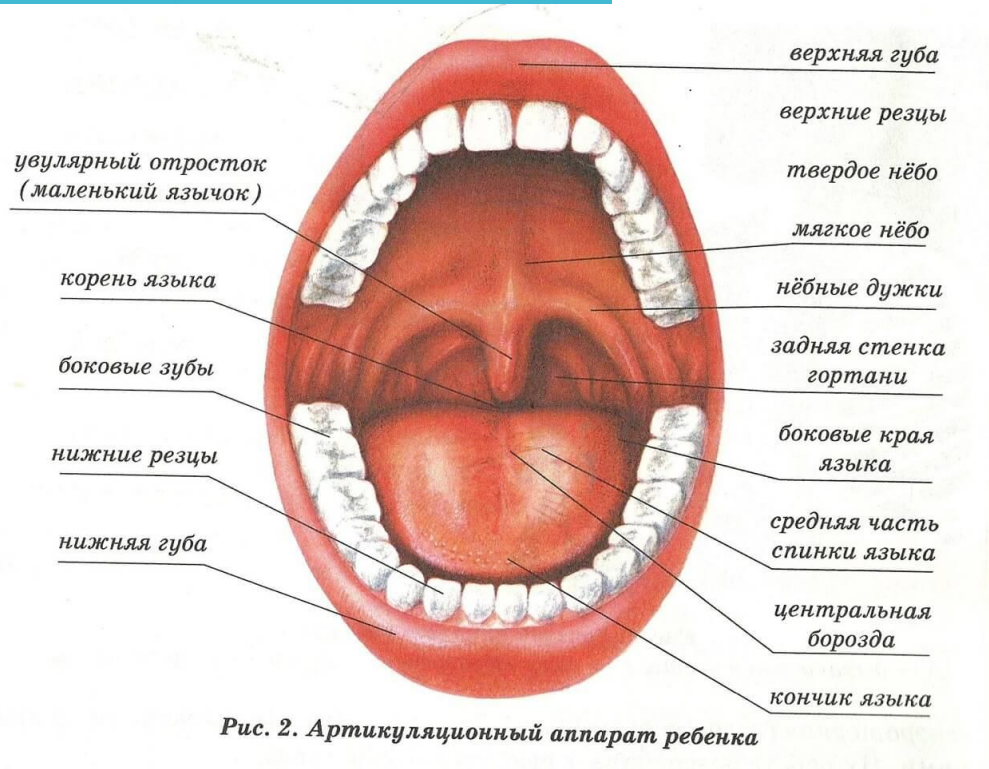


Профилактика
нарушений
голоса и речи у детей
Гигиена голоса
и речи



Что нужно знать о голосообразовании?



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

Голосообразование – производство гортанного звука.

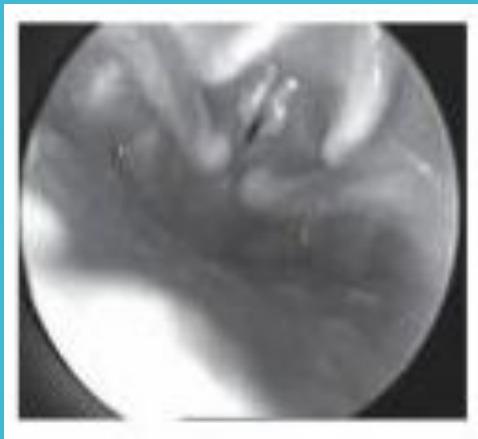
Голосооформление – преобразование и оформление гортанного звука в акустический продукт, имеющий индивидуальные характеристики.

Голосовой аппарат – комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Фонопедия – особая интегративная область логопедии, изучающая голос и методы педагогической коррекции при функциональных и органических его нарушениях.

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

Методы исследования голосового аппарата



Для изучения голоса большое значение имеет исследование голосового аппарата, в первую очередь функции голосовых складок. Существует несколько медицинских методов исследования.

Ларингоскопия — осмотр при помощи зеркала (ларингоскопа). Ларингоскопия выявляет анатомические изменения или воспалительные заболевания.

Ларингостробоскопия — более детальная картина функции голосовых складок. При помощи специального прибора, электронного стробоскопа, можно наблюдать характер колебаний голосовых складок.

Рентгенография и томография отражают точную картину гортани в какой-то момент ее работы, не раскрывая характера движений голосовых складок. Применяются преимущественно для диагностики опухолей.

Электромиография дает сведения о функции наружных и внутренних мышц гортани.

Глотография — новый метод исследования голосового аппарата. Глотограф был сконструирован французским физиологом Ф. Фабром в 1967 г. Принцип работы прибора основан на изменении сопротивления токов ультравысокой частоты, подаваемых на гортань.

Этапы возрастной эволюции голоса



- Дошкольный (0-7 лет)
- Домутационный (7-13 лет)
- Мутационный (13-15 лет)
- Постмутационный (15-17 лет)
- Становление (17-35 лет)
- Уверенное функционирование (35-60 лет)
- Угасание (60 лет и старше)

Нарушения голоса

Органические

При органических нарушениях наблюдаются стойкие изменения в строении гортани, голосовых складок и надставной трубы. В процессе занятий логопеду удается восстановить коммуникативную функцию голоса, но качества голоса (сила, высота, тембр) существенно отличаются от нормы. органические функциональные



Функциональные

Функциональные расстройства связаны с временными изменениями в гортани, поэтому в процессе занятий восстанавливается нормально звучащий голос.

Профилактические мероприятия



Первичная профилактика – постановка речевого голоса. В ней нуждаются все лица, которым по роду деятельности приходится много говорить.



Вторичная профилактика – предотвращение дефектов и наслоений, являющихся следствием голосовой патологии. Это в первую очередь невротические реакции на дефект, которые отягощают развитие основного нарушения.

Первичная профилактика

Не кричать! Приучайтесь говорить сдержанно, требуя того же от ребенка . Не стоит разговаривать на улице в сильный мороз. Не старайтесь перекричать шум (производственный или транспортный): если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать , пока шум стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.

Нельзя перенапрягать голос при заболеваниях дыхательных путей, ангине не только в разгар болезни, но и когда дело идет на поправку.

Увлажняйте воздух в помещении с паровым отоплением, по возможности разводите цветы, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего ребенка. Проветривайте помещение. Не рекомендуется разговаривать в помещениях, где накурено и грязный воздух, - это отрицательно сказывается на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Комната должна быть хорошо проветрена.

Исключите всё, что плохо влияет на голосовые складки. Вредна острая, слишком холодная или горячая пища. Вреден алкоголь и курение.

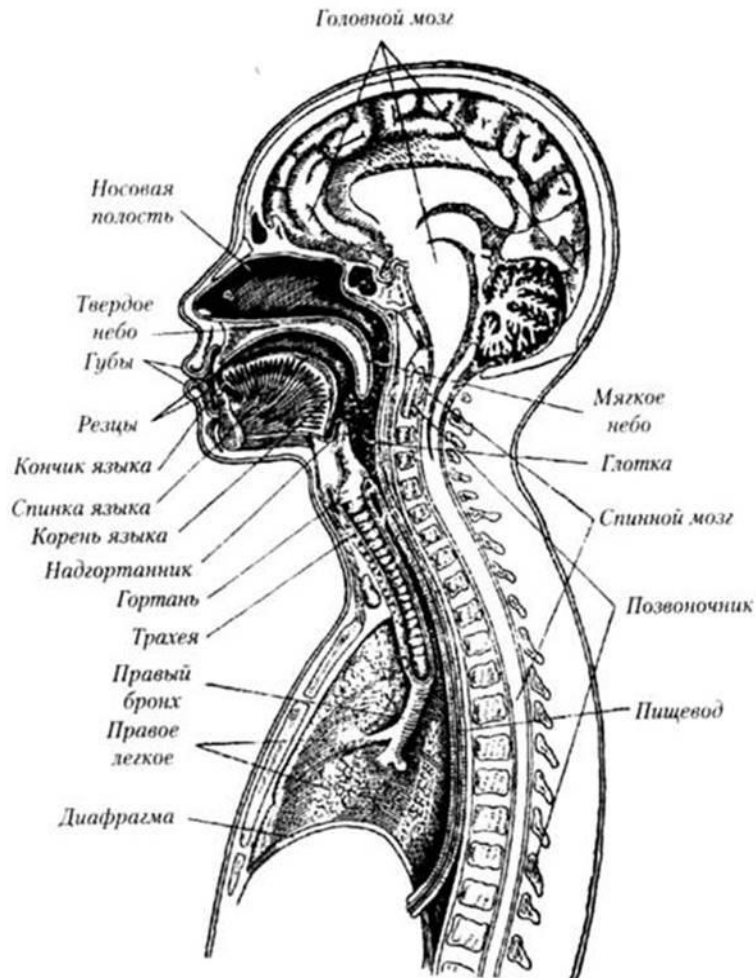


Вторичная профилактика

- Тактичная рациональная психотерапия.
- Раннее начало коррекционно-логопедической работы (первое, даже небольшое улучшение голосовой функции снимают или ослабляют невротические проявления).



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.

Голосовые упражнения

Кью-икс

Чтобы открыть голос, нужно освободить горло и передать основную работу губам и диафрагме. Для этого произносите слоги «кью-икс». На «кью» округляйте губы, на «икс» — растягивайте их в широкой улыбке. После 30 повторений попробуйте произнести небольшую речь. Вы почувствуете, что связки меньше напрягаются, а губы лучше выполняют ваши команды.

Зевок

Самый простой способ расслабить мышцы гортани — хорошенько зевнуть. Выполняйте это простое упражнение по 5 минут в день, и вы заметите, как блоки и зажимы в голосе исчезают.

Выдох-стон

Это упражнение поможет раскрыть естественное звучание вашего голоса. Суть его сводится к тому, чтобы озвучить свой выдох.

Положение: ноги стоят на полу, челюсть приоткрыта и расслаблена. Начинайте вдыхать воздух, а на выдохе издавать любой звук. Делайте это без каких-либо усилий — если всё правильно, у вас должен получиться стон.

Звуки «и», «э», «а», «о», «у»

Сделайте выдох, затем — глубокий вдох и на втором выдохе произнесите долгий звук «и». Делайте это свободно, до тех пор, пока хватает воздуха. Насильно воздух из лёгких не выдавливайте. Таким же образом произнесите остальные звуки: «э», «а», «о», «у». Выполните три повторения.



Спасибо за внимание!



Работу выполнила
студентка 1 курса
1 группы
Чиркеева Мария
Васильевна