**Консультация для родителей.**

**Роль глотания и жевания на этапе формирования речи у детей раннего возраста.**

**Цель:** Донести родителям важность своевременного введения прикорма и введения в рацион ребенка твердой пищи.

**Вводная беседа.**

Речь является одной из основных функций человека, необходимых ему для того, чтобы вести полноценную жизнь.

Естественным периодом формирования речи являются первые три года жизни малыша, и если в это время не создать благоприятных условий для формирования данной психической функции, в дальнейшем  компенсировать её будет значительно труднее.

В физиологическом отношении речь представляет собой сложный двигательный акт. Она образуется на основе движений речевой мускулатуры, включая мышцы гортани и дыхательные мышцы.

Ощущения от движения артикуляционных мышц, так же, как тонус артикуляционной мускулатуры, формируется на 1 году жизни, в триаде глотание-жевание-речь.

**Глотание** – сложный комплекс двигательных реакций, благодаря которым пища перемещается из полости рта через пищевод в желудок.

Глотательный рефлекс относится к врождённым. Ребёнок рождается с хорошо развитым механизмом глотания, который в первые месяцы носит название инфантильного. В норме в акте глотания принимают участие 22 мышцы челюстно-лицевой, подъязычной области и глотки.

По мере прорезывания молочных зубов сосание заменяется жеванием, тип глотания у ребёнка перестраивается на соматический. Язык при соматическом глотании расположен в передней трети твёрдого нёба, при этом спинка языка продвигает пищу в гортань. Положение кончика языка при инфантильном глотании межзубное. Если глотание не переходит к соматическому типу, это может повлиять на неправильное (межзубное) произнесение звуков.

***Акт жевания также важен в формировании моторной стороны речи*.** При пережевывании твердой пищи участвуют мышцы щек (щека подталкивает пищевой комок на корень языка), что создает внутрищечное давление. Внутрищечное давление важно для способности произносить согласные звуки (попробуйте сказать Б, П и проследите, как надуваются щеки). При измельчении пищи зубами работают челюсти, что влияет на формирование прикуса.

Родители малышей часто используют в детском рационе мягкую пищу. Во-первых, это удобно – в магазинах изобилие различных пюре.

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

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

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

Но давайте оценим другие важные факторы, о которых родители не знают или не задумываются. Если ребенок не умеет жевать, он не получает многократной тренировки всех артикуляторных мышц. Соответственно 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 дизартрии (нарушение звукопроизношения вследствие нарушения иннервации (подвижности) мышц речевого аппарата).

Приоткрытый рот формирует неправильный (ротовой) тип дыхания. Слабый, короткий вдох при таком типе дыхания приводит к снижению кислородообменных процессов. Кислород является питанием для головного мозга.

Для профилактики речевых нарушений важно обучать ребенка жеванию. Уже в период введения прикорма в возрасте 4-5 месяцев (пища гомогенная, измельченная, но дается с ложечки, порционно) ребенок 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). Увеличение объема движений мышц (глотание - жевание гомогенной пищи, жевание твердой пищи (кусочковое питание)) формирует кинетическую (переключение с движения на движение) составляющую речи – способности произносить не отдельные звуки, а слоги и многосложные слова.

Таким образом, развитие правильного глотания и жевания  влияет на развитие речи, профилактику появление речевых патологий в частности и развитие  психической активности ребенка в целом.

**Как проверить тип глотания?**

Если после прорезывания всех молочных зубов во время глотания у вашего ребенка:

-губы не смыкаются;

-губы сомкнуты, но в момент глотания язык отталкивается от губ, губы сжимаются, сокращается круговая мышца рта;

-язык находится между зубами;

-участвует подбородочная мышца, при глотании можно наблюдать ямочки на коже подбородка;

-участвуют мышцы шеи.

***Вы можете проверить – при глотании разведите губы ребенка, и если язык находится между зубами – это нарушение глотания!***

В момент глотания ребенок с инфантильным типом глотания прокладывает язык между верхним и нижним зубными рядами, что способствует формированию открытого прикуса.

При этом в акте глотания участвуют околоротовые мышцы, т.е. заметно напрягаются нижняя часть круговой мышцы рта, подбородочная мышца и мышцы шеи, что легко обнаружить, попросив ребенка сглотнуть слюну.

**Признаки соматического (нормального) глотания:**

-Губы сомкнуты без напряжения.

-Круговая мышца рта неподвижна.

-Лицо спокойно, мимические мышцы вокруг рта неактивны.

-Язык отталкивается от слизистой оболочки нёба сразу позади верхних передних зубов.

**Причины инфантильного типа глотания**

-длительное сосание соски;

-позднее включение в рацион твердой пищи;

-позднее прорезывание временных зубов;

-короткая уздечка языка;

-ротовое дыхание;

-хронический тонзиллит, аденоидные разрастания, также способствуют смещению языка вперёд;

-ранняя потеря, удаление передних молочных зубов;

-частые простудные заболевания у ребенка.

Если у ребенка в рационе преобладает мягкая, обработанная термически пища, а не твердые овощи, фрукты, мясо, то несмотря на наличие у него зубов, полноценный акт жевания не формируется, и перехода от инфантильного типа глотания к соматическому не происходит.

**Роль логопеда в коррекции неправильного глотания**

Коррекция дисфагии зависит от ее причины. Если это короткая уздечка, то проводится хирургическое вмешательство (при невозможности консервативного лечения). Дети с трех лет могут использовать трейнеры (язычок аппарата при каждом акте глотания рефлекторно напоминает ребенку о правильном положении кончика языка).

Помощь логопеда в коррекции неправильного жевания и глотания заключается в массажном воздействии на язык, а также артикуляционной гимнастике. Для примера приведем несколько упражнений:

**\*Вкусное Варенье.** Приоткройте рот. Двигайте языком по верхней губе в направлению сверху- вниз, как бы облизывая варенье.

**\*Качели.** Попытайтесь достать кончиком языка до носа, затем до подбородка.

**\*Маляр**. Улыбаемся, рот открыт. Широким кончиком языка гладим нёбо по направлению от зубов к горлу. Важно следить за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной.

**\*Почистим зубки.** Улыбнитесь, откройте рот. Кончиком языка «почистите» верхние зубы» с внутренней стороны, двигая плотно прижатым к зубам языком : вправо-влево, затем, повторите, но с внешней поверхностью зубов.

**\*Посчитаем зубки**. Улыбнитесь. Приоткройте рот. Кончиком языка упирайтесь по очереди в каждый зуб с внутренней стороны. Следите, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

**\*Футбол.** Рот закрыт. Кончиком языка по очереди упираемся то в одну, то в другую щеку, чтобы они «надувались как мячики».

**\*Лошадка.** Улыбаемся, рот открыт. Необходимо цокать языком, подражая лошадке. Кончик языка не должен быть вытянут и не заострен. Нижняя челюсть неподвижна. Количество повторений – порядка 10-15 раз.

**Учимся глотать**

**1.**Ребенок поднимает кончик языка кверху и прижимает его к переднему участку твердого неба, зубы сжимает, губы смыкает (исходное положение).

Просите его проглотить слюну, не изменяя положения кончика языка.

Если язык находится между зубными рядами, то упражнение выполняется неправильно.

В 1 день 5-6 повторений, во 2 — 2 раза (утром, вечером) по 5-6 раз. В последующие дни — 3 раза в день по 10-12 раз.

**2.** Исходное положение то же. Только теперь Ваш ребенок должен удерживать язык в таком положении в течение 5 мин. В последующие дни время выполнения упражнения увеличивают до 10 мин.

3. Исходное положение то же. Теперь Вы научите своего ребенка правильно глотать, не отрывая языка от неба просите его проглатывать слюну с сомкнутыми губами. Упражнение повторяют 3 раза в день по10 раз. При этом необходимо следить за тем, чтобы губы были расслаблены.

4. Зеваем. Жуем. Глотаем.Запрокинув голову имитировать жевательные, глотательные и зевательные движения. Язык находится за верхними зубами.

Важна регулярность проведения артикуляционных упражнений, поэтому ребенок должен заниматься не только с логопедом, но и в домашних условиях с родителями с соблюдением рекомендаций специалиста.

Задача **родителей** – помочь ребенку в освоении таких довольно непростых навыков, как **жевание** **и** **глотание**!