

ГИГИЕНА ГОЛОСА.



Дидактический материал.
Разработчик: Толмачёва И.А.
4 год обучения



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



В первую очередь эти правила необходимо соблюдать представителям тех профессий, которым приходится в ходе профессиональной деятельности постоянно эксплуатировать свой голос. Речь идет о преподавателях, дикторах, певцах, драматических артистах и др.

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;
- необходимо исключить курение и употребление алкогольных напитков;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

Особенности голоса в подростковом возрасте .

Переход детского голоса в голос взрослого называется мутацией (от лат. *mutatio* – изменение, перемена).



**Возрастные
границы мутации
чаще всего лежат
в пределах от 14
до 16 лет. У
девочек эта
перемена
совершается
плавно и порой
проходит вовсе
незаметно.**



Однако «ломка»
голоса
мальчиков, его
охриплость,
неустойчивость
голосообразова-
ния могут
проявиться
резко в течение
нескольких
недель.



Это объясняется тем, что привычная функция гортани приходит в противоречие с новой структурой. В этот период голосовые складки бывают покрасневшими, отмечается обильное выделение слизи, быстрая утомляемость голоса.



В период мутации голоса необходимо соблюдать щадящий режим использования голосового аппарата. До недавнего времени бытовало мнение, что во время мутации голоса мальчики не должны петь.



РАРНУ Наталия Косюкова

Однако практика показывает, что занятия пением в этот период возможны, но только с использованием ограниченного диапазона.



Самостоятельная работа



Вариант 1

1. Почему с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, а необходимо несколько остыть?
2. Почему злоупотребление криком может привести к появлению на голосовых связках так называемых певческих узелков?

Вариант 2

1. Объясните одно из правил гигиены голоса: «Рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла: острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного».
2. Почему у работников «шумных» производств часто встречается болезнь несмыкания голосовых связок (дисфония)?



УДАЧИ!

**ДО НОВЫХ
ВСТРЕЧ!**