым выступом (козелок), слегка потяните уши вниз и верните назад, распрямляя, таким образом, ушной канал. Закройте ребёнку уши ладонками, медленно нажимая и также медленно опуская, создавая давление в ушном канале. **Повторите 10–15 раз.**