

## Упражнения для растягивания подъязычной связки

### «Лошадка»



Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошади. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошади. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострён. Следить, чтобы он не подворачивался

### «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.



### «Котёнок»

Налить на блюдечко сгущёнки, сметаны, варенья или мороженого. Слизывать язычком сгущёнку, как котёнок.



### «Барaban»

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).

### «Гармошка»



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



### «Качели»

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

### «Маляр»



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

### «Самомассаж»

Выполнить упражнение грибок. Большим и указательным пальцами ребёнка перетирает уздечку, массирует её.