**Роль твёрдой пищи в развитии артикуляционного аппарата.**

 Речь - одна из основных функций человека, необходимых ему для того, чтобы вести полноценную жизнь. Становление детской речи проходит в несколько этапов, каждому этапу характерны свои особенности. Периодом естественного формирования речи являются первые три года жизни ребёнка. В начале ребёнок гулит, лепечет, потом использует жесты, общается и в итоге начинает говорить предложениями. В это время необходимо создать благоприятные условия для формирования данной психической функции, в дальнейшем компенсировать её будет значительно труднее.

 Необходимым условием для формирования речи является социальная среда. Наша современность подбрасывает нам новые вызовы. Количество детей с нарушениями речи растёт с каждым годом. Расширяется и спектр этих нарушений. Причин для этого очень много– особенности течения беременности, здесь и экология, и даже технический прогресс.

 Наши дети стали зависимы от технических средств, от современных гаджетов, они мало гуляют, получают мало ощущений и впечатлений, ведь электронные экраны не дают им полной картины окружающего мира и не способствуют их развитию.

 Речь представляет собой сложный двигательный процесс. Он образуется на основе движений речевой мускулатуры, включая мышцы гортани и дыхательные мышцы. Тонус артикуляционной мускулатуры формируется на 1 году жизни, в процессе глотание-жевание-речь.
**Глотание** – комплекс сложных двигательных реакций, благодаря этим движениям пища перемещается из полости рта в желудок. Рефлекс глотания относится к врождённым. Малыш рождается с уже развитым механизмом глотания. В процессе глотания принимают участие 22 челюстно-лицевой мышцы, подъязычной области и глотки. В период прорезывания молочных зубов сосание заменяется жеванием, тип глотания у ребёнка меняется на соматический. Если глотание не переходит к соматическому типу, это может привезти к нарушению произношения звуков (межзубное произнесение звуков).
 Процесс жевания также важен. При пережевывании кусочков твёрдой пищи участвуют мышцы щёк, что создает внутри щёчное давление. Внутри щёчное давление важно для способности произносить согласные звуки. В процессе измельчения пищи зубами работают челюсти, это влияет на формирование прикуса. Современные родители  очень часто используют в детском рационе мягкую пищу.

Во-первых, это удобно – в магазинах изобилие различных каш и пюре.

Во-вторых, мамы часто боятся, что малыш подавится.

В-третьих, намного сокращается время кормления - глотать быстрее, чем жевать.

В-четвертых, ребенок практически всегда чистый и пространство вокруг ребенка тоже чистое. Казалось бы – столько плюсов!

 Давайте посмотрим на это с другой стороны и оценим другие важные факторы, о которых родители либо не знают, либо не задумываются. Если малыш не умеет жевать, он не получает многократной тренировки всех артикуляторных мышц. Значит 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 нарушению звукопроизношения. Приоткрытый рот формирует неправильный тип дыхания (ротовой тип дыхания).  Слабый, короткий вдох при таком типе дыхания приводит к снижению кислородообменных процессов. А кислород, как мы знаем, является питанием для головного мозга.
 Для профилактики таких речевых нарушений очень важно и нужно обучать ребенка жеванию. В период введения прикорма, уже в возрасте 4-5 месяцев малыш начинает осваивать жевательные движения, захватывать пищу языком и формировать пищевой комок.  Для любого развития требуется проявить некое усилие. Усложнение пищевых структур, увеличение нагрузки при жевании приводит к развитию мышечного тонуса (в звукопроизношении это проявляется в способности принять и удержать артикуляционную позу). Таким образом, жевание твёрдой пищи и её глотание влияет на развитие артикуляционного аппарата и является профилактикой речевых нарушений.

 С введением твердой пищи в рацион ребенка вы избежите ряда проблем и поможете ребенку в освоении речи. Для того чтобы детская речь была четкой и грамотной, воспользуйтесь следующими советами:

- с самого рождения ребенка необходимо разговаривать с ним, четко и внятно произнося слова. Нужно помнить: общение с ребенком, даже с грудничком, не терпит тишины! Для этого можно петь колыбельные песни, читать сказки, разучивать с малышом стихи.

- не нужно затягивать с периодом жидких каш и протертых овощей. Необходимо включать в детский рацион твердые продукты (сухари, овощи, фрукты, кусковое мясо). Надо научить ребенка выполнять определенные упражнения, которые будут разрабатывать мышцы рта, губ, щек и языка. Полоскание ротика, надувание щечек и им подобные занятия очень полезны.

- Необходимо уделять внимание развитию мелкой моторики, так как речь ребенка находится буквально на кончиках его пальцев. Перебирание мелких предметов, самостоятельное застегивание пуговиц, рисование, лепка – все это способствует развитию речи.

 Таким образом, можем подвести итог, что грамотная и правильная речь всегда ценилась. Необходимо постоянно заниматься с ребенком, разговаривать с ним, следить за его питанием, и вскоре он порадует вас первыми предложениями.

**Используемая литература**:

1. Акименко В.М. Речевые нарушения у детей [Текст] / В.М. Акименко. Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 141 с.

2. Белкина В.Н. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям / В.Н. Белкина. - Ярославль: Гном, 1998. - 124 с.

3. Белогай К.Н. Речевое развитие ребенка в период раннего детства и его взаимосвязь с различными факторами / К.Н. Белогай, Сонина Н.А. // Л.И. Божович и современная психология личности. - М.: 2004. - С.41-49.

4. Грибова О.Е. Что делать, если ваш ребенок не говорит? Книга для тех, кому это интересно / О.Е. Грибова. - М.: Айрис пресс, 2004. - 182 с.

5.. Ефименкова Л.Н. Формирование речи у дошкольников/ Л.Н. Ефименкова - М.: Просвещение, 1995. - 267 с.

6. Жинкин Н.И. Механизмы речи / Н.И. Жинкин. - М.: АПН РСФСР, 1958. - 309 с.

7. Киселева В.А. Ваш ребенок не говорит? / В.А. Киселева // Дошкольное воспитание. - 2007. - № 6. - С.103-112.