

### **Комплекс упражнений для растяжки короткой уздечки языка:**

**«Маляр».** Выполнять упражнение необходимо с широко открытым ртом и улыбкой. Кончиком языка следует провести по небу, начиная от зубов к горлу, при этом нижняя челюсть не должна двигаться. Сопровождается выполнение упражнения стишком:

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

**«Барабан».** Выполняется с открытым ртом и улыбкой. Суть упражнения — это многократное произношение буквы [Д]. Выговаривать ее необходимо как можно более четче. Во время произношения звука язык должен упираться в верхние зубы, а рот следует держать открытым. В процессе выполнения этого упражнения ребенок может непроизвольно закрывать рот, для того, чтобы этого не происходило, следует зажать между его зубами палочку, примерно 1 см шириной, это может быть ручка от зубной щетки или какой-нибудь другой предмет.

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

**«Дотянись до носа».** Также как и в предыдущих упражнениях, рот, необходимо открыть и улыбаться. Краешек языка необходимо тянуть к носу и опускать к верхней губе. Родителям необходимо следить, чтобы во время выполнения этих манипуляций, губы и нижняя челюсть были неподвижны, а язык не сжимался.

**«Качели».** Ребенку следуют улыбнуться и открыть рот, на счет «раз-два» попеременно дотрагиваться то до верхних, то до нижних зубов. Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

**«Футбол».** Суть упражнения заключается в том, что кончиком языка необходимо поочередно упираться то до одной щеки, то до другой, как бы качая мячик во рту.

**«Котенок».** Это упражнение детям очень нравится. На небольшую тарелку нужно положить немного варенья, мороженого или сметаны и позволить ребенку слизать лакомство, как котенок.

**«Гармошка».** Язык следует прижать к небу и, не отрывая его, открывать и закрывать рот. На гармошке я играю, рот пошире открываю, к небу язычок прижму, ниже челюсть отведу.

**«Лошадка».** Исходное положение: улыбнуться и открыть рот. Пощелкать языком, как стучат лошадки. Кончик языка не должен вытягиваться и подворачиваться вниз, а нижней челюсти необходимо оставаться неподвижной.

Едем, едем на лошадке по дорожке гладкой. В гости нас звала соседка кушать пудинг сладкий. Мы приехали к обеду, а соседки дома нету.

**«Грибок».** Язык должен быть прижат к небу – это шляпка грибочка, а уздечка – это ножка, губы следует держать в улыбке.

**«Дотянись до подбородка».** В процессе выполнения десятого упражнения, малышу следует языком тянуться до кончика подбородка, чем дальше он сможет дотянуться, тем больше будет растяжение уздечки.

В процессе выполнения упражнений можно использовать дополнительные предметы, например, резиновое колечко, его можно вырезать из пипетки. Ребенок открывает рот, кладет кольцо на кончик языка, прижимает его к небу и закрывает рот.

### **Массаж для растяжки подъязычной связки:**

Большим и указательным пальцем необходимо взяться за кончик языка и поднять его вверх. Рот во время массажа должен быть открыт. Пальцами другой руки, необходимо растягивающими движениями двигаться по уздечке снизу вверх, как бы вытягивая ее.

Указательный и средний пальцы следует положить под язык таким образом, чтобы уздечка была между ними. Большим пальцем нужно нажать на переднюю часть языка и выполнять удлиняющие движения наружу. Во время такой манипуляции, указательный и средний пальцы должны быть неподвижны.

Массаж можно выполнять обычными растягиваниями языка в разные стороны. Взявшись за кончик осторожно тянуть язык наружу