

# Охрана детского голоса

## Актуальность темы:

Детский голосовой аппарат сильно отличается от взрослого человека. Он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет, изменяется, и чрезмерное напряжение может помешать его нормальному росту.

Детский голосовой аппарат должен развиваться в полном соответствии с развитием всего организма ребенка.



**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 индивидуален.

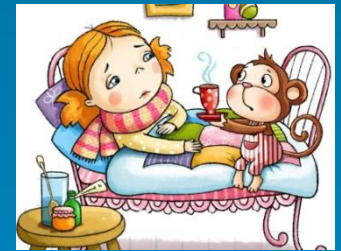
# Правила обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата

1. Нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности
2. Недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой
3. Недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни



4. Необходимо избегать резкой смены температуры, а так же жары, холода, духоты, пыли

5. С разгорячённым голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть



6. Рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла: острого, излишне солёного, чрезмерно горячего или холодного



7. В случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обратиться к врачу фониатру!

# Здоровьесберегающая технология

1. «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников» (закон РФ «Об образовании»)

2. Учет индивидуальных особенностей учащихся

3. Поддержание благоприятного морально-психологического климата в учебной группе

4. Обучить учащегося средствам психологической защиты и сохранения здоровья.



# Взаимодействие семьи и школы

Эффективно осуществить процесс воспитания без поддержки со стороны семьи крайне трудно.

Здоровье своего ребенка важно для любого родителя.

Здоровый образ жизни, которому учат в школе, дома должен закрепляться.



# Необходимость охраны голоса

Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека.

Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.

От того как будет развиваться голос ребенка и, особенно от режима во время мутации, зависит качество взрослого голоса.



# Нарушения голоса

**Афония** - наблюдается полное отсутствие голоса, больной говорит только шепотом, но при кашле слышен громкий звук голоса.

**Дисфонии** расстройства голосообразования, при котором голос становится хриплым, слабым, приобретает гнусавый оттенок.

**Фонастения** - нарушение функции голосообразования без видимых органических изменений в голосовом аппарате; характерны быстрая утомляемость и прерывание звучания голоса или же некоторые изменения силы, высоты, тембра голоса — его охриплость.



# Причины возникновения нарушения голоса

Неправильный речевой режим учащихся

Психические травмы: сильные эмоции отражаются на дыхании и голосообразовании

Количественные и качественные злоупотребления голосом



# Вокальное обучение как действенный способ охраны детского голоса

- При работе с детьми следует всегда правильно распределять физические нагрузки.
- Занятия с детьми нужно проводить в проветренных, не душных помещениях
- Соблюдать определенный ритм нагрузок и отдыха на голосовой аппарат во время занятия
- Учитывать общее состояние здоровья обучающихся
- Важен эмоционально-психологический микроклимат в группе

# Что влияет на звучание голоса

- Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении

- Настроение

- Режим сна

- Режим питания



# Профилактика заболеваний голоса

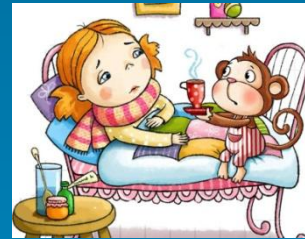
Соблюдение общегигиенических правил:

- в разгоряченном состоянии не следует пить холодной воды, купаться, петь, особенно на морозе
- воздерживаться от громкой речи, а тем более от пения во время болезни
- не следует петь и кричать после бега или в сильном волнении
- не следует допускать постоянный громкий крик в быту



# Лучшим «лекарством» является:

- Полный покой, строгий режим молчания
- Диета, связанная с работой связок



- Сухое тепло на горло

- Купить губную гармошку и развивать дыхание

- Прослушивать песни с правильным, поставленным вокалом, что благотворно влияет на связки

- Укрепление организма, его закаливание



# Родителям и детям на заметку:

Перед занятием вокалом не рекомендуется:



Вредно сразу после пения:



Постоянное употребление очень горячей пищи

**Берегите свое здоровье!**

