**Подъязычная связка (уздечка)** – это перепонка, которая находится под языком и соединяет язык с подъязычным пространством. Разглядеть подъязычную связку во рту у ребёнка не просто, потому что можно травмировать слизистую оболочку языка, пытаясь поднять язык и разглядеть уздечку. Но продемонстрировать подъязычную связку может сам ребёнок, причём совершенно добровольно. Можно попросить его поцокать языком или посоревноваться у кого выше поднимается язык. И в этот момент можно разглядеть подъязычную уздечку у ребёнка. У разных людей подъязычная связка может быть разной длины, в норме она должна иметь длину примерно 1,5 см, у ребёнка 5 лет уздечка в растянутом состоянии должна быть не менее 8 мм. Если ребёнок может высунуть язык изо рта и при этом кончик языка не раздваивается в форме двух полукруглых лепестков из-за того, что снизу его тянет подъязычная связка, если он может облизать верхнюю губу или поцокать языком, то у него скорее всего не будет препятствий для постановки звуков, требующих подъёма языка к нёбу. Ведь если уздечка укороченная, то нарушается произношение звуков, требующих поднятие языка вверх. Это звуки [Ш, Ж, Щ, Ч, Л, ЛЬ, Р, РЬ].

Нередко встречаются дети с нарушениями звукопроизношения, причиной которых является короткая подъязычная связка. При этом затруднены движения языка, так как слишком короткая уздечка не даёт ему высоко подниматься, что нарушает произношение звуков верхнего подъёма. Если вы не знаете о состоянии подъязычной связки вашего ребёнка и самостоятельно не можете определить степень нарушения, то необходимо обратиться за консультацией к логопеду. Если же вам известно о подобной особенности речевого аппарата ребёнка, целесообразно как можно раньше начать выполнять упражнения по растяжению подъязычной связки. Не спешите подрезать уздечку. Она очень эластичная и растягивается от специального комплекса упражнений. Однако если уздечка слишком укорочена, возможно и понадобится хирургическое вмешательство, так как это может стать причиной неровного роста зубов и дефектного произношения звуков. В любом случае необходимо проконсультироваться и с ортодонтом.

Итак, если уздечка слегка укорочена и это является причиной дефектного произношения звуков, выполняйте каждый день следующие упражнения.

**ДОТЯНИСЬ ДО НОСА**

Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**МАЛЯР**

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

**БАРАБАН**

Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчётливо произносить звук «Д-Д-Д-Д». Язык упирается в верхние зубы при произнесении этого звука, рот не должен закрываться. Очень часто при выполнении этого упражнения рот у ребёнка закрывается. 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 линеечка).

**ЛОШАДКА**

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

**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 улавливается нужное движение языка.

**ГАРМОШКА**

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

Упражнения необходимо делать систематически, постепенно увеличивая время выполнения (количество повторений каждого упражнения), только в этом случае будет достигнут нужный эффект. Чем раньше вы начнёте занятия с ребёнком. Тем быстрее достигнете нужного результата. Чем старше ребёнок, тем сложнее растянуть подъязычную уздечку. Растягивание наиболее успешно до 5 лет.