Консультация

«Крепкое здоровье – залог чистой речи»

подготовил:
учитель-логопед,
М.А. Шацкая

г. Белгород

Речь – основа коммуникации, не является врожденной способностью человека, эту функцию необходимо формировать с раннего возраста, а совершенствовать, пожалуй, на протяжении всей жизни.

Я часто спрашиваю у родителей дошкольников с нарушением речи: «Что, по вашему мнению, является фундаментом чистой речи?». Много предположений озвучивают мои собеседники, но мнение о том, что основой развитой речи является крепкое здоровье ребёнка, слышать приходится редко. Мало кто из родителей берёт во внимание принятый человечеством факт: формирование и совершенствование всех линий развития у здорового ребёнка происходит в срок и в полном объеме (при наличии соответствующих условий).

Давайте рассмотрим влияние состояния общего здоровья ребёнка на развития речи. Для примера возьмём одно, очень распространенное проявление снижения иммунитета – насморк. Согласитесь, мы часто слышим это слово, и часто наблюдаем этот процесс воспаления слизистой оболочки носа, сопровождающееся слизисто-гнойными отделениями, чиханьем в легкой или тяжелой степени у детей разного возраста. Вы можете спросить: «Каким же образом может повлиять насморк на развитие речи?». На самом деле насморк может оказать серьезное негативное влияние на формирование и развитие речи детей и всего организма в целом. И вот почему.

Основная функция носа – это обеспечение дыхания. Нос, как начальный отрезок дыхательных путей, через который при нормальных условиях проходит вдыхаемый и выдыхаемый воздух, играет роль посредника при контакте организма с окружающей средой. Рот тоже может участвовать в процессе дыхания, но только для выдоха и ни в коем случае для вдоха. При дыхании ртом воздух не согревается, что вызывает повреждение легких, гортани и миндалин. Вследствие нарушений в носу, который является одним из важных ворот (помимо кожи и желудочно-кишечного тракта), при дыхании ртом происходит проникновение инфекции в организм. Кроме того, при носовом дыхании образуется отрицательное давление в нижележащих дыхательных путях, которое создает оптимальную вентиляцию легких. При носовом дыхании происходит поглощение кислорода на 20 % больше, чем при дыхании ртом.

Что происходит, если у ребёнка отсутствует нормальное носовое дыхание?

Влияние на общее состояние организма	Влияние на развитие речи
возникают патологии полости носа, придаточных пазух и носоглотки	перечисленные органы служат неподвижными резонаторами для голоса – это влияет на модуляцию голоса ребёнка.
при носовом дыхании давление в сосудах головного мозга повышается и понижается примерно 16 раз в минуту, или 900 раз в час, а в сутки – 24 000 раз. При ротовом типе дыхания человек лишен этого важного физиологического механизма, усиливающего мозговое кровообращение	плохое мозговое кровообращение, приводит к быстрой утомляемости, появлению головной боли, ослаблению памяти. У ребёнка снижается способность запоминать новые слова, логические мыслить. То есть снижается уровень развития речи и мышления (так как они взаимосвязаны).

длительное отсутствие нормального носового дыхания может приводить к расстройствам нервной системы, к деформации лицевой части черепа – формируется узкое и высокое "готическое" небо, неправильно прорезываются зубы, искривляется носовая перегородка.	это влечет за собой нарушение звукопроизношения, влияет на силу голоса ребёнка.
от кислородного голодания перестает нормально функционировать гипофиз (эндокринная железа). Эта железа получает кислород только в процессе носового дыхания. Гипофиз связан с гипоталямическим отделом мозга. Гииофизарно-гипоталямическая система контролирует функцию остальных желез внутренней секреции.	при ослаблении функции передней доли гипофиза речь замедляется и появляются расстройства речи, характеризующиеся неправильными динамическими и мелодическими ударениями. Речь становится монотонной и часто нечёткой.
снижается аппетит (так при отсутствии носового дыхания, ребёнок не ощущает вкус пищи)	как следствие слабые мышцы рта или слабый мышечный тонус лица, которые в свою очередь становятся причинами отклонений речевого развития.
весьма важно отметить, что дети, которые дышат ртом, вследствие такого неполноценного дыхания рискуют замедленным развитием, увеличением миндалин, образованием полипов и аде-ноидов, а также нарушением роста и развития щитовидной железы.	как следствие задержка или нарушение развития речи

Причины нарушения носового дыхания.

- вирусные и бактериальные инфекции верхних дыхательных путей;
- ринит (медикаментозный, аллергический, гипертрофический, вазомоторный);
- синусит (гайморит, фронтит, этмоидит, сфеноидит);
- гранулематозные заболевания;
- искривление носовой перегородки, деформация внутриносовых структур; травмы носа;
- инородные тела;
- доброкачественные или злокачественные опухоли носа, носоглотки; атрезия хоан; обструкция носоглотки:
- аденоидная гипертрофия, аденоидит; инфекционные болезни (туберкулез, инфекционный мононуклеоз, сифилис);
- кисты (энцефалоцеле, киста Торнвальдта).

Как нормализовать носовое дыхание ребёнка?

- Необходимо вести ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, отказаться от вредных привычек. Знайте, что такая вредная привычка, как курение вредит не только самому курильщику, но и его близким. Табачный дым, запах дыма впитавшийся в одежду, кожу рук, волосы курильщика является ядом для растущего организма ребёнка. Дети становятся «пассивными курильщиками» и из-за воздействия отравляющих веществ табачного дыма могут возникнуть тяжёлые нарушения речи и интеллекта.
- Следить за чистотой носовых пазух, избавить ребёнка от вредных привычек (ковыряния в носу).
- Препятствовать попаданию в нос посторонних предметов (мелкие детали игрушек, жвачка, леденцы и т.д.)
- Следить за тем чтобы у ребёнка всегда был с собой чистый платок или одноразовые бумажные салфетки.
- При простудных заболеваниях соблюдать рекомендации врача, не заниматься самолечением.
- Следить за температурой и влажностью воздуха в помещении где играет, ест и спит ребёнок.
- Соблюдать режим дня, употреблять в пищу полезные продукты.
- Привлекать детей к занятию спортом.

Механизм формирования речи у ребенка запускается с самого первого дня жизни. Чтобы этот процесс протекал быстро и гладко, нам, взрослым, необходимо стать самыми активными его участниками. Это долгосрочное вложение наших сил и эмоций окупится с лихвой, когда мы получим интересного собеседника со своим нестандартным мышлением и суждениями. Развитие речи детей — это ежедневная работа ребёнка и родителей, помните об этом!