***Как растянуть подъязычную связку***

Подъязычная связка (уздечка) – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. Как определить, достаточной ли длины подъязычная уздечка? Действительно, у разных людей подъязычная связка (уздечка) может быть разной длины. Если ребенок может высунуть изо рта язык и при этом его кончик не раздваивается в форме двух полукруглых лепестков из-за того, что снизу его тянет короткая подъязычная связка; если он может облизать блюдце, поцокать языком, то у него, скорее всего, не будет препятствий для постановки звуков, требующих подъема языка к небу. В норме длина уздечки составляет 1,5 см. Если уздечка укорочена, движения языка ограничены. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх ([ш], [ж], [р] и т.д.).Подрезать или нет? Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её растягивать, чем оперировать. В пользу этого говорит то, что после операции на уздечке останется рубец, который также будет сокращать её подвижность. Логопеды рекомендуют не ждать. Начинать растягивать уздечку можно в домашних условиях. Существует комплекс упражнений на растягивание подъязычной уздечки. Многие упражнения можно начинать делать с самого раннего возраста. Помните! Малыш не сможет сесть с Вами перед зеркалом и выполнять упражнения по Вашей инструкции. Превратите все в игру. Тогда Ваш ребенок с пользой и с удовольствием проведет время. Упражнения необходимо выполнять систематически, постепенно увеличивая время их выполнения (количество повторений каждого упражнения), только тогда будет достигнут нужный эффект.

***Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка:***

«Оближи блюдце» Предложите ребенку, как котенку вылизать блюдце Можно тянуться языком за ложечкой

«Дотянись языком до подбородка», «Дотянись языком до носа»

«Качели» Открыть рот, кончиком языка потянуться сначала к носу, а потом к подбородку, затем опять к носу, а потом снова к подбородку.

Так качаются качели.

Выше дуба, выше ели.

На качелях мы взлетели.

А скажите, вы б сумели

Язычком «качать качели»?

«Лошадка» Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной. Можно сесть на игрушечную лошадку (если она есть в доме), а можно – к маме на колени.

Едем, едем на лошадке

По дорожке гладкой.

В гости нас звала соседка

Кушать пудинг сладкий.

Мы приехали к обеду,

А соседки дома нету.

«Маляр» Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем,

Маляру мы помогаем.

«Грибок» Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощёлкивании тренируется нужное движение языка.

Я стою на ножке тонкой,

Я стою на ножке гладкой,

Под коричневою шляпкой

С бархатной подкладкой.

«Гармошка» Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю,

Рот пошире открываю,

К нёбу язычок прижму,

Ниже челюсть отведу.

«Барабан» Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык при произнесении этого звука упирается в

верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого

упражнения ребенок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно

зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной

щетки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна

бытьпрямой, как линеечка).

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем:

«Д — д — д — д!»

«Футбол» Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку так, чтобы под щекой надувались мячики.

Упражнение «Крот»

(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вниз)

- Во дворе горка, -

(указательными и большими пальцами рук тянуть язык за кончик вверх)

- Под горкой норка. –

(указательным пальцем с силой поглаживать снизу вверх подъязычную

уздечку, растягивая её)

- В этой норке

- Крот стережет норку.

Итак, если у ребенка короткая уздечка - это ещё не повод ее подрезать.

Достаточно регулярно растягивать ее специальными упражнениями.

Помните, чем раньше Вы начнете занятия с ребенком, тем быстрее достигнете нужного результата. Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку. Успехов Вам и Вашим детям.

