

**Что делать, если у ребенка короткая подъязычная уздечка?**

Многие родители спрашивают: «Что делать, если у моего ребенка короткая подъязычная уздечка? Подрезать ее или нет?».

**Подъязычная уздечка** – перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством.

Даже если уздечка несколько укорочена (равна 8 мм), то лучше ее растягивать, чем оперировать.

Самым маленьким можно посоветовать такие упражнения:

**«Оближи блюдце»**. Предложите ребенку, как котенку вылизать блюдце.

Можно тянуться языком за ложечкой.

**«Дотянись языком до подбородка»**

**«Дотянись языком до носа»**

Можно растянуть подъязычную связку **специальным массажем.** Ухватите «уздечку» в самом низу под языком двумя пальцами (большим и указательным) и тянущим движением ведите пальцы по ней к кончику языка. Старайтесь ее потянуть, но не применяйте силу, чтобы не повредить тонкую ткань. В каждый прием совершайте несколько таких движений. Очень быстро Ваши пальцы станут чувствовать возможности «уздечки», и эта процедура не будет вызывать беспокойства. Возвращайтесь к ней 4 - 5 раз в неделю, и через некоторое время Вы убедитесь в том, что подъязычная связка изменилась в длине.

**Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка**

**«Качели»**

Открыть рот, кончиком языка потянуться сначала к носу, а потом к подбородку, затем опять к носу, а потом снова к подбородку.

Так качаются качели.

Выше дуба, выше ели

На качелях мы взлетели.

А скажите, вы б сумели

Язычком «качать качели»?

**«Лошадка»**

Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.



Едем, едем на лошадке

По дорожке гладкой.

В гости нас звала соседка

Кушать пудинг сладкий.

**«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.

В барабан мы сильно бьем

И все вместе мы поем:

«Д – д – д – д!»

**«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.

**«Гармошка»**

Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.



На гармошке я играю,

Рот пошире открываю,

К нёбу язычок прижму,

Ниже челюсть отведу.

**«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