

Гигиена и охрана голоса детей

Выполнила: Байбара Т.В.

**Гигиена голоса -
это соблюдение человеком
определенных правил
поведения,
обеспечивающих
сохранение здоровья
голосового аппарата.**

Голос - любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (крик, плач, смех, речь, пение).

Голосовой аппарат - комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании. Голос каждого человека

**Родители, воспитатели детских садов, учителя школ, пионервожатые и даже детские врачи очень мало знают о необходимости охраны детского голоса и часто бывают виновниками возникновения его нарушений.
Вот несколько примеров:**

Некоторые матери спокойно относятся к крику новорожденного младенца, основываясь на предрассудке, что крик чуть ли не необходим для развития голоса; учителя требуют от учащихся громких ответов в шумном классе, при этом не считаются с тем, что ученик говорит тихим хриплым голосом после только что перенесенного гриппа; репертуар детских песен часто подбирается без соответствия диапазону среднего детского голоса, воспитатель или пионервожатый, для того чтобы организовать ребят, запеваает песню, несмотря на мороз или сильный ветер,— ее подхватывают разгоряченные быстрым шагом ребята.

Многие педагоги после нескольких лет работы говорят сиплыми голосами и жалуются на то, что сорвали голос, так как вынуждены ежедневно говорить громко по несколько часов подряд.

Термины, употребляемые как названия нарушений голоса, немногочисленны: это афония (полное отсутствие голоса), дисфония (расстройство голоса), фонастения (повышенная утомляемость голоса и связанные с нею снижение силы голоса и хрипота при отсутствии сколько-нибудь значительной органики), гнусавый голос и голос ларингоэктомированных.

Гигиена голоса это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается:

- 1. изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;
 - 2. выявлением возможностей избежать голосовые расстройства и заболевания. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;
 - 3. изучением физических возможностей человеческого организма;
 - 4. составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый аппарат.
- Правила и законы формулируются на основании наблюдений, сопоставлений, выявления ситуаций и их анализа.

Правила гигиены голоса:

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т.д.;
- недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

Заключение:

- Таким образом, мы пришли к следующим выводам:
- - Гигиена и охрана голоса детей способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата ;
- Необходимо осуществлять следующие мероприятия по гигиене и охране голоса ребенка:
- – следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- – не допускать злоупотребления высокими нотами, криком во время игры;
- – не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- – необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- – с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- – рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- – в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

