

Упражнения для губ и языка после подрезания подъязычной складки

После вмешательства упражнения нужно проводить для профилактики образования рубца и восстановления тканей.

Упражнения для языка:

1. Детям дают облизывать десертную или столовую ложку.
2. Двигать языком вправо-влево, поочерёдно прикасаться кончиком к щекам.
3. Дотягиваться кончиком языка до нижней и верхней губы.
4. Облизывать губы.
5. Вытянуть язык вперёд, постараться дотянуться до носа, потом до подбородка.
6. Проводить цокающие движения языком.

Упражнения для губ:

1. Сжимать и растягивать губы, как при улыбке.
2. Вытягивать губы трубочкой.

Упражнения необходимо проводить по 5-8 раз 15-20 минут в день.

Существует несколько правил, которые необходимо соблюдать во время выполнения артикуляционных упражнений:

- каждое упражнение следует выполнять медленно, без спешки с максимальной отдачей;
- во время упражнений рот необходимо открывать максимально широко и с улыбкой.

Следует учитывать, что такая тренировка – это большая физическая нагрузка для языка, поэтому ребенку необходимо давать время от времени отдыхать при выполнении упражнений.