

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
голосοοбразова-
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.



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!**