**Как растянуть подъязычную уздечку языка.**

 Подъязычная уздечка – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. В норме длина уздечки у ребенка 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.). Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её растягивать, чем оперировать. Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных артикуляционных упражнений.

**Правила выполнения упражнений:**

1. При выполнении упражнений 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.

**Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Маляр»*** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться | http://cs6078.vk.me/u155069496/video/l_4797e917.jpg |
| ***«Лошадка»*** 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. | [занятие на развитие уздечки лошадка](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-loshadka.jpg) |
| ***«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. | http://img.youtube.com/vi/4eSkIzRFPqQ/0.jpg |
| ***«Гармошка»*** Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот. | [занятие на развитие уздечки](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-garmoshka.jpg) |
| ***«Качели»*** Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна. | https://rczdr74.ru/images/photos/schule_fur_eltern/art_gymnastik/91.jpg |
| ***«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. | [упражнение барабан](http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-baraban.jpg) |
| ***«Дотянись до носа»*** *У*лыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны. | <http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-dotyanis-do-nosa.jpg> |
| ***«Котёнок»*** На блюдечко положить немного сгущёнки (сметаны, варенья) и предложить ребенку слизать её языком как котёнок. Можно также лизать мороженое. | <http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-katenok.jpg> |
| ***«Конфетка»*** Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку. | http://900igr.net/datai/doshkolnoe-obrazovanie/Artikuljatsionnaja-gimnastika/0009-005-Artikuljatsionnoe-uprazhnenie-Futbol.jpg |
| ***«Грибок» с элементами самомассажа*** Предложить выполнить упражнение «Грибок».  Ребёнок сам перетирает уздечку большим и указательным пальцами руки. | ***<http://www.logolife.ru/wp-content/uploads/logopedicheskoe-upraznenie-gribok-masaj.jpg>*** |

Таким образом, если у ребенка короткая уздечка - это ещё не повод ее подрезать. Достаточно регулярно растягивать ее специальными артикуляционными упражнениями.