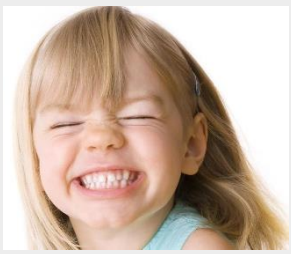
Связь между речью и осанкой

Как показывает опыт, многие родители, отдав своего ребёнка в логопедическую группу, даже не задумываются над тем, что логопед будет говорить с ними об осанке их малыша. Больше того: логопед направит вас на консультацию к хирургу, остеопату, на массаж. Зачем всё это нужно именно логопеду? Логопед формирует правильное звукопроизношение, исправляет неправильное – при чём тут осанка? Да, плохая осанка у детей не только некрасиво выглядит, но и отрицательно влияет на здоровье и развитие. При первом прочтении такая связь вызывает удивление и непонимание, но давайте разберёмся.

При нарушении осанки отклонения выявляются во всех отделах позвоночного столба, в том числе, наблюдается изменение центра тяжести головы. Это приводит к изменению положения головы и, как следствие, к структурным изменениям в костях лицевого отдела черепа. Состояние зубочелюстного аппарата, как и любого компонента скелетной системы, тесно связано с состоянием всей опорно-двигательной системы.

Связующим звеном между осанкой и формированием речи является прикус. Для формирования правильной речи очень важна полноценная работа мышц языка, гортани, и губ. При неправильном прикусе функции этих структур нарушаются.



Аномалии прикуса становятся следствием нарушений в опорно-двигательной системе. Например, при смещении центра тяжести кпереди создаются предпосылки для формирования дистального прикуса. Пропорциональный рост челюстей нарушается. Верхняя начинает значительно выступать вперед. У детей это происходит за счет более быстрого роста костей верхней челюсти. При дистальном прикусе наблюдается западение нижней челюсти относительно верхней, при этом нарушается произношение шипящих звуков, вместо «с» мы слышим «ф».

При мезиальном прикусе, когда нижняя челюсть, наоборот выдвигается вперед, возникает «межзубное» произношение, нарушается произношение свистящих/шипящих, а также «д» и «т» звучат более мягко.

При глубоком прикусе нарушаются все звуки, при которых требуются движения языка.

При перекрестном прикусе воздух проходит через боковую щель в зубах и шипящие звуки становятся «хлюпающими».

Формирование правильного звукопроизношения в таких случаях значительно затруднено, а иногда и вообще невозможно.

Современные специалисты используют комплексный подход к лечению. Лечение должно осуществляться остеопатом, ортодонтом и логопедом совместно.

Такой подход обеспечивает формирование правильных взаимосвязей в организме, что приводит к нормализации всех функций, в том числе и функции речи.

Если вы хотите добиться максимального эффекта, помните, что подход к лечению должен быть комплексным при участии всех перечисленных специалистов. Остеопатическое лечение позволяет оценить и восстановить правильные взаимосвязи между осанкой и речевой функцией.

Что могут сделать родители? Прежде всего наблюдайте, как сидит, лежит, двигается ваш ребёнок.

Убедитесь, что стол и стул подходящего размера и высоты. Сидя на стуле, ноги должны полностью касаться пола, угол согнутых ног должен быть 90 градусов.

Сидеть надо не на краю стула, а так, чтобы две трети длины бедра размещались на сиденье. Спинка стула должна поддерживать только нижнюю часть спины до лопаток. Рабочая поверхность стола должна быть на уровне солнечного сплетения ребенка.

Необходимо ограничить время пребывания ребенка за компьютером и телевизором.

При необходимости замените кресло или стул ребенка на гимнастический мяч, тогда мышцы верхней и нижней части туловища будут в тонусе даже во время сидения перед монитором. Также можно предложить ребенку подвижные компьютерные игры, например «Танцевальная революция» (Dance Dance Revolution).

Делайте мини-разминки, включайте их во время чтения, выполнения домашних заданий.

Приучайте ребенка быть физически активным. Такие виды спорта как плавание, лыжи, танцы считаются самыми полезными для позвоночника. В настоящее время разработано множество фитнес-программ для детей, где в игровой форме их научат полезным упражнениям для формирования правильной осанки. Если нет возможности регулярно посещать спортивные секции, то устраивайте каждый день пешие прогулки, выводите ребенка во двор на детскую площадку.

Не забывайте, что своим примером мы подаем пример детям.

Исследования показывают, что ребенок в возрасте от трех до пяти лет частично перенимает манеру держать осанку у родителей. Так что, если у вас плохая осанка, то, скорее всего у вашего ребенка будет такая же.

Следите за питанием и здоровьем ребёнка. Особенно высок риск развития аномалий осанки и прикуса при пониженной костной минерализации. В этом случае неправильное положение головы и тела ребенка (например, сон все время на одном боку, подложенная под щеку рука) быстро приводит к асимметрии челюстей, их смещению, сужению и деформации зубных рядов.

Помните, что лечение прикуса должно сопровождаться коррекций осанки. Зубочелюстные аномалии и нарушение осанки легче и быстрее корректируются у детей, поскольку их костная система, как и весь организм, находится в стадии формирования. Чтобы исправить формирующуюся аномалию окклюзии, достаточно дать правильное направление росту костей черепа.

Эти несложные рекомендации помогут вам сформировать и поддержать правильную осанку у ребенка и даже улучшить свою. Выполняя эти советы по формированию правильной осанки у детей, плохая осанка останется в прошлом. А процесс формирования правильного звукопроизношения станет более эффективным.

Ваш учитель-логопед Ирина Владимировна Диваева