**Мини - консультация для воспитателей**

**«Нарушения голоса»**

Мы так дорожим пятью чувствами восприятия окружающего мира и, порой, столь беспечны в отношении одного инструмента коммуникации в нем, что потеря голоса нам кажется чем-то нереальным и даже несущественным. Однако, столкнувшись с минимальными проблемами в голосовом аппарате во время сильной простуды, например, мы понимаем, насколько важна его функциональность.

**Нарушения голоса** – это различные расстройства голосовой функции. Нарушения голоса проявляются его недостаточной силой, высотой, искажением тембра, голосовым утомлением, першением, болью, «комком» в горле.

Голосовой аппарат необходим для общения любому человеку, но для профессионала голос является показателем профессиональной пригодности. Этим лицам необходим здоровый аппарат, но на них падает большая голосовая нагрузка.

**Профессионалы голоса:**

• певцы;

• чтецы;

• актеры;

• экскурсоводы;

• агитаторы;

• **воспитатели детских садов;**

• учителя и преподаватели;

• юристы;

• массовики-затейники;

• дикторы радио и телевещания;

• диспетчеры;

• телефонисты;

• лица, занимающие руководящие должности;

• студенты театральных и вокальных учебных заведений.

**Воспитатели детских садов**. Им постоянно приходится разговаривать, читать на фоне шума, создаваемого детскими голосами, спектральная энергия которых доходит до1000 Гц. Чтобы перекрыть шум, воспитатели должны повышать голос до 70-72 децибел. Во время же прогулок аппарат также значительно перенапрягается на фоне городского шума.

Большое значение для голосовой мышцы имеет отдых.

**Предупреждение заболеваний гортани**

Имеет значение закаливание, умение организма приспосабливаться к разным изменчивым факторам среды в любых условиях. Наблюдения показали, что те лица, которые занимаются физической культурой, делают утреннюю гимнастику, принимают водные процедуры, умеют вовремя снять перенапряжение нервной системы, меньше подвергаются влиянию простуды и реже страдают заболеваниями голосового аппарата.

**Мероприятия, предотвращающие заболевания гортани**

1. Правильное чередование периодов нагрузки и отдыха.
2. Запрещение выступлений на открытом воздухе при температуре ниже + 15 градусов, пение в условиях шума движения городского транспорта
3. Избегать длительной монотонной речи, ведущей к накоплению статического напряжения, шепотной речи.
4. Исключение по возможности побочных шумов в аудитории при речевых нагрузках.
5. Своевременное лечение ОРЗ, трахеитов.
6. Работа в чистых помещениях, с достаточной влажностью.
7. Избегать резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.
8. Общеукрепляющие, закаливающие процедуры.
9. В повседневной жизни дышать носом. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется.