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

**«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 двигается строго в направлении вверх-вниз, а не из стороны в сторону. Губы и нижняя челюсть во время выполнения упражненя должны быть неподвижны.

**«Маляр»** 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 гладя 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 подъязычныя связка, напоминающая его ножку.   
Такое положение удерживаем как можно дольше, в идеале до 10 секунд.   
***Внимание!*** Нижняя челюсть, 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 гармони.   
***Внимание!*** Во время выполнения упражнения нижняя челюсть опускается строго вниз, не выдвигаясь вперед и не уходя в сторону.