



В норме длина уздечки составляет 1,5 см.

Если уздечка укорочена, движения языка ограничены. В итоге нарушается произношение звуков, требующих поднятия языка вверх ([ш], [ж], [р] и т.д.).

✓ПОДРЕЗАТЬ ИЛИ НЕТ?

Даже если уздечка укорочена (менее 8 мм.), то лучше её растягивать, чем оперировать. В пользу этого говорит то, что после операции на уздечке останется рубец, который также будет сокращать её подвижность. Кроме того, прооперированный ребёнок ещё долго будет опасаться делать артикуляционные упражнения для подъязычной связки, чтобы избежать некогда испытанных болевых ощущений. Короткая уздечка языка растягивается на необходимую длину с помощью специальных упражнений. Если она очень короткая на её растягивание может потребоваться достаточное количество времени (может быть, около трёх месяцев).

✓ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ(по М.А. Поляковой):

1. 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.

Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.

✳АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА(Е. М. Косинова, Е. Н. Краузе, О.А. Новиковская):

«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.

«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.

«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.

«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!»

«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.

«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.

«ФУТБОЛ» Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались мячики.

«КОТЕНОК» На блюдечко положить немного сгущенки (сметаны, варенья) и предложить ребенку слизать её языком как котёнок. Можно также лизать мороженое.

«ГРИБОК» С ЭЛЕМЕНТАМИ САМОМАССАЖА

Предложить выполнить упражнение «Грибок». Ребёнок сам перетирает уздечку большим и указательным пальцами руки.

Механическая помощь при выполнении артикуляционных упражнений

Если язычок провисает, ребенок не может выполнить упражнения «Лошадка», «Грибок», то для правильного растягивания логопед берет зонд («расчёска») и поднимает язык или «качает» его на «расчёске».

✿ МАССАЖ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА

Большим и указательным пальцами левой руки, взявшись за кончик языка, поднять его вверх.

Рот при этом раскрыт.

Указательным и большим пальцами правой руки растягивающим движением скользить по уздечке языка снизу вверх.

✿ РАСТЯГИВАНИЕ УЗДЕЧКИ Прием Е.В. Новиковой

Наложив на язык стерильный платок (салфетку), поставить указательный и средний пальцы под язык, уздечка между пальцами, большим пальцем нажать на переднюю часть языка и выполнить подтягивающие движения языка наружу.

Указательный и средний пальцы неподвижны.

✿ ПРИЕМ ВОДОВОЗОВОЙ Н. Г.

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.

✿УПРАЖНЕНИЕ С РЕЗИНОВЫМ КОЛЕЧКОМ

(Ф.Я. Хорошилкина)

На кончик языка накладываете резиновое кольцо (нарезанное из пипетки). Ребёнок широко открывает рот, прижимая кольцо кончиком языка к нёбу, затем закрывает. После усвоения упражнения его повторяют 3 раза в день по 10 раз.

