

Питание ребенка и развитие речи. Что нужно знать родителям?

Учитель-логопед Тешева Н.М.

Многие родители считают, что чем мягче еда, тем лучше. На самом деле разнообразная текстура – это тренировка языка. Это мышца, как любая другая, и она требует нагрузки.

Одной из причин нарушения звукопроизношения у детей может быть недостаточная подвижность органов артикуляции: языка, губ, челюстей и мягкого нёба. Нарушение подвижности этих органов (малоподвижность) тянет за собой нечёткое, смазанное произношение разных звуков.

Казалось бы, в чем связь? Но на самом деле существует прямая зависимость развития речи от процессов жевания твёрдой пищи. Если ребенок не научился жевать еду к 1 году, а к 3 годам у него не получается есть твёрдую пищу (не измельчённую блендером), это может привести к различным негативным последствиям:

- ✚ пища не насыщается слюной и не смешивается с ней, а значит, желудочный сок и пищеварительные ферменты вырабатываются плохо;
- ✚ мышцы языка не развиваются, что препятствует формированию правильного произношения звуков речи;
- ✚ зубы не испытывают нужной нагрузки, могут выпадать раньше времени, а также может сформироваться неправильный прикус.

Педиатры утверждают, что первые жевательные движения могут появиться у малыша приблизительно в 4-5 месяцев. В возрасте около 6 месяцев ребёнок готов к тому, чтобы учиться жевать. Если в это время родители начинают прикармливать ребенка жидкими, затем полужидкими,

густыми блюдами (каши, супы, пюре) – это правильно. Дело в том, что если родители этот рефлекс не будут стремиться подкреплять, то он может угаснуть. Примерно в 7-12 месяцев у детей формируются навыки кусания и жевания, совершенствуются движения языка, а также развивается умение перемещать языком пищу к зубам. Начиная с 8-месячного возраста, уже можно давать ребёнку специальное детское печенье, сухарик пшеничного хлеба или сушку, каши. А вот если в возрасте старше года ребёнок получает всё ту же протёртую пищу – это уже остановка в развитии мышц лица, языка, щёк, шеи и других, принимающих активное участие в артикуляции и выражении мимических гримас.

В процессе откусывания пищи и её пережевывания участвует множество мышц, верхняя и нижняя челюсти, мимическая мускулатура, язык, мягкое нёбо, слюнные железы, слизистая оболочка полости рта. Эти же органы участвуют в произнесении слов, фраз. Множественная смена поз, контроль за слюноотделением, делают речь активной, чистой по произношению. Чем плотнее пища, тем большие усилия прикладываются для её откусывания и пережёвывания. Чем более хрупкая и «тающая во рту» пища, тем меньше мышц участвует в её обработке.

Правила питания для речевого развития

Режим питания

Организируйте 3 основных приема пищи и 2–3 перекуса. Можно добавить шестой – перед сном. Это помогает организму работать слаженно, а мозгу – быть в состоянии готовности к приему пищи.

Отказ от мультиков во время еды

Во время приема пищи важно сосредоточиться на ней. Позволяйте ребенку чувствовать вкус, запах, текстуру. Это развивает не только речь, но и общее восприятие мира.

Описание еды

Говорите с ребенком о том, что он ест. Хрустит ли морковка, пахнет ли банан, капает ли сок. Эти простые слова пробуждают интерес и дают стимул для речи. Ребенок начнет повторять за вами, имитировать звуки и включаться в диалог (если это ребенок до 3ех лет).

Продукты, способствующие развитию подвижности органов артикуляционного аппарата, тренирующие и укрепляющие мышцы щёк и языка:

- ✚ корочки хлеба;
- ✚ сухарики;
- ✚ сушёные фрукты (чернослив, курага, изюм);
- ✚ твёрдые фрукты (яблоко, груша);
- ✚ твёрдые овощи (морковь, огурец);
- ✚ кусочки варёного мяса.