

Комплекс упражнений для растяжения подъязычной связки («уздечки»).

Данные упражнения можно использовать как детям, так и взрослым. Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики у детей читайте [здесь](#).

Для взрослых рекомендации, в общем-то, те же: 3-5 раз в день по 10-15 минут, обязательно контролируйте правильность выполнения упражнений перед зеркалом.

Внимание! После операции по подрезанию подъязычной связки упражнения можно выполнять только под наблюдением логопеда! В случае, когда «уздечка» не была подрезана, ее можно растягивать самостоятельно в домашних условиях. Если в течение месяца Вам не удалось добиться результата, обратитесь за консультацией к специалисту.

«Вкусное варенье» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Язык спокойно лежит в полости рта.

Не меняя положения губ и нижней челюсти, высовываем **ШИРОКИЙ** язык вперед, загибаем **ШИРОКИЙ** его кончик вверх, накрывая им верхнюю губу. Затем убираем язык в полость рта, как бы облизывая верхнюю губу сверху вниз. Ребенку можно в самом деле намазать верхнюю губу вареньем или медом.

Внимание! Язык движется строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражнения должны быть неподвижны.

«Малляр» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов, боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Широкий кончик языка отодвигается как можно дальше в глубь рта, не отрываясь от верхнего нёба, как бы глядя его, и тем же способом возвращается назад.

Внимание! Следите за тем, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, не выдвигалась вперед.

«Барабан» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов.

Произносим звуки: «д-д-д» в быстром и медленном темпе.

Внимание! Работает только кончик языка, нижняя челюсть и губы неподвижны.

«Лошадка» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. С силой отрываем язык от зубов и неба, опускаем вниз. Упражнение можно выполнять в быстром и медленном темпе.

Внимание! Нижняя челюсть продолжает оставаться неподвижной.

«Грибок» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. В просвете между верхними и нижними зубами видно тело языка, напоминающее шляпку гриба, и натянутая подъязычная связка, напоминающая его ножку.

Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд.

Внимание! Нижняя челюсть, как вы уже догадались, строго неподвижна.

«Гармошка» Губы растянуты в широкой улыбке, так что видны все зубы. Нижняя челюсть опущена, расстояние между зубами 1-1,5 пальца. Широкий кончик языка упирается в основание верхних резцов. Передняя часть спинки языка плотно прижата к верхним альвеолам. Боковые края языка прижаты к основанию коренных зубов. Вот теперь медленно опускаем нижнюю челюсть до тех пор, пока есть возможность удерживать язык на месте, прижатым к нёбу. Чувствуете, как натягивается «уздечка»? Теперь так же медленно возвращаем нижнюю челюсть в исходное положение. Упражнение выполняется сначала в медленном, потом во все более быстром темпе. Подъязычная связка растягивается и сокращается, как мехи у гармонии.
Внимание! Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.

Желаем удачи!

Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики .

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Работа организуется следующим образом.

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься вверх»).

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.