

«Предупреждение перенапряжения голоса у детей»

Материал подготовила
Васильева Т.Н.
учитель-логопед
МАДОУ «Детский сад № 160»
г.Краснодар

Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о перенапряжении голоса у детей. Перенапряжение голоса – это неправильное использование голоса, являющееся одной из главных причин его нарушения и потери. Дети любого возраста нередко перенапрягают голос, особенно во время игр и занятий спортом.

Формы перенапряжения голоса: – откашливание и кашель; – громкие возгласы; – чрезмерная разговорчивость. Необходимо уменьшать такие формы перенапряжения, как откашливание и кашель. Для этого создан метод бесшумного откашливания или кашля: «Когда у ребёнка появляется потребность кашлять или откашляться, ему рекомендуется «выталкивать» воздух из легких, стараясь делать это бесшумно... Бесшумный кашель, по-видимому, вызывает меньшее напряжение голосовых складок, чем обычный кашель».

Необходимо научить ребенка говорить громко без напряжения.

1. Для выкриков необходимо больше воздуха, чем для обычного разговора, поэтому следует быть уверенным, что количество воздуха достаточно. Для этого нужно полностью заполнить легкие, сделав глубокий вдох. Двигаться должны передняя и боковые поверхности нижнего отдела грудной клетки, но не шея и плечи. Следует контролировать выход воздуха и избегать выкриков, когда в легких нет достаточного количества воздуха.

2. Необходимо избегать напряжения гортани, шеи и плеч.

3. Не следует кричать при обострении аллергических заболеваний, инфекциях верхних дыхательных путей, при сильном утомлении. Для уменьшения времени разговоров следует использовать заменители голоса. Нужно использовать картинки, на которых изображено как нужно заменять ту или иную форму перенапряжения голоса. (На слайде) В качестве замены голоса можно использовать мимику – молчаливое общение, разговор без слов. Взрослые должны разговаривать с детьми тихим приятным голосом, это поможет им изменить свою манеру на более естественную.

Рекомендации для детей, чтобы избежать перенапряжения голоса:

1. Избегай крика, визга, громких радостных возгласов, чрезмерно громкого смеха. Вместо этого прибегай к жестикуляции.

2. Кашляй, откашливайся и чихай только при необходимости. Делай это легко и без напряжения.

3. Не создавай своим голосом неестественных шумов, таких как вокализация на вдохе, взрывной шум при твёрдой голосовой атаке, напряжённая вокализация. Не пользуйся форсированным шепотом.

4. Старайся не говорить в шумной обстановке, например, при работеразличных машин, сельскохозяйственной техники, при прослушивании громкой музыки, во время сушки волос феном. Не разговаривай при езде в автобусах, поездах, метро, в автомобиле на большой скорости. Не разговаривай при езде на снегоходах, мотоциклах, мопедах, мотовелосипедах, моторных лодках и т.д.

5. Иногда бывает необходимо отказаться от острой пищи, исключить цельное молоко и мороженное. Старайся не употреблять орехов.

6. В рабочих помещениях и дома необходимо поддерживать достаточную влажность.

7. Иногда приходится на какое-то время говорить, как можно меньше. Иногда следует на время прекратить пение, участие в спектаклях, произнесение речей и прочих устных выступлений. В некоторых ситуациях придётся в течение определённого срока соблюдать полное молчание.

Все эти правила закрепляются с ребёнком и повторяются изо дня в день.