

***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ
ПЕДАГОГА :***

ВЕЛИКАЯ СИЛА ГОЛОСА

МБДОУ д/с №9 «Россиянка»

***Учитель-логопед Воронова Наталья Николаевна
Учитель-логопед Глазунова Жанна Николаевна***

Голос – совокупность разнообразных по своим характеристикам звуков, возникающих в результате колебания эластичных голосовых складок.





Носовая полость

Твердое небо

Мягкое небо

Язык

Небная занавеска

Хрящи гортани

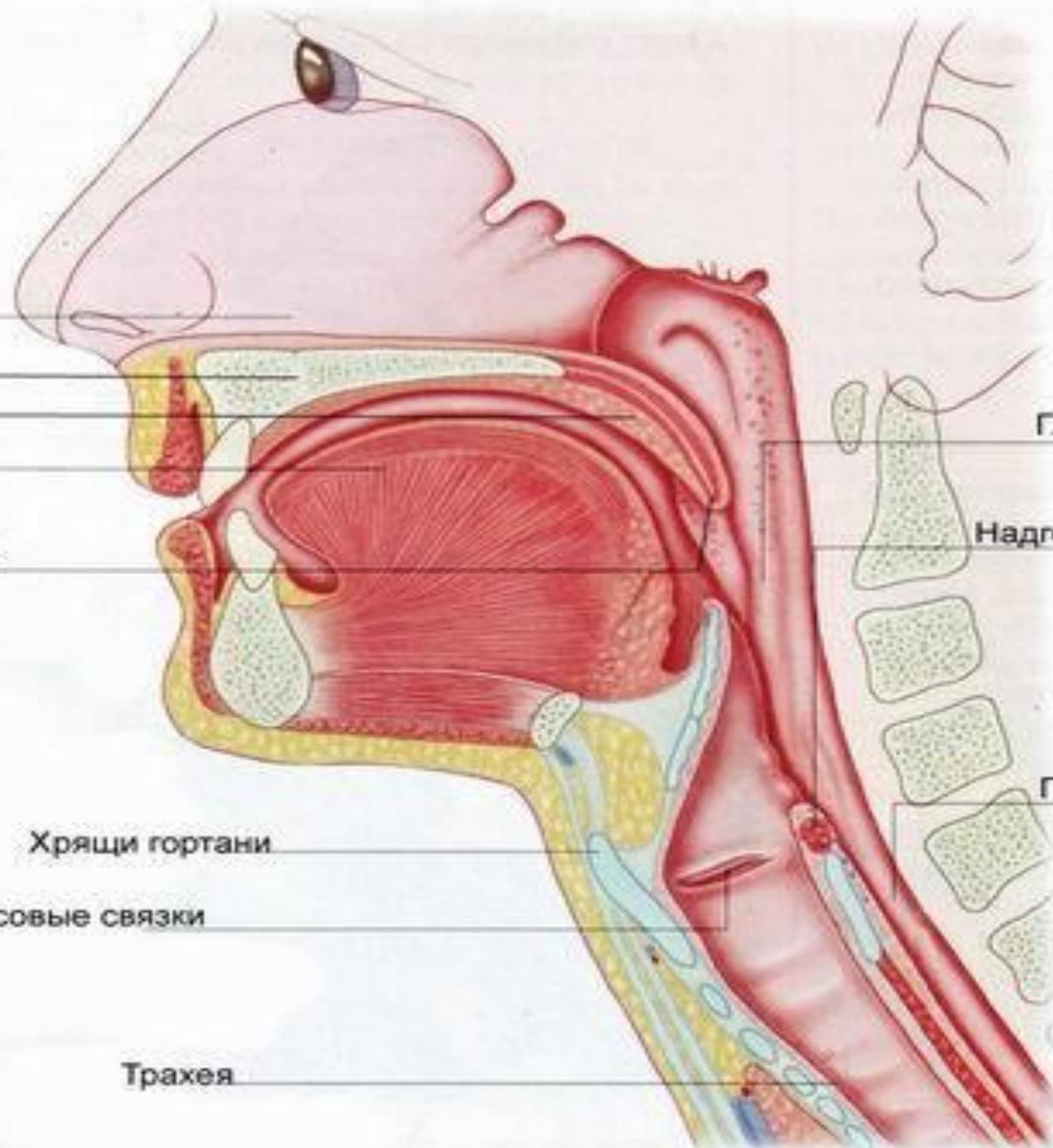
Голосовые связки

Трахея

Глотка

Надгортанник

Пищевод



КЛАССИФИКАЦИЯ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА

ЦЕНТРАЛЬНЫЕ

- 1. Органические**
 - ДЦП
 - неврологические заболевания
- 2. Функциональные**
 - истерическая афония

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ

- 1. Органические**
 - хронический ларингит
 - парезы и параличи гортани
 - удаление опухоли
- 2. Функциональные**
 - гипертонусы
 - гипотонусы
 - спастические дисфонии
 - фонастения**

Фонастения – нарушение координации дыхания и фонации, невозможность владения голосом.

Признаки :

- ослабление напряжения голосовых связок
- нарушение ритма их движения еще до звуковоспроизведения
- хрипота
- ощущение першения, царапанья в горле
- быстрая утомляемость голоса, которая может наступить через 5-10 мин после начала занятия
- повышенное слюноотделение, кашель.

Причины нарушений голоса :

- большая голосовая и нервно-эмоциональная нагрузка***
- частые простудные заболевания***
- неблагоприятные условия труда***
- стрессовые факторы***
- отсутствие навыков техники речи.***

Профилактика нарушений голоса:

- 1.** По мнению врачей-отоларингологов, одно из самых главных правил – нервничать как можно меньше .
- 2.** Разговаривать на полтора тона ниже, чем обычно, не срываться на крик даже в критических ситуациях.
- 3.** Устраивайте для своего голоса «щадящие» дни.
- 4.** Курение, алкоголь, злоупотребление горячей и сильно охлаждённой пищей недопустимы.
- 5.** Следует остерегаться простудных заболеваний. Отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают «малые простуды», при которых люди продолжают работать, напрягая голос.
- 6.** Самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата можно считать постановку речевого голоса.

УПРАЖНЕНИЯ

для сохранения голоса

- 1. Позвоночник – опора дыхания.**
- 2. Умелое дыхание – второй шаг к свободному голосу!**
- 3. Звучание голоса- работа над темпом речи, над силой и высотой голоса.**
- 4. Хорошая дикция – залог успешного выступления.**

*Спасибо
за внимание!
Добра и здоровья
Вам, дорогие
коллеги!*