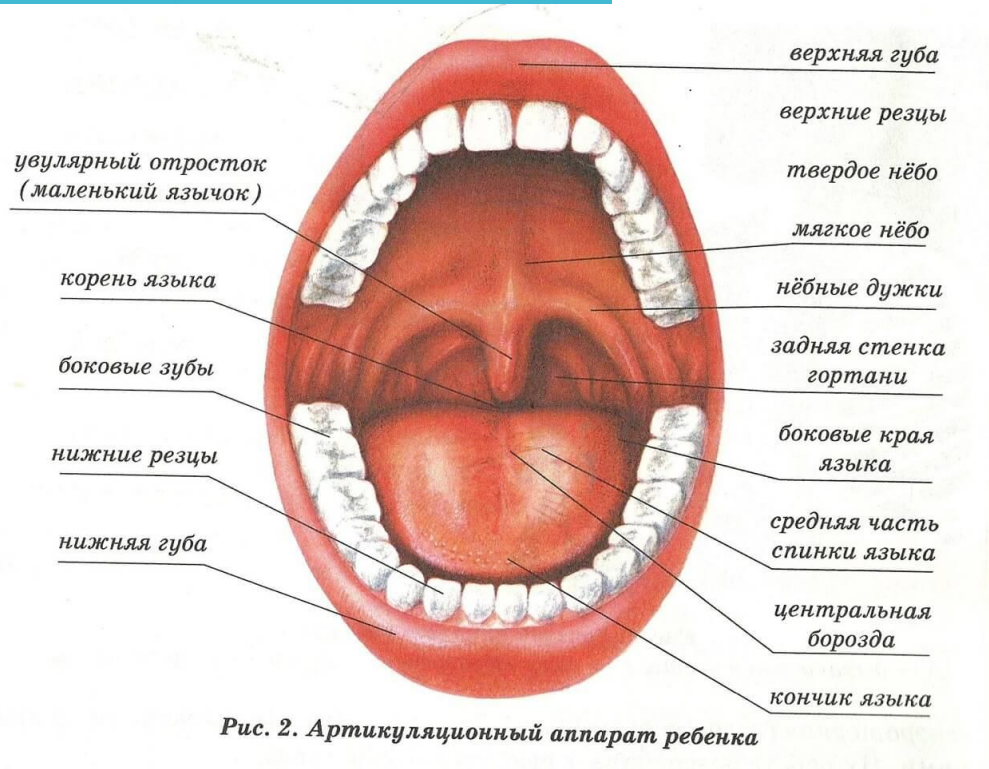


Профилактика  
нарушений  
голоса и речи у детей  
Гигиена голоса  
и речи



# 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.

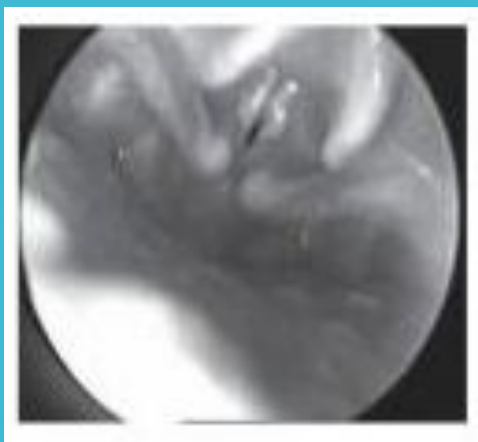
**Ларингоскопия** — осмотр при помощи зеркала (ларингоскопа). Ларингоскопия выявляет анатомические изменения или воспалительные заболевания.

**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.



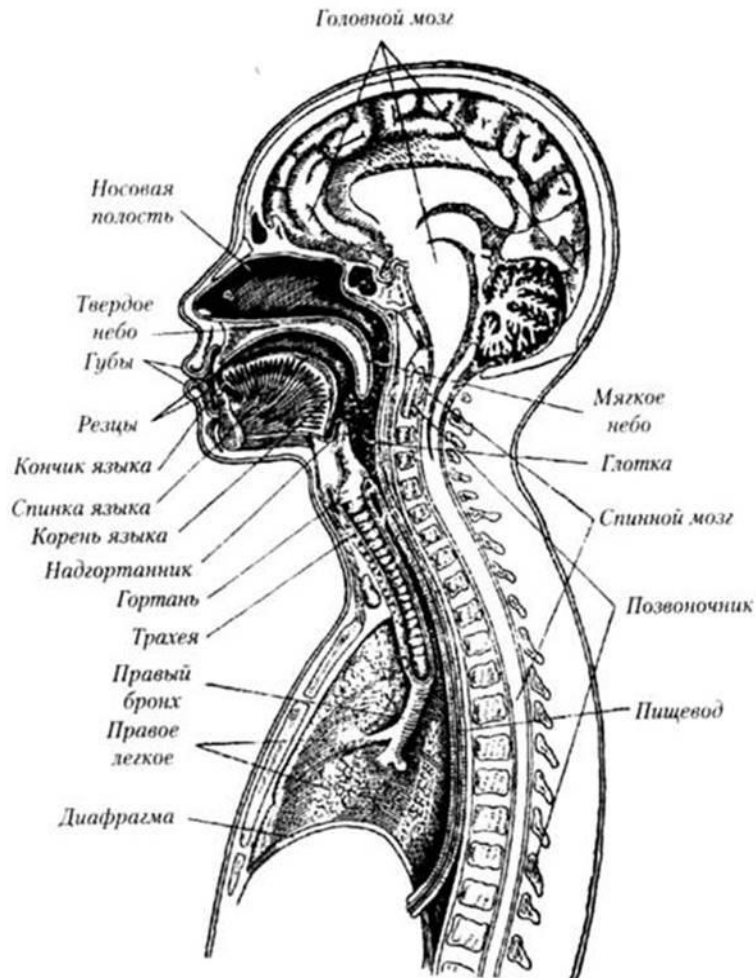
# Вторичная профилактика

- 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