

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования детей «Детская школа искусств № 15 им. Л.Л. Христиансена»

Методическая разработка
«Гигиена и охрана голоса детей»
преп. хорового отделения
Скорупко Ларисы Рудольфовны

г. Саратов

Содержание

1. Особенности формирования и развития голоса у детей.....	5
1.1. Физиология голоса у детей	5
1.2.. Болезни органов голосового аппарата и их профилактика.....	6
2. Гигиена и охрана голоса детей	8
2.1. Мероприятия по гигиене голоса детей	8
2.2. Основные правила, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата.....	9
Заключение	10
Литература	10

Введение

Актуальность темы нашего реферата обусловлена тем, что в структуре детской заболеваемости ведущее место принадлежит заболеваниям глотки, что, в свою очередь, ведет к нарушениям речи. Гигиена и охрана голоса детей – тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также аденоидиты, синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста: лимфоидная ткань глотки (прежде всего аденоиды и небные миндалины) достигает максимального развития в возрасте ребенка от 2 до 7 лет, а затем с 9-10 лет она подвергается постепенному обратному развитию (инволюции).

Цель реферата – выяснить, в чем заключаются мероприятия по гигиене и охране голоса у детей.

Задача – изучить и проанализировать литературу по теме реферата.

1. Особенности формирования и развития голоса у детей

1.1. Физиология голоса у детей

Голос - любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (крик, плач, смех, речь, пение).

Голосовой аппарат - комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Механизм голосообразования центрально обусловлен, т. е. в коре головного мозга находится центр вокализации, но для образования голоса необходима струя воздуха, без которой колебания голосовых складок беззвучно. Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой и регулируемых корой головного мозга: органы дыхания (легкие, бронхи, трахея), гортань с голосовыми складками (в гортани образуется слабый первичный тон голоса), надставная труба (полость рта, носа, глотки, придаточные пазухи носа). В надставной трубе голос усиливается и приобретает дополнительную окраску.

Для характеристики голоса крайне важны резонаторы.

Резонатор - полое тело, заполненное воздухом, имеющее выходные отверстия. Стенки резонатора колеблются, накладывая обертоны и усиливая звук. Чем больше резонатор, тем ниже тон голоса. Самый большой резонатор - грудная клетка.

Голос каждого человека индивидуален.

Звуки голоса характеризуются по силе, тембру, высоте.

Высота определяется частотой колебаний звучащего тела (голосовые складки) в секунду. Чем чаще колебания, тем выше звук.

Тембр - сложное качество звука. Его составляют: основной тон (колебания поверхностей голосовых складок), который обуславливает высоту звучания и обертоны.

Сила звука (субъективно воспринимается как громкость) зависит от амплитуды колебаний голосовых складок. Чем больше амплитуда, тем громче звук.

При нормальном функционировании все три характеристики должны быть определенными.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями, т. е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает в течение длительного периода и претерпевает изменения на протяжении всей жизни. Характеристики голоса выражены зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа и половые железы).

Возрастные изменения голоса: происходят, как правило, в 12-15 лет. Возрастная мутация обусловлена изменениями гортани (увеличивается в размере у мужчин в 1,5-2 раза, у женщин на 1/3). Голосовые складки увеличиваются в размере по всем параметрам (длина, ширина, толщина), начинают колебаться всей массой. Увеличивается корень языка. Голос не успевает приспособиться к быстрым анатомическим изменениям и звучит неустойчиво. Голос мальчиков понижается на октаву, у девочек - на 1-2 тона. Причинами изменения голоса в период мутации являются нарушения координации функций наружных и внутренних мышц гортани и отсутствие согласованности между дыханием и фонацией.

1.2.. Болезни органов голосового аппарата и их профилактика

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушениями голосовой функции, имеют различные причины.

Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит) и бронхов (бронхит). Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закаливать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной профессиональной нагрузкой на голос, относятся певческие узелки. Они бывают острыми и хроническими, застарелыми. Причина их появления – повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при обеспечении голосового покоя обычно самопроизвольно рассасываются. Застарелые узелки, как правило, удаляются оперативным путем. Появление на связках узелков может привести к изменению тембра голоса (появляется охриплость), уменьшению его диапазона. Во избежание повторного их возникновения целесообразно не допускать перегрузок голосового аппарата.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (несмыкание), либо в спазматической форме (пересмыкание, спазмы). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.

Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

2. Гигиена и охрана голоса детей

2.1. Мероприятия по гигиене голоса детей

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей.

При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса.

Родители, воспитатели детских садов, учителя школ, пионервожатые и даже детские врачи очень мало знают о необходимости охраны детского голоса и часто бывают виновниками возникновения его нарушений.

Вот несколько примеров. Некоторые матери спокойно относятся к крику новорожденного младенца, основываясь на предрассудке, что крик чуть ли не необходим для развития голоса; учителя требуют от учащихся громких ответов в шумном классе, при этом не считаются с тем, что ученик говорит тихим хриплым голосом после только что перенесенного гриппа; репертуар детских песен часто подбирается без соответствия диапазону среднего детского голоса, воспитатель или пионервожатый, для того чтобы организовать ребят, запекает песню, несмотря на мороз или сильный ветер,— ее подхватывают разгоряченные быстрым шагом ребята.

Многие педагоги после нескольких лет работы говорят сиплыми голосами и жалуются на то, что сорвали голос, так как вынуждены ежедневно говорить громко по несколько часов подряд.

Термины, употребляемые как названия нарушений голоса, немногочисленны: это афония (полное отсутствие голоса), дисфония (расстройство голоса), фонастения (повышенная утомляемость голоса и связанные с нею снижение силы голоса и хрипота при отсутствии сколько-нибудь значительной органики), гнусавый голос и голос ларингоэктомированных.

2.2. Основные правила, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата

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

Гигиена голоса это область науки, которая помимо чисто медицинских лечебных функций голосового аппарата занимается:

1. изучением причин, вызывающих неполадки в голосовом аппарате, особенно при его профессиональном использовании;
2. выявлением возможностей избежать голосовые расстройства и заболевания. Это делается с помощью детального анализа жизненных ситуаций, после которых или при которых возникают расстройства голосового аппарата;
3. изучением физических возможностей человеческого организма;
4. составлением и формулированием законов, правил, норм профессионального голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый аппарат.

Правила и законы формулируются на основании наблюдений, сопоставлений, выявления ситуаций и их анализа. В этой главе вы найдете справочный материал:

1. Медицинские требования к организму абитуриентов, предъявляемые при поступлении в учебные заведения для получения специальностей голосоречевых профессий (педагога, юриста, лектора, актера).
2. Гигиенические правила и рекомендации для жизни и профессиональной голосовой деятельности.
3. Рекомендации для закаливания организма, укрепления голосового аппарата.

4. Элементарные доврачебные рекомендации при самых распространенных заболеваниях, имеющих отношение непосредственно к голосовому аппарату.

Вот некоторые 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.

Заключение

Таким образом, в ходе написания данного реферата, мы пришли к следующим выводам:

- Гигиена и охрана голоса детей способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата ;

Необходимо осуществлять следующие мероприятия по гигиене и охране голоса ребенка:

- следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- не допускать злоупотребления высокими нотами, криком во время игры;
- не допускать 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.

Литература

1. Арутюнян (Андропова) Л.З. Как лечить заикание. – М., 1993.
2. Бейн Э.С., Бурлакова М.К., Визель Т.Г. Восстановление речи у больных с афазией. – М., 1982.
3. Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей. – М., 1990.
4. Волкова Л.С. Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей. – Л., 1982.
5. Выгодская И.Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игре. – М., 1984.
6. Ермакова И.И. Коррекция речи при ринолалии у детей и подростков. – М., 1984.
7. Жинкин Н.И. Механизмы речи. – М., 1958.