



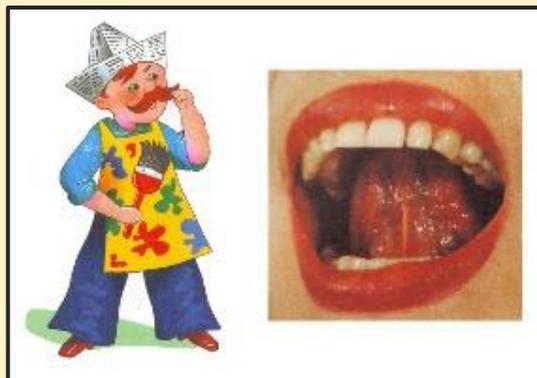
## Подъязычная уздечка Упражнения для растягивания

### Правила выполнения упражнений:

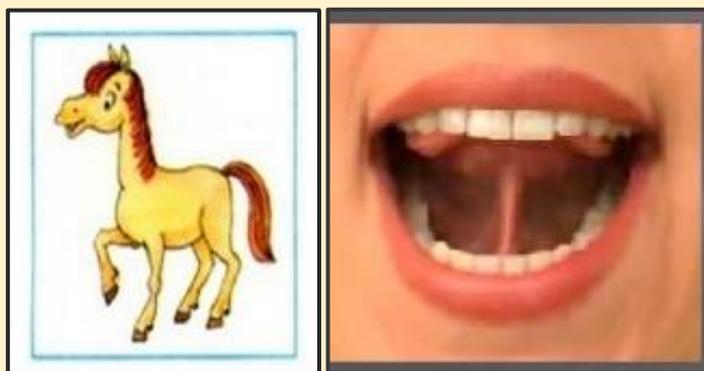
1. Выполнять упражнения регулярно, каждый день.
2. При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребёнок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.
3. Все движения должны выполняться медленно, на улыбке, близко к пределу возможного.
4. Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребёнка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть – дайте ему отдых.

### Артикуляционные упражнения для растягивания уздечки языка:

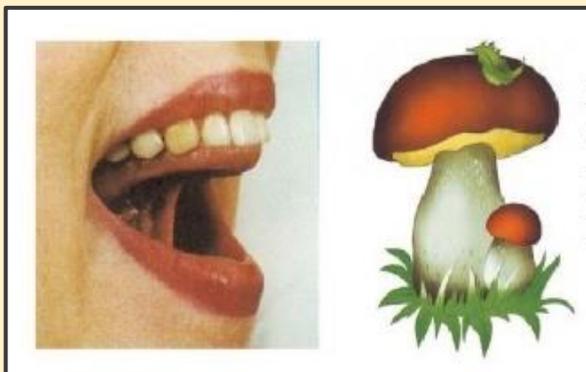
1. **«Маляр».** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.



2. **«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.



3. **«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.



4. **«Гармошка»** Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, открывать и закрывать рот.
5. **«Качели»** Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
6. **«Футбол»** Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались мячики.

