

Консультация для родителей

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ

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

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 «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 удастся 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 коричневую 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 линейка).

*В барабан мы сильно бьем
И все вместе мы поем:
«Д — д — д — д!»*

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 «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.*