

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ



Если уздечка укорочена, движения языка ограничены. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх [ш], [ж], [р] ([л], [ч], [щ], [т'], [д']).

Подъязычная связка (уздечка) в норме составляет длину уздечки 1,5 см.



Подрезать или нет?

Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её растягивать, чем оперировать. После операции на уздечке останется рубец, который также будет сокращать её подвижность. Кроме того, 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).



Правила выполнения упражнений:

1. Рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.
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, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.



«Маляр»

Красить комнаты пора.
Пригласили маляра.
Челюсть ниже опускаем,
Маляру мы помогаем.



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

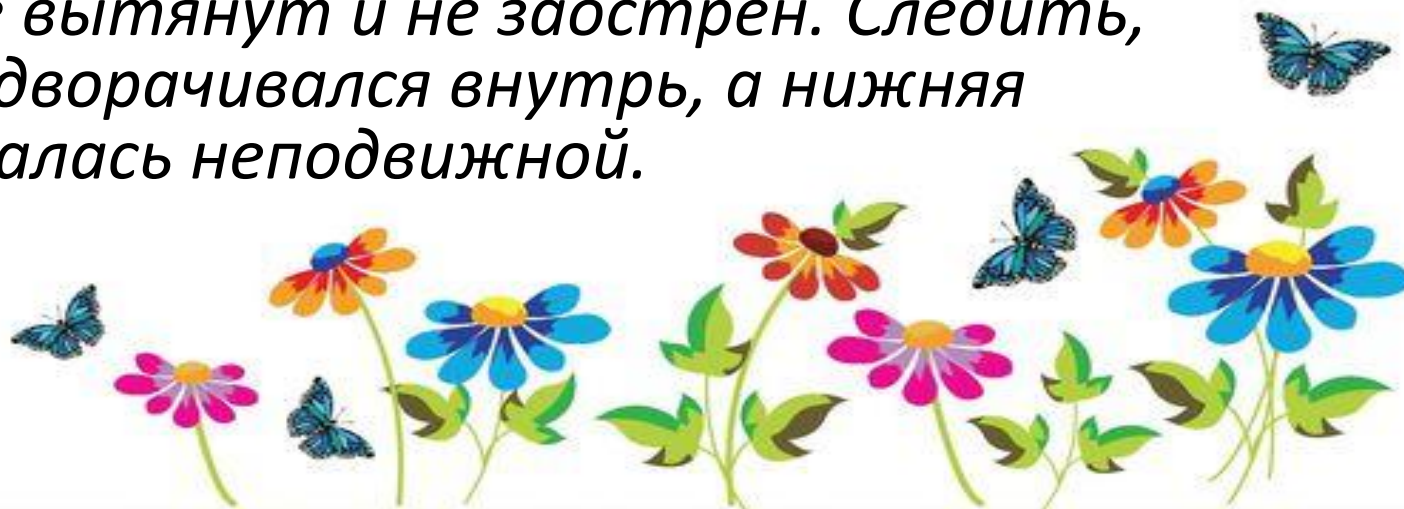


«Лошадка»

В гости нас звала соседка
Кушать пудинг сладкий.
Мы приехали к обеду,
А соседки дома нету.



Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.



«Грибок»

Я стою на ножке тонкой,
Я стою на ножке гладкой,
Под коричневой шляпкой
С бархатной подкладкой.



Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке.



«Гармошка»

На гармошке я играю,
Рот пошире открываю,
К нёбу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.



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



«Барабан»

В барабан мы сильно бьем
И все вместе мы поем:
«Д – д – д – д!»

Улыбнуться, открыть рот. Мы отчетливо произносим звук Д-Д-Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать.



«Качели»

На качелях я качаюсь
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Я все выше поднимаюсь,
А потом – вниз.



Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.



«Футбол»



Рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щёку так, чтобы под щекой надувались мячики.



«Грибок»
с элементами самомассажа»



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



Помните!

Чем раньше Вы начнете занятия с ребенком, тем быстрее достигнете нужного результата. Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку, растягивание наиболее успешно до 5 лет.



Успехов Вам и Вашим детишкам.

