## Комплекс упражнений для растяжения подъязычной связки («уздечки»)

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. Кроме того, прооперированный ребёнок ещё долго будет опасаться делать артикуляционные упражнения для подъязычной связки, чтобы избежать некогда испытанных болевых ощущений.

Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около трёх месяцев).

***Рекомендации***:

1. При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол(бугорки за верхними зубами).

2. Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.

3. Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать.

4. 3-5 раз в день по 10-15 минут, обязательно контролируйте правильность выполнения упражнений перед зеркалом.

***Внимание!*** После операции по подрезанию подъязычной связки упражнения можно выполнять только под наблюдением логопеда! В случае, когда «уздечка» не была подрезана, ее можно растягивать самостоятельно в домашних условиях. Если в течение месяца Вам не удалось добиться результата, обратитесь за консультацией к специалисту.

**«Вкусное варенье»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Язык спокойно лежит в полости рта. Не меняя положения губ и нижней челюсти, высовываем ШИРОКИЙ язык вперед, загибаем ШИРОКИЙ его кончик вверх, накрывая им верхнюю губу. Затем убираем язык в полость рта, как бы облизывая верхнюю губу сверху вниз. Ребенку можно в самом деле намазать верхнюю губу вареньем или медом.
***Внимание!*** Язык двигается строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражнения должны быть неподвижны.

**«Маляр»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов, боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Широкий кончик языка отодвигается как можно дальше в глубь рта, не отрываясь от верхнего нёба, как бы гладя его, и тем же способом возвращается назад. ***Внимание!*** Следите за тем, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, не выдвигалась вперед.

**«Барабан»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Произносим звуки: «д-д-д» в быстром и медленном темпе. ***Внимание!*** Работает только кончик языка, нижняя челюсть и губы неподвижны.

**«Лошадка»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.
С силой отрываем язык от зубов и неба, опускаем вниз. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе. ***Внимание!*** Нижняя челюсть продолжает оставаться неподвижной.

**«Грибок»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. В просвете между верхними и нижними зубами видно тело языка, напоминающее шляпку гриба, и натянутая подъязычныя связка, напоминающая его ножку.
Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд. ***Внимание!*** Нижняя челюсть, как вы уже догадались, строго неподвижна.

**«Гармошка»** Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Вот теперь медленно опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока есть возможность удерживать язык на месте, прижатым к нёбу. Чувствуете, как натягивается «уздечка»? Теперь так же медленно возвращаем нижнюю челюсть в исходное положение. Упражнение выполняется сначала в медленном, потом во все более быстром темпе. Подъязычная связка растягивается и сокращается, как мехи у гармони.

***Внимание!*** Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.

**«Качели».** Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. **Внимание!** Нижняя челюсть при этом неподвижна.
 **«Дотянись до носа».** Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. **Внимание!** Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**«Грибок» с элементами самомассажа»** Предложить выполнить упражнение «Грибок». Ребёнок сам перетирает уздечку большим и указательным пальцами руки.

**Желаем удачи!**

**Составил:** учитель-дефектолог Седько С.Н.