

Правильное питание как фактор развития мышц речевого аппарата

Безусловно, все мы знаем, должны правильно питаться и тем более, питание наших детей должно быть сбалансированным и витаминизированным. Организация диеты для детей с речевыми нарушениями - одно из натуропатических средств их коррекции. Исходя из того, что практически любое речевое нарушение – суть нарушение нервной системы ребенка, логично предположить, что пища, благотворно влияющая на развитие нервной системы, уравнивание процессов корковой нейродинамики также окажет положительный эффект в системе речевого воспитания ребенка.

Особенно вредно отражается на развитии речи у маленького ребенка, как это установлено проф. Н. И. Красногорским, расстройство пищеварения и питания, так как при этом резко падает образование условных рефлексов. Даже относительно легкие нарушения питания задерживают нормальное развитие речи. Более резко такое влияние сказывается в первые три года жизни ребенка. Как показал опыт в этих случаях, кроме задержки в развитии речи, новые речевые рефлексы (звуки, слова, фразы) образуются медленно, отличаются неустойчивостью, часто они надолго пропадают, а затем медленно восстанавливаются; звуки и слова плохо дифференцируются и поэтому долго смешиваются, речь становится невнятной, нечленораздельной.

Все органы, принимающие участие в образовании звуков речи, должны работать правильно и согласованно. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности. Прежде чем заговорить, малыш должен натренировать мышцы речевого аппарата. Это происходит, когда он гулит, лепечет, дышит, глотает, сосет грудь, жует. Замечено, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, сталкиваются с речевыми трудностями реже искусственников, а те, которых своевременно приобщали к твердой пище, говорят намного четче сверстников, которых чуть ли не до школы пичкали жидкими кашами и протертыми овощами.

Основными органами артикуляции являются язык, губы, челюсти (верхняя и нижняя), твердое и мягкое нёбо, альвеолы. Из них язык, губы, мягкое нёбо и нижняя челюсть являются подвижными, эти речевые органы состоят из мышц, следовательно, они поддаются тренировке, остальные – неподвижными. Главным органом артикуляции является язык.

Язык богат мышцами, делающими его весьма подвижным: он может удлиняться и укорачиваться, делаться узким и широким, плоским и выгнутым.

Губы представляют собой очень подвижное образование. Активно участвуют и обеспечивают артикуляцию звуков, которым соответствуют тот или иной уклад языка. С помощью изменения размера и формы, губы активно обеспечивают артикуляцию гласных звуков.

Итак, составляя меню для ребенка, имеющего речевые нарушения, а также для их профилактики следует исходить из следующих параметров:

1. Для здоровья нервной системы важен хороший и спокойный сон, для которого ребенку должно хватать магния. Следовательно, ребенок должен пить минеральную воду с достаточным содержанием **магния**, либо пить очищенную жесткую, богатую минералами воду своего региона (в кипяченой воде магний, скорее всего, не обитает). Магния много в семечках, поэтому логично заменить привычные покупные конфеты самодельными, включая в их состав семечки. Приготовить такие конфеты просто: нужно взять сырые очищенные семечки подсолнечника, изюм, натуральный мед (при аллергии – яблочный пектин), сырые кунжут, мак и кокосовую стружку, молотую корицу. И все смешать. Либо купить их у нас в магазине. Другим рецептом с семечками могут стать: цукини, приготовленные в аэрогриле, уложенные слоями с помидорами и тыквенными семечками. Достаточно магния в ужине, включающем печеный картофель с зеленью. Важно помнить, что чрезмерное употребление рафинированного сахара (и сладостей на его основе) препятствует усвоению магния из продуктов.

2. В рационе ребенка углеводы не должны преобладать над белками.

3. Строителями являются **холин** и **лецитин**. Этими веществами богаты яйца, печень, рыба и молоко. Кстати, если ребенок гиперактивен, и это мешает его речевому развитию, либо его нервная система слишком лабильна, и Вы наблюдаете у него появление судорожных запинок. Полезным будет пить теплое молоко перед сном в течение 2-3 недель. Большой эффект эта процедура будет иметь в сочетании с расслабляющим массажем и ванной перед сном.

4. Одним из самых важных витаминов для ЦНС являются **витамины группы В**. Именно их в последнее время модно назначать детям с задержкой речевого развития в таблетированной форме (например, Нейромультивит), однако с учетом высокой вероятности возникновения аллергических реакций, можно начать с активного включения в рацион ребенка продуктов их содержащих.

Чтобы получать **витамин В1** – пейте хлебный квас всей семьей. Подчеркну, не напиток купленный в магазине или приготовленный из квасного сусла, а сделанный Вами на хлебных сухарях. Достаточно много витамина В1 содержится в гречневой и овсяной крупах.

Опять же для хорошего сна и настроения нужен достаток **витамина В3**.

Биологическая роль **витамина В6** состоит в синтезе нейромедиаторов, улучшении состоянии клетки печени и нервных волокон. Детям с дизартрией необходимо принимать этот витамин для улучшения трофики ткани (что повысит эффективность логопедического массажа). Достаточно велико его содержание в шпинате, из которого можно сделать вкусные оладушки: шпинат отварить и измельчить в пюре, добавить молоко, муку грубого помола, фруктозу, морскую соль и яйцо. Быстро обжарить. Добавляя в привычные салаты проростки пшеницы также можно повысить уровень потребления этого важного витамина.

Витамин В12 – один из основных для профилактики и коррекции задержки речевого развития, алалии, т.к. участвует в синтезе миелина (именно его недостаток является одной из важных причин указанных нарушений). витамин

плохо усваивается при приеме внутрь, улучшает всасывание одновременный прием фолиевой кислоты. Для усвоения необходимо разводить употребление цитрусовых, перца и других продуктов, богатых **витамином С**. Основные пищевые источники витамина В12: кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы, редиса, моркови), салаты, зеленый лук, говяжья печень

За последние годы увеличился процент детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи. В современном обществе родители стали кормить детей «по-новому»: суп пюре в блендере, сосиски, сок и вода через трубочку, фруктовые пюре. Дети не умеют откусывать твердую пищу, пережевывать ее боковыми зубами, поэтому у них слабые мышцы артикуляционного аппарата, а, следовательно, недоразвитие речи.

Поэтому учителя-логопеды обращают внимание родителей на развитие мышц речевого аппарата не специфическими способами: жевать мясо (а не только сосиски, котлеты); жевать сырые овощи (редис, морковь, брюкву, турнепс); лизать языком с блюда варенье, сметану, йогурт для распластывания языка; чистить зубы и десны – это приучает к инородному телу во рту, снижается степень проявления рвотного рефлекса; полоскать рот; жевать боковыми зубами; сосать сухарики из хлеба, булки (соленые); лизать эскимо.

И наконец, важно соблюдать режим в питании (кушать в одно и то же время), что формирует ритм деятельности нервной системы – профилактика заикания, а также не забывать знакомить ребенка как с названиями продуктов, так и вербализовать запахи (пряный, тухлый и т.п.), вкус (острый, кисло-сладкий), действия при приготовлении (тереть, выжимать и пр.).

