**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ**

**ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ**

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

Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её попробовать растягивать, чем оперировать.

Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (3-4 месяца).

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.
* Следует иметь в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

***Упражнение «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.

***Упражнение «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 «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.

***Упражнение «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 «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 быть прямой, как линеечка).

 В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем:

«Д — д — д — д!»

***Упражнение «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 «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 «Футбол»***

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

Поиграть тебе охота?

Загоняем мяч в ворота.

***Упражнение «Котенок»***

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 «Самомассаж»***

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

Вот грибок на тонкой ножке –

Ты клади его в лукошко!

***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.

Литература:

1. Архипова Е. Ф. Логопедический массаж при дизартрии. – М.:АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2008 г.
2. Краузе Е. Н. Логопедия. ( Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста) – СПб.: КАРО, 2005 г.
3. Косинова Е. М. Уроки логопеда  - М.: ЭКСМО, 2003 г.
4. Новиковская О. А. Речевая гимнастика. – М.: АСТ; СПб. Сова; Владимир: ВКТ, 2008 г.
5. Полякова М. А. Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство. – М.: Айрис-пресс, 2007 г.