

ОХРАНА ДЕТСКОГО И ВЗРОСЛОГО ГОЛОСА

Затрагиваемая мной тема актуальна будет всегда, в связи с тем, что по статистике детской заболеваемости ведущее место принадлежит заболеваниям глотки, что в свою очередь, ведет к нарушениям речи, так и уровень заболеваемости среди взрослых людей значительно высок.

Гигиена и охрана голоса детей – тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также аденоидиты, синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста, так как именно в детском возрасте происходит резкое развитие лимфоидной ткани глотки.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями, т. е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает в течение длительного периода и претерпевает изменения на протяжении всей жизни. Характеристики голоса выражено зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа и половые железы).

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушением голосовой функции, имеют различные причины. Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (*тонзиллит*), острый насморк (*ринит*), воспаление глотки (*фарингит*), гортани (*ларингит*), трахеи (*трахеит*) и бронхов (*бронхит*). Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закалывать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной профессиональной нагрузкой на голос, относятся певческие узелки. Они бывают острыми и хроническими, застарелыми. Причина их появления – повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при обеспечении голосового покоя обычно самопроизвольно рассасываются. Застарелые узелки, как правило, удаляются оперативным путем. Появление на связках узелков может привести к изменению тембра голоса (появляется охриплость), уменьшению его диапазона. Во избежание повторного их возникновения целесообразно не допускать перегрузок голосового аппарата.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (*крик, форсирование*). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (*несмыкание*), либо в спазматической форме (*пересмыкание, спазмы*). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельностью, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.

Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ГИГИЕНЕ ГОЛОСА

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей. При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса. Родители, воспитатели детских садов, учителя школ 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. 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.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

Вот некоторые 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГОЛОСА

Голос – один из инструментов взаимодействия между людьми. Если он от природы слабый и неуверенный, велика вероятность того, что сказанные вами слова не произведут нужного эффекта. Но профессор Феликс Алексеевич Кузьмин считает, что силу голоса можно и нужно тренировать. Вы сможете развить его силу при помощи специальных упражнений так же, как развиваете мышцы на занятиях физкультурой. Голос станет более благозвучным, его диапазон расширится, произношение станет более четким.

Упражнение 1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания. Итак, вдохните и начинайте: – «И» – «Э» – «А» – «О» – «У». Эта последовательность не случайна, вы начинаете со звука самой высокой частоты – «И». Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука «Э» активизирует область шеи и горла, вы это

можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука «А» благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука «О» усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком «У» оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота. Произносите медленно один за другим все звуки три раза. Вы хотите, чтобы ваш голос был более низким и глубоким? Тогда много раз в течение дня произносите звук «У».

Упражнение 2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, для этого надо произносить звук «М» с закрытым ртом. Упражнения на звук «М» сделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз громче и в третий раз как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

Упражнение 3. Особое внимание следует уделить звуку «Р», поскольку он способствует улучшению произношения и придает голосу силу и энергичность. Для того чтобы расслабить язык, проведите предварительную подготовку: поднимите кончик языка к небу за передними верхними зубами и «порычите» как трактор. Итак, сделайте выдох, потом вдох и начинайте «рычать»: «Рrrrrr». После этого выразительно и эмоционально с подчеркнуто раскатистым «Р» произнесите следующие слова: роль, забор, руль, сыр, ринг, товар, рубль, рыло, ритм, сирень, риск, мороз, повар, рысь.

Упражнение 4. В заключение сделайте «упражнение Тарзана», которое представляет собой лучшую профилактику против простудных заболеваний и инфаркта миокарда. Встаньте прямо, сделайте выдох, затем глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Громко произносите звуки из первого упражнения, начиная со звука «И», и одновременно колотите себя кулаками по груди, как это делал Тарзан. Затем продолжайте, произнося звук «Э» и так далее. По окончании упражнения вы заметите, как очищаются ваши бронхи, как ваше дыхание становится свободным, как вы заряжаетесь энергией. Это упражнение следует выполнять только по утрам, поскольку оно обладает возбуждающим и активизирующим действием.

Составитель: Новикова Д.В.

2023 г.