

Довольно распространенной аномалией строения ротовой полости у детей является короткая уздечка языка (анкилоглоссия), которая ограничивает подвижность языка. Диагноз врачи могут поставить уже в роддоме, ведь распознать анкилоглоссию довольно просто. У ребенка 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм. Уздечка языка – это тоненькая перегородка-связка между языком и нижней полостью рта, которая обычно доходит до середины языка. При аномалии она крепится практически на самом кончике языка, и хотя ее длина бывает вполне нормальной, порок называют именно короткой уздечкой языка. Однако бывает и так, что уздечка действительно короткая, а то и практически незаметная (язык срастается с нижней полостью рта).

Причины короткой уздечки до конца не установлены, однако чаще всего короткая уздечка языка передается по наследству. Короткая уздечка языка встречается в три раза чаще у мальчиков, чем у девочек. При этом малыш часто практически не может высунуть язык, так как он загибается к нижней губке или же кончик язычка становится похожим на верхушку нарисованного сердечка. Ребенку трудно облизать губки, бывает так, что задняя часть языка приподнимается, а передняя остается прижатой ко дну полости рта.

Уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на ее растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около трех месяцев).

Ели уздечка короткая, то это может наложить свой отпечаток на постановку таких звуков как [л], [ч], [щ], [т'], [д'], [р], [ш], [ж].

Звуки, требующие заметного подъема кончика языка вверх **([р]**, **[ш]**, **[ж])**,нужно ставить после полного вытягивания у ребенка подъязычной связки.

* Свистящие звуки нужно ставить при нижнем положении кончика языка, в этом случае недостаточная длина уздечки не является для этого препятствием.
* Звуки **[л]**, **[ч]**, **[щ]**, **[т']**, **[д']** можно начинать ставить, когда уздечка еще не до конца растянулась, но уже есть некоторый подъем вверх кончика языка.

Нормативному произношению прочих звуков русского языка короткая уздечка не препятствует.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА:***

**«Лошадки».** Рот приоткрыт. Пощелкать языком за верхними зубами, изображая цоканье копыт. По мере освоения движения рот открывать все шире. Нижняя челюсть неподвижна. Ее можно придерживать рукой за подбородок. Постепенно усиливать напряженность щелчка языком.

**«Грибок».** Рот приоткрыт. Присосать язык за верхними зубами, на альвеолах. Не отрывая языка от нёба, открывать рот все шире до тех пор, пока язык сам, щелкнув, не оторвется от альвеол. Инструкция может быть такой: «Присоси язык. Это будет гриб. Открывай рот все шире и шире — гриб будет расти. Твоя задача вырастить гриб побольше, покрупнее ».

**«Вкусное варенье».**  Слегка приоткрыть рот, язык двигается по верхней губе сверху вниз, но не из стороны в сторону (как будто слизывает варенье). Нижняя челюсть должна быть неподвижна.

**«Барабан».** Покажите ребенку, как можно изобразить барабан, отбивая дробь с помощью языка. Для этого надо открыть рот, слегка улыбнуться и напряженным кончиком языка постучать по альвеолам (бугоркам за верхними резцами), многократно и отчетливо, на одном дыхании, произнося звуки «Д-Д-Д». Сначала стучать следует медленно, а затем увеличьте темп.

Попросить ребенка повторить. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения ребенок не закрывал рот. Посоревнуйтесь, чей барабан дольше стучит.

**«Маляр».** Предложите ребёнку языком, как ”кисточкой”, покрасить в ”доме” - ротике потолок. Для этого надо открыть рот и широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения вперёд-назад (от зубов вглубь ротовой полости и обратно)

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем,

Маляру мы помогаем

**«Гармошка».**  Покажите ребенку, как можно изобразить с помощью языка гармошку. Для этого надо присосать широкий кончик языка к небу, как в упражнении «Грибок», а затем, не отклеивая язык, открыть и закрыть рот. Подъязычная связка (уздечка) будет исполнять роль гармошки, которая то растягивается на всю длину, то потом сжимается.

*На гармошке я играю,*

*Рот пошире открываю,*

*К небу язычок прижму,*

*Ниже челюсть отведу.*

Уздечка языка считается выправленной, когда эти упражнения легко выполняются при ширине рта, достаточной для произнесения звука **[э].**

При выполнении данных упражнений важно выполнять следующие правила:

* При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребенок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.
* Все движения должны выполняться близко к пределу возможного.
* Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребенка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть — давайте ему отдых.
* Упражнения необходимо выполнять систематически, постепенно увеличивая время их выполнения (количество повторений каждого упражнения), только тогда будет достигнут нужный эффект.
* Чем раньше Вы начнете занятия с ребенком, тем быстрее достигнете нужного результата.
* Чем старше ребенок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку (целенаправленное растягивание подъязычной уздечки с применением логопедического массажа – процедура неприятная, довольно болезненная для ребенка) Растягивание наиболее успешно до 5 лет.