

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ РЕЧИ МАЛЫШЕЙ.

Бесспорно, очень важно, чтобы ребенок был сыт, а его диета — сбалансированной. Однако важны также текстура и консистенция пищи, которую ест ребенок.

Долгое «бутылочное» питание и кормление малыша протертой пищей неблагоприятно влияет на становление речи у ребенка. Для того чтобы говорить, произносить слова и звуки, необходимо управлять мышцами, находящимися в ротовой полости, а также уметь контролировать дыхание. Умение жевать твердую пищу, передвигая ее во рту, — это определенная степень способности координации мышц.

Ребенку, который в возрасте после одного года все еще продолжает питаться только протертой пищей, трудно координировать работу мышц рта и ротовой полости, и это может отразиться на его способности произносить звуки.

Дети едят не меньше 3—4 раз в день, а еда — это не только необходимые для развития ребенка калории и витамины, но еще и хорошая тренировка для артикуляционного аппарата. Давайте ребенку возможность, грызть и жевать, например, сырые овощи, кусочки фруктов, сухофрукты, сухарики и пр.

Введением твердой пищи в рацион ребенка вы избежите ряда проблем и поможете ребенку в освоении речи:

1. Ребенок приобретает навыки жевания и глотания.
2. Твердая пища полезна для правильной работы пищеварительной системы. Жевание способствует выработке слюны, выделению желудочного сока. Образно говоря, запускает работу пищеварительной системы. Постоянное кормление жидкой едой тормозит развитие этих процессов, что может привести к отклонениям со стороны работы желудка и кишечника. Впоследствии у ребенка могут возникнуть проблемы со стулом, боли в животе, отрыжка, вздутие живота и т.д.
3. Благодаря жеванию пищи, различной по консистенции, развивается артикуляционный аппарат, тренируются мышцы рта и губ, укрепляются челюстные мышцы, что непосредственно влияет на развитие детской речи.

Ближе к 6 месяцам малыш готов к знакомству с новой пищей. Затягивать тоже не желательно, поскольку дальше будет сложнее.

Самое главное — начать знакомство с другой консистенцией пищи, которую ребенок сначала переминает во рту, а потом учиться постепенно жевать:

- не боимся предлагать ребёнку баранку, яблочко. Малыш будет привыкать что-то облизывать и «мусолить» во рту.

- знакомить ребёнка с ложкой и чашкой как можно раньше. Сначала это может быть мягкая ложка, которую ребёнок будет грызть и чесать дёсенки. Ею же можно и кормить. Позже обычная металлическая. Пить тоже можно пробовать с чашки, а не поильника. Все эти новые движения ртом, языком, губами с твёрдой пищей и предметами (ложка, чашка) способствуют развитию мышц артикуляционного аппарата

- естественно, чем взрослее становится ребёнок, тем больше вариантов твёрдой пищи мы вводим в рацион: морковка, сухофрукты, сухарики и т.д.

Помните о том, что присутствие в рационе ребенка твердой пищи – лишь один из множества факторов, влияющих на становление речи. О других, не менее важных, мы поговорим далее.