**Профилактические мероприятия голосовых нарушений у**

**детей и подростков**

**подготовила: учитель-логопед А.И. Красильникова**

**МАДОУ №3 детский сад «Золотой ключик»**

**Аннотация:** профилактика заболеваний гортани у детей и подростков должна предусматривать санацию всех ЛОР-органов, дыхательные упражнения, лечебную гимнастику и т.д. Только комплексный подход к охране голоса у детей и подростков может предупредить развитие многих заболеваний голосового аппарата, сохранить голос здоровым.

**Ключевые слова:** профилактические мероприятия, голосовые нарушения, младшие школьники, подростки, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения.

Учитывая, что некоторые нарушения голоса у детей и подростков могут стать в дальнейшем причиной стойкой дисфонии у взрослых, их эффективное лечение и предупреждение является актуальной проблемой современной фониатрии. Это обусловлено и все возрастающим значением голоса и речи как средства общения между людьми, источника информации. Для решения данной проблемы необходима целостная система как социальных, так и медицинских мероприятий.

Профилактическая работа с детьми и подростками должна строиться с учетом данных, полученных в результате клинико-педагогического обследования, базироваться на знании голосового дефекта разных нозологических форм и учете личностных психологически особенностей детей, таких как фиксированность на дефекте и определение ведущего канала сенсорной модальности.

Программа мероприятий составляется с учетом комплексной оценки состояния голосового аппарата, коммуникативных возможностей и личностных психологических особенностей.

Нарушения голоса очень важно предупреждать охраной детского голоса и соблюдением профилактических мероприятий, занятиями дыхательной гимнастикой и т.д.

Родители и педагоги должны знать основные правила охраны детского 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.

Существует множество различных методик, направленных на нормализацию дыхательных функций, мышечного тонуса, ритма речи и психики ребенка. Из них можно отметить комплекс дыхательных упражнений (по методике О.С. Орловой), который составляется индивидуально с учетом выявленных ошибок фонационного дыхания. Для этих целей рекомендуются статические дыхательные упражнения, динамические дыхательные упражнения, фонационные дыхательные упражнения.

Активные занятия дыхательной гимнастикой ведут к оптимизации состояния соотношения процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе, к укреплению дыхательной мускулатуры, способствуют устранению нарушений в сфере сердечно-сосудистой и нейроэндокринной регуляции, нормализуют газообмен и деятельность внутренних органов.

Комплекс дыхательных упражнений по методике Д. Ю. Гаврилова, Г.В. Свистуновой, А.Н. Стрельниковой ставит перед собой цель – нормализовать дыхательные функции, а это, в свою очередь, поможет нормализовать речь у детей, страдающих голосовыми нарушениями. В комплексе используются дыхательные и физические реабилитационные упражнения Дай-ши, ЦИГУН и У-шу (китайские традиционные гимнастики).

Данные комплексы упражнений хорошо дополняют методику логопедической ритмики, позволяют от использования отдельных упражнений перейти к сложным комплексам, и могут способствовать восстановлению голоса при заболеваниях голосового аппарата различного генеза.

**Список использованной литературы**

1. Вансовская Л.И. Практикум по технике речи. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 1997. 101 с.

2. Обреимова Н.И., Петухов А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. М.: Академия, 2000. 376 с.

3. Орлова О.С. Нарушения голоса. М.: АСТ: Астрель, 2008. 220 с.

4. Фадеева А. Новые программы дыхательной гимнастики. СПб.: Питер, 2010. 320 с.