

Уважаемые родители!

Твёрдая пища - фундамент звонкой речи малыша

Речь – это сложный танец мышц, оркестр движений, где каждый жест языка, каждое движение челюсти имеет значение. И как любой танец, речь требует тренировки, развития и координации. Эта тренировка начинается с самых первых дней жизни, с процесса глотания и жевания.

Глотание – это врождённый рефлекс, первая симфония движений, с которой знакомится малыш. В первые месяцы жизни преобладает так называемый **инфантильный тип глотания**. При этом типе язык лежит расслабленно на дне ротика, образуя маленький ручеёк, по которому льётся молоко. Однако, если этот тип глотания сохраняется после двух лет, он может стать препятствием на пути к красивой и чёткой речи. Язычок, привыкший лениво лежать, может помешать формированию правильного прикуса, дыхания и, как следствие, произношению звуков.

В норме, примерно к двум годам, когда прорезаются все молочные зубки, инфантильный тип глотания уступает место **соматическому**. Теперь кончик языка активно упирается в твёрдое небо, помогая проталкивать пищу в глотку. Это – важный этап развития, подготовка к более сложным задачам.

Акт жевания – это не просто способ насытиться, это активная тренировка артикуляционного аппарата. Когда малыш жуёт твёрдую пищу, в работу включаются щёчки, создавая необходимое внутрищёчное давление, без которого невозможно произнести многие согласные звуки. Попробуйте произнести «б» или «п» и почувствуйте, как надуваются ваши щеки! Челюсти, перемалывая пищу, активно участвуют в формировании правильного прикуса.

Что же происходит, если ребёнок избегает твёрдой пищи? В этом случае мышцы артикуляционного аппарата не получают достаточной нагрузки, они остаются слабыми и неразвитыми. Это может привести к приоткрытому роту, вялым щекам, высунутому язычку, слюнотечению, неправильному дыханию и, как следствие, к нарушениям речи.

Как помочь малышу заговорить?

Обучение жеванию – это важный шаг на пути к красивой и правильной речи. Начинать нужно с малого, с введения прикорма в 4-5 месяцев. Пусть это будет гомогенная, измельчённая пища, которую вы даёте с ложечки, небольшими порциями. Постепенно усложняйте структуру пищи, предлагая малышу корочку хлеба, сухарики, кусочки фруктов и овощей, отварного мяса. Увеличение нагрузки при жевании способствует развитию мышечного тонуса, необходимого для удержания артикуляционной позы при произнесении звуков. Разнообразие движений (глотание – жевание гомогенной пищи – жевание твёрдой пищи) формирует способность переключаться с одного движения на другое, произносить не отдельные звуки, а слоги и слова.

Важно помнить!

Своевременное введение в рацион ребёнка твёрдой пищи – это не просто забота о его физическом здоровье, это инвестиция в его способность говорить, общаться и познавать мир!

Каждый ребёнок – уникален! Всегда учитывайте индивидуальные особенности и склонность к аллергии.