

Комплекс упражнений для растягивания подъязычной уздечки

Подъязычной уздечкой называется тонкая перегородка, соединяющая язык и нижнюю полость рта. В норме уздечка довольно эластична, хорошо тянется и прикрепляется к языку в средней его части.

Аномальным строением может являться расположение уздечки ближе к краю языка или совсем на его кончике. Кроме того, возможно значительное снижение его эластичности, то есть способности растягиваться. В норме: в 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8мм. Средняя длина уздечки 1,5 см.

Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени.

В зависимости от сложности ситуации с проблемой помогут справиться стоматолог-ортодонт или логопед. В любом случае имеет смысл сначала получить консультацию, чтобы определиться, какой способ исправления необходим ребенку.

Как растянуть подъязычную уздечку языка?

Тут от родителей понадобятся настойчивость, терпение и даже находчивость. Помимо специального комплекса упражнений нужно использовать любую возможность дать язычку потренироваться. К примеру, предлагайте ребенку... облизывать тарелку. Да, возможно, это идет вразрез с правилами хорошего тона, но зато поможет справиться с речевыми проблемами. Сделайте это игрой. Также полезно немного подразнить. Пусть ребенок вытягивает язык как можно дальше.

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.

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 «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 упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались мячики.

Поиграть тебе охота?
Загоняем мяч в ворота.



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 «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.

