

10 артикуляционных упражнений для растяжки подъязычной складки у ребенка

На сегодняшний день разработан ряд эффективных упражнений, которые хорошо помогают в растяжении короткой подъязычной складки у ребенка.

Все эти манипуляции уже проверены многими родителями и детьми, которые смогли с их помощью достигнуть необходимых результатов. Если правильно и регулярно выполнять все упражнения, то можно добиться растяжения подъязычной складки и избежать операционного вмешательства.

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 малышу необходимо давать время от времени отдыхать при выполнении упражнений.

Комплекс упражнений:

1. «Маляр».

Выполнять упражнение необходимо с широко открытым ртом и улыбкой. Кончиком языка следует провести по небу, начиная от зубов к горлу, при этом нижняя челюсть не должна двигаться.

Сопровождается выполнение упражнения стишком:

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем,

Маляру мы помогаем.

«Маляр» выполняется исключительно в момент хорошего расположения духа у ребенка, поскольку в противном случае он не будет достаточно усердным. В основе упражнения заложен принцип проведения кончиком языка по поверхности неба, движением от зубов, постепенно перемещаясь к зоне горла.

2. «Барабан».

Выполняется с открытым ртом и улыбкой. Суть упражнения — это многократное произношение буквы [Д]. Выговаривать ее необходимо как можно более четче. Во время произношения звука язык должен упираться в верхние зубы, а рот следует держать открытым.

В процессе выполнения этого упражнения ребенок может непроизвольно закрывать рот, для того, чтобы этого не происходило, следует

зажать между его зубами палочку, примерно 1 см шириной, это может быть ручка от зубной щетки или какой-нибудь другой предмет.

В барабан мы сильно бьем и все вместе мы поем: «Д – д – д – д!».

Суть упражнения «барабан» заключается во многократном произношении буквы Д. Необходимо следить за тем, чтобы её произношение было как можно более четким.

Выполняя этот комплекс нужно внимательно следить за тем, чтобы в процессе выполнения челюсть была обездвижена, а язык при выполнении не сжимался.

3. «Дотянись до носа».

Также как и в предыдущих упражнениях, рот, необходимо открыть и улыбаться. Краешек языка необходимо тянуть к носу и опускать к верхней губе.

Родителям необходимо следить, чтобы во время выполнения этих манипуляций, губы и нижняя челюсть были неподвижны, а язык не сжимался.

4. «Качели».

Ребенку следуют улыбнуться и открыть рот, на счет «раз-два» попеременно дотрагиваться то до верхних, то до нижних зубов. Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

Упражнение «Качели» выполняется путем попеременного прикасания кончиком языка зубов верхней и нижней челюсти, при условии их неподвижности.

5. «Футбол».

Суть упражнения заключается в том, что кончиком языка необходимо поочередно упираться то до одной щеки, то до другой, как бы качая мячик во рту.

Развивающее упражнение «Футбол» заключается в попеременном перемещении языка от одной щеки к другой, тем самым имитируя перемещение футбольного мяча по полю. Выполняется с широко открытым ртом и улыбкой.

6. «Котенок».

Это упражнение детям очень нравится. На небольшую тарелку нужно положить немного варенья, мороженого или сметаны и позволить ребенку слизать лакомство, как котенок.

Упражнение «Котенок», ребенку необходимо при помощи языка слизать с тарелки или блюдечка заранее положенное на неё лакомство, в качестве которого может быть использовано мороженое, сметана или варенье.

7. «Гармошка».

Язык следует прижать к небу и, не отрывая его, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, рот пошире открываю, к небу язычок прижму, ниже челюсть отведу.

Упражнение «Гармошка» эффективно растягивает подъязычную складку языка.

8. «Лошадка».

Исходное положение: улыбнуться и открыть рот. Пощелкать языком, как стучат лошадки. Кончик языка не должен вытягиваться и подворачиваться вниз, а нижней челюсти необходимо оставаться 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 «Лошадка» выполняется пощелкиванием языка, чтобы вырабатывался звук, похожий на стук лошади.

9. «Грибок».

Язык должен быть прижат к небу – это шляпка грибочка, а уздечка – это ножка, губы следует держать в улыбке.

Во время выполнения упражнения для растяжки уздечки языка под названием «Грибок», положение языка должно напоминать шляпу гриба, а уздечка – ножку.

10. «Дотянись до подбородка».

В процессе выполнения десятого упражнения, малышу следует языком тянуться до кончика подбородка, чем дальше он сможет дотянуться, тем больше будет растяжение уздечки.

Именно это упражнение, суть которого заключается в попытках ребенка кончиком языка дотянуться до собственного подбородка, помогает эффективно растянуть уздечку до оптимальных показателей.

В процессе выполнения упражнений можно использовать дополнительные предметы, например, резиновое колечко, его можно вырезать из пипетки. Ребенок открывает рот, кладет кольцо на кончик языка, прижимает его к небу и закрывает рот.

Не следует забывать о необходимости проведения всех подобных процедур с улыбкой на лице.

Логопедический массаж при короткой подъязычной складке языка у детей

Очень эффективно помогает удлинить подъязычную складку специальный массаж. Ребенок может делать его самостоятельно или с помощью родителей.

Массаж для растяжки подъязычной складки:

Большим и указательным пальцем необходимо взяться за кончик языка и поднять его вверх. Рот во время массажа должен быть открыт. Пальцами другой руки, необходимо растягивающими движениями двигаться по складке снизу вверх, как бы вытягивая ее.

Указательный и средний пальцы следует положить под язык таким образом, чтобы подъязычная складка была между ними. Большим пальцем нужно нажать на переднюю часть языка и выполнять удлиняющие движения наружу.

Во время такой манипуляции, указательный и средний пальцы должны быть неподвижны.

Массаж можно выполнять обычными растягиваниями языка в разные стороны. Взявшись за кончик осторожно тянуть язык наружу.

Особенности постановки звуков у детей с короткой подъязычной складкой

В процессе проведения упражнений и массажа для растягивания подъязычной складки проводят постановку определенных звуков.

Звуки как [ч], [л], [щ], [д], [т] следует начинать ставить, тогда, когда подъязычная складка еще не до конца растянулась.

Звуки [р], [ш], [ж] — эти звуки учить детей выговаривать можно после полного растяжения складки.

Все остальные звуки произносятся ребенком без осложнений.

Во время выполнения всех упражнений следует запомнить, что их нужно выполнять:

- регулярно;
- с максимальной отдачей;
- постепенно увеличивая время и количество упражнений.

Как только вы заметите у ребенка неправильное произношение звуков или он не может дотянуться до неба языком, то сразу необходимо начинать выполнять вышеописанные упражнения.

Чем раньше начать занятия, тем быстрее и проще можно будет достичь результатов.

Растягивание подъязычной складки – это процедура неприятная и даже немного болезненная для ребенка. Не нужно ждать больших результатов после двух-трех дней занятий, следует набраться терпения и постепенно идти к своей цели.