Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 48»

Консультация для педагогов

**Охрана голоса педагога**

Подготовила:

учитель-логопед

В.В. Булкина

Северск -2023

**Охрана голоса педагога**

1. Голос. Что это такое?
2. Нарушения голоса.
3. Болезни органов голосового аппарата: причины и профилактика.

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. **Голос** – это один из структурных компонентов экспрессивной речи, обеспечивающий ее разборчивость, выразительность и эмоциональность, а для педагогов является «орудием производства», инструментом, обеспечивающим профессиональную деятельность.

**Голос – это совокупность разнообразных по своим характеристикам звуков, возникающих в результате колебания эластических голосовых складок. Звук голоса –** колебание частиц воздуха, распространяющихся в виде волн сгущения и разряжения. Источником звука человеческого голоса является гортань с голосовыми складками.

Большое значение для голоса имеет способ его подачи, так называемая атака звука. Три типа голосоподачи:

1. предыхательная атака – сначала идет легкий выдох, затем смыкаются и начинают колебаться голосовые складки. Голос звучит после легкого шума.
2. Мягкая атака звуков – момент смыкания голосовых складок и начало выдоха совпадают.
3. Твердая атака – сначала смыкаются голосовые складки, а затем осуществляется выдох.

Наиболее употребительна и физиологически обоснована мягкая атака

 звука.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Голос педагога должен быть устойчивым к большим нагрузкам, достаточно динамичным по высоте и интенсивности, обладать благозвучным тембром.

**Нарушения голоса –** это отсутствие или расстройство фонации вследствие патологических изменений голосового аппарата. Существует два термина для обозначения патологии голоса: **афония** (полное отсутствие голоса) и **дисфония** (частичное нарушение высоты, силы и тембра). За ними стоят определенные и весьма разнообразные изменения голосообразующих органов – гортани, надставной трубки, бронхов, легких и систем, влияющих на их функцию (эндокринной, нервной и др.). Помимо основных дефектов голоса – утраты силы, звучности, искажений тембра, отмечаются голосовое утомление и целый ряд субъективных ощущений, связанных с сенсорными расстройствами: помехи, комок в горле, налипание пленок, постоянное першение с потребностью откашляться, давление и боли.

Частота хронических заболеваний голосового аппарата составляет около 60 на 10 тысяч городских жителей, а для лиц голосоречевых профессий достигает 30-40%. Особенно часто недостатки голоса выявляются у учителей и воспитателей детских учреждений.

Это объясняется стрессовыми ситуациями в экономической и социальной жизни, изменениями к худшему условий работы педагогов. Нарушения голоса приводят к длительной потере трудоспособности, вплоть до инвалидизации, лишает общество квалифицированных кадров, в этой связи проблема охраны голоса педагогов приобретает государственное значение.

**Болезни органов голосового аппарата: причины и профилактика.**

1. Острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), трахеи (трахеит), бронхов (бронхит), ларингиты. Речевые нагрузки прекращаются либо ограничиваются до выздоровления. Профилактика: избегать переохлаждения и закаливать организм.
2. Певческие узелки: острые и хронические (осиплость голоса). Причина появления: повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при голосовом покое рассасываются. Хронические – удаляются оперативным путем. Профилактика: недопущение перегрузок речевого аппарата.
3. Кровоизлияние в голосовую складку. Причина: резкое напряжение (крик). Голос «садится», а голосообразование невозможно. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.
4. Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (несмыкание), либо в спазматической форме (пересмыкание, спазмы). Это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.
5. Фонастения – имеет профессиональный характер и развивается у лиц голосоречевых профессий. Проявляется в нарушении координации дыхания и фонации, невозможности владения голосом – усиливать и ослаблять звучание, появление детонации и ряда субъективных ощущений. Острые формы могут сопровождаться афонией. Причина: психические травмы и эмоциональные перегрузки; несоблюдение охранительного голосового режима при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

**Основные причины нарушений голоса:**

* большая голосовая нагрузка;
* неумение владеть голосом;
* психоэмоциональные стрессовые факторы;
* частые простудные заболевания;
* сочетание этих факторов.

Педагог должен иметь элементарные знания по гигиене голоса, режиму

 профессиональной работы и голосовой гимнастике.

Под **гигиеной голоса** понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здорового голосового аппарата.

**Требования для охраны голоса.**

1. Соблюдение гигиенических норм голосовой нагрузки – не более 3 часов без перерыва.
2. После 3 часов работы должен быть перерыв не менее 1 часа для восстановления мышечной активности голосовых складок.
3. Следует избегать длительных телефонных разговоров (20 минут телефонного разговора равно одному часу голосовой нагрузки).
4. Голосовая нагрузка должна распределяться равномерно в течение всей рабочей недели.
5. Следует посещать Лор – фониатра как при выборе речевой профессии, так и периодически, особенно при неравномерной речевой нагрузке и даже незначительных нарушениях голоса.
6. Отсутствие правильного фонационного дыхания может быть одной из причин появления голосового дискомфорта.
7. Следует помнить, что только бережное отношение к своему голосовому аппарату, слуху, систематические занятия по выработке навыков правильного голосообразования, голосоведения, расширению динамического рабочего диапазона, позволяет сохранить комфортную звучность голоса.

Даже при незначительных нарушениях голоса, связанных с напряжением,

 голосовой нагрузкой или воспалительными процессами, следует соблюдать **правила гигиены голоса.**

1. Говорить меньше.
2. По телефону говорить только по необходимости и коротко.
3. Во время речи следить, чтобы не было мышечного напряжения гортани, шеи, плеч.
4. Исключить громкие радостные возгласы, форсированный шепот, восклицания, громкий смех.
5. Следует говорить только тогда, когда остальные молчат, и говорить с собеседниками только на близком расстоянии.
6. Нельзя говорить при езде в транспорте, шумной обстановке.
7. Во время простудных заболеваний необходим режим снижения речевой активности, а при ухудшении качеств голоса – режим молчания.

При соблюдении правил гигиены голоса существенно укрепляется

 психическое и физическое здоровье педагога, повышается его работоспособность, что благоприятно сказывается на качестве обучения воспитанников.

Памятка педагогу

**Охрана голоса**

1. Не кричать. Не говорить долго. Перерыв 3-5 минут через 20-30 минут занятия.
2. На морозе не разговаривать.
3. Не говорить во время работы техники.
4. Не злоупотреблять алкоголем и курением.
5. Если болеешь, то либо молчишь на работе, либо идешь на больничный.
6. Не злоупотреблять жирной пищей, мороженым, холодной водой.
7. Не простывать, закаляться, употреблять витамины.
8. Когда долго говорим, то дышим животом.

Литература

1. Логопедия \ Под ред. Л.С.Волковой, С.Н.Шаховской – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – с.201-227.
2. Правдина О.В. Логопедия. Учеб. пособие для студентов дефектол. фак. – М.: Просвещение, 1974. – 212 с.
3. Орлова О.С. Система логопедической работы по коррекции и предупреждению нарушений голоса у педагогов. – Дис. д-ра пед. наук: Москва, 1998. – 250с.