

*Составила:
Калян Н.В.*

Упражнения для растягивания ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ



*2016 год
С Мильково*

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.

Литература:

- 1) Краузе Е. Н. Логопедия. (Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста) – СПб.: Корона принт, 2005 г.
- 2) Новикова Е. В. Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения – М. : «Издательство ГНОМ и Д», 2006 г.
- 3) Архипова Е. Ф. Логопедический массаж при дизартрии. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008 г.
- 4) Новиковская О. А. Речевая гимнастика. – М.: АСТ; СПб. Сова; Владимир: ВКТ, 2008 г.
- 5) Дьякова Е. А. Логопедический массаж. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 г.
- 6) Полякова М. А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.
- 7) Косинова Е. М. Уроки логопеда - М.: ЭКСМО, 2003 г.

Подъязычная связка



*В норме длина уздечки 1,5 см.
Если уздечка укорочена,
движения языка ограничены.
Следовательно нарушается
произношение звуков,
требующих поднятие языка вверх.*

Правила постановки звуков при короткой уздечке

- ✚ Звуки, требующие заметного подъёма кончика языка вверх (-р-, -ш-, -ж), ставятся после полного вытягивания у ребёнка подъязычной связки.**
- ✚ Звуки (-л-, -ч-, -щ-, -ть-, -дь-) можно начинать ставить, когда уздечка ещё не до конца растянулась, но уже есть некоторый подъём вверх кончика языка.**
- ✚ Нормативному произношению прочих звуков русского языка короткая уздечка не препятствует.**

Правила выполнения упражнений

- ✚ При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.**
- ✚ Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.**
- ✚ Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.**

Упражнение № 1

Маляр



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

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

Упражнение № 2

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.

*Едем, едем на лошадке
По дорожке гладкой.
В гости нас звала соседка
Кушать пудинг сладкий.
Мы приехали к обеду,
А соседки дома нету.*

Упражнение № 3

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 коричневой шляпкой
С бархатной подкладкой.*

Упражнение № 4

Гармошка



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

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

Упражнение № 5

Барaban



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 быть прямой, как линейка).

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем:

«Д — д — д — д!»

Упражнение № 6

Качели



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

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

Упражнение № 7

Дотянись до носа



Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были не подвижны.

*Язычок наш молодец,
Тянется до носика...*

Упражнение №8

Футбол



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

**Поиграть тебе охота?
Загоняем мяч в ворота.**



Упражнение № 9

Котёнок



*На блюдечко положить немного сгущёнки,
сметаны, варенья..., и слизывать её
язычком как котёнок. Можно лизать
язычком мороженое.*

*Мы налили в миску
Молоко для киски.
Кошечка лакает -
Язычок мелькает.*

Упражнение № 10

Само́масса́ж



Выполнить упражнение «грибок». Ребёнок сам перетирает уздечку большим и указательным пальцами руки.

*Вот грибок на тонкой ножке –
Ты клади его в лукошко!*

Упражнение № 11

Массаж уздечки языка



Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх. Рот при этом раскрыт. Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх.

Упражнение № 12

Двустороннее провисание



Если язычок провисает, отсутствуют упражнения «лошадка», «грибок», то для правильного растягивания берём зонд (расчёску) и поднимаем язычок.

Упражнение № 13

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.

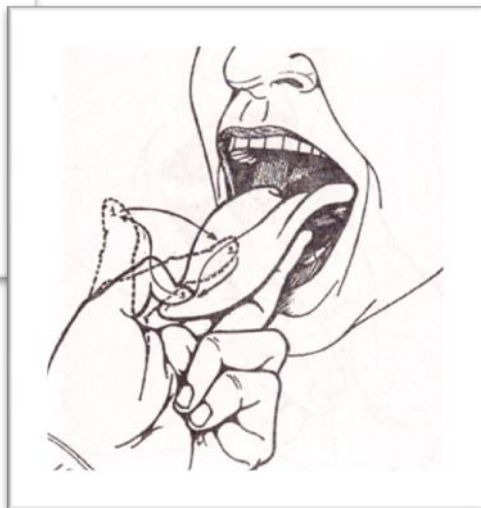
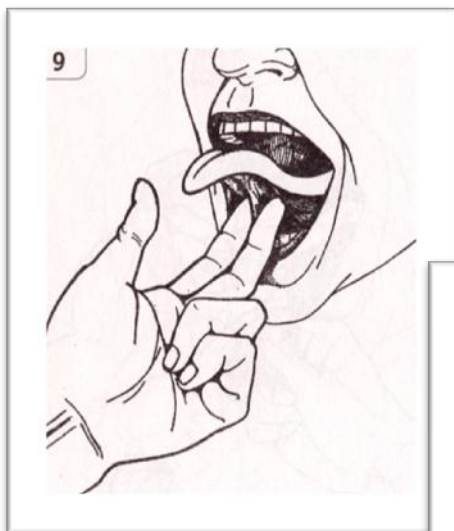
*Указательным пальцем с силой
поглаживать снизу вверх подъязычную
уздечку, растягивая её.*

В этой норке.

Крот стережет норку.

Упражнение № 14

Растягивание уздечки



Наложив на язык стерильный платок (салфетку), поставить указательный и средний пальцы под язык, уздечка между пальцами, большим пальцем нажать на переднюю часть языка и выполнить подтягивающие движения языка наружу. Указательный и средний пальцы неподвижны.

Упражнение № 15

С резиновым колечком



На кончик языка накладывают резиновое кольцо диаметром 5—8 мм (можно нарезать такие кольца шириной 1,0—1,5 мм из резиновой детали пипетки). Ребенок поднимает язык кверху и прижимает его к переднему участку твёрдого нёба в области нёбных складок. Рот широко открывают, прижимая кольцо кончиком языка к нёбу, затем закрывают. После освоения упражнения его повторяют 3 раза в день по 10 раз.