**Артикуляционные упражнения рекомендуемые для растягивания**

**подъязычной связки**

 Учителя-логопеды в работе с детьми часто сталкиваются с детьми, имеющими укороченную подъязычную связку (уздечку).

В норме длина уздечки должна составлять около 1,5 см. Если уздечка укорочена, движения языка ограничены. Нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх - шипящие [ш], [ж], сонорные [р], [рь], др.). Часто родители опасаются оперировать ребенка, боясь осложнений. После операции на уздечке остается рубец, не всегда быстро проходит заживление. Укороченную уздечку можно растянуть при помощи упражнений, направленных на подъем язычка вверх и массажа уздечки.

Этот процесс может занять достаточно много времени -2-3 месяца.

Для растягивания подъязычной связки рекомендую использовать следующие упражнения:

 **«Солдатик»**

Улыбнуться, широко открыть рот. Поднять язык за верхние зубы и держать под счет до 10-20.

**«Маляр»**

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

**«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.

**«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».

**«Гармошка»**

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

 **«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).

 **«Качели»**

Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

 **«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 неподвижны.

**«Котёнок»**

На блюдечко положить немного что-нибудь сладкое (сметаны, варенья) и предложить ребенку слизать её языком как котёнок. Можно также лизать мороженое.