

Комплекс упражнений для растяжения подъязычной связки («уздечки»)

Контролируйте правильность выполнения упражнений перед зеркалом.

Внимание! После операции по подрезанию подъязычной связки упражнения можно выполнять только под наблюдением логопеда! В случае, когда «уздечка» не была подрезана, ее можно растягивать самостоятельно в домашних условиях. Если в течение месяца Вам не удалось добиться результата, обратитесь за консультацией к специалисту.

1.«Вкусное варенье». Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Язык спокойно лежит в полости рта. Не меняя положения губ и нижней челюсти, высовываем ШИРОКИЙ язык вперед, загибаем ШИРОКИЙ его кончик вверх, накрывая им верхнюю губу. Затем убираем язык в полость рта, как бы облизывая верхнюю губу сверху вниз. Ребенку можно в самом деле намазать верхнюю губу вареньем или медом.

Внимание! Язык двигается строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражнения должны быть неподвижны.

2.«Маляр». Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов, боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Широкий кончик языка отодвигается как можно дальше в глубь рта, не отрываясь от верхнего неба, как бы глядя его, и тем же способом возвращается назад.

Внимание! Следите за тем, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, не выдвигалась вперед.

3.«Барабан». Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Произносим звуки: «д-д-д» в быстром и медленном темпе.

Внимание! Работает только кончик языка, нижняя челюсть и губы неподвижны.

4.«Лошадка». Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. С силой отрываем язык от зубов и неба, опускаем вниз. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе.

Внимание! Нижняя челюсть продолжает оставаться неподвижной.

5.«Грибок». Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. В просвете между верхними и нижними зубами видно тело языка, напоминающее шляпку гриба, и натянутая подъязычная связка, напоминающая его ножку. Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд.

Внимание! Нижняя челюсть, как вы уже догадались, строго неподвижна.

6.«Гармошка» .Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов.

Вот теперь медленно опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока есть возможность удерживать язык на месте, прижатым к нёбу. Чувствуете, как натягивается «уздечка»? Теперь так же медленно возвращаем нижнюю челюсть в исходное положение. Упражнение выполняется сначала в медленном, потом во все более быстром темпе. Подъязычная связка растягивается и сокращается, как мехи у гармони.

Внимание! Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.