

## Развитие речи – правильная еда.

В данной работе не будет говориться о пользе различных продуктов питания с точки зрения наличия в них разных комплексов витаминов и минералов. Здесь будет описано значение структуры пищи на развитие речи ребёнка.

Разберем подробнее, как от пищи, употребляемой ребёнком, зависит его речь.

Какие органы принимают участие в образовании речи. Это анатомо-физиологическая система органов, включающая гортань, голосовые складки, язык, мягкое и твёрдое нёбо (ротоглотку), зубы верхней и нижней челюсти, губы, носоглотку и резонаторные полости (артикуляционный аппарат), а также щёки.

Многие органы речи человек использует и в процессе пищеварения. Это органы ротовой полости и глотки.

Процесс пищеварения у детей развит с самого рождения. Рождаясь, ребёнок уже имеет хорошо развитые механизмы сосания и глотания. А вот навыками речи овладеть ребёнку достаточно сложно. Правильное произношение звуков – это сложный двигательный навык всех органов артикуляции, а плавное слияние звуков в слогах и словах требует быстрой смены положения речевых органов.

Естественным периодом формирования речи являются первые три года жизни малыша, и если в это время не создать благоприятных условий для формирования данной психической функции, в дальнейшем компенсировать её будет значительно труднее.

Ощущения от движения артикуляционных мышц, так же, как тонус артикуляционной мускулатуры, формируется на 1 году жизни, в триаде глотание-жевание-речь.

В этом и есть связь между употребляемой ребёнком пищи и развитием артикуляционного аппарата.

К сожалению, в рационе питания родители затягивают переход от мягкой, жидкой и измельченной пищи к более твёрдой. И для этого есть ряд причин. Во-первых, мамы часто боятся, что ребенок подавится крупными кусочками еды. Во-вторых, в магазинах много различных пюре и каш, а дома есть бытовая техника, которая легко измельчит любой продукт. В-третьих, времени на кормление ребёнка уходит гораздо меньше - глотать быстрее, чем жевать. В-четвертых, ребенок не пачкается и вокруг него все чисто. Но как это влияет на развитие пищеварения и артикуляцию малыша.

Полость рта состоит их костно – мышечной системы, которая в свою очередь требует развития и тренировки.

Новорожденный малыш, используя навыки сосания и глотания, тренирует круглую мышцу губ. С прорезыванием молочных зубов сосание заменяется жеванием, а тип глотания меняется. Меняется положение языка при продвижении пищи в гортань. Если этого не происходит, то у ребёнка

может в дальнейшем возникнуть межзубное (неправильное) произношение звуков.

В возрасте 4-5 месяцев, когда вводится первый прикорм (измельченная жидкая еда), ребёнок учится есть с ложечки. При этом он начинает осваивать жевательные движения, захватывая пищу языком и формируя пищевой комок. Если этот рефлекс не развивать, то он может угаснуть. В этом же возрасте можно ребёнка иногда поить из кружки, а не из бутылочки.

Примерно в 7-12 месяцев у детей формируются навыки кусания и жевания. В этих процессах участвуют все органы ротовой полости, включая щеки, слюнные железы и слизистая оболочка полости рта.

Начиная с 8-месячного возраста, уже можно давать ребёнку специальное детское печенье, сухарик пшеничного хлеба или сушку, каши.

Жевание формирует моторную сторону речи. При пережевывании твердой пищи участвуют мышцы щек (щека подталкивает пищевой комок на корень языка), что создает внутрищечное давление. Внутрищечное давление важно для способности произносить согласные звуки. При измельчении пищи зубами работают челюсти, что влияет на формирование прикуса. Без этой тренировки есть угроза снижения нагрузки на зубы, челюсти, десна. Соответственно снижается тонус артикуляционного аппарата: щеки толстые, приопущенные, рот приоткрыт, язык может находиться на пороге нижней губы, может наблюдаться саливация (слюнотечение). Низкий тонус мышц может привести к дизартрии (нарушение звукопроизношения вследствие нарушения иннервации (подвижности) мышц речевого аппарата). Приоткрытый рот формирует неправильный (ротовой) тип дыхания. Слабый, короткий вдох при таком типе дыхания приводит к снижению кислородообменных процессов. Кислород является питанием для головного мозга.

Постепенно усложняя структуру пищи, мы увеличиваем нагрузку на все мышцы артикуляционного аппарата, тем самым развивая его мышечный тонус, что в дальнейшем проявится в способности принять и удержать артикуляционную позу. А правильному произношению не только отдельных звуков, но и слогов, слов и фраз способствует увеличение объема движений (глотание – жевание кусочковой пищи).

Чем больше нагрузка на речевой аппарат ребёнка, тем лучше будет его произношение. Твердая пища, вовремя введенная в пищевой рацион малыша, это как «тренажёр» для всех мышц полости рта и лучшая профилактика нарушений в произношении звуков, нарушений в пищеварительной системе и формирования правильного прикуса.