

# Наш голос



Голос бывает звонким и радостным, сдавленным и глухим, нежным и гневным, вкрадчивым и грозным.

Особенности восприятия голоса зависят от таких его качеств, как чистота дикции, звучность, диапазон, гибкость, мелодика, адаптивность. И все эти разнообразные по высоте, силе и окраске звуки рождаются в гортани, которая и является органом голосообразования.

Когда мы говорим или поем, расположенные в гортани голосовые связки смыкаются и выдыхаемый воздух давит на них, заставляя их колебаться и издавать различные звуки. При шёпоте голосовые связки сомкнуты не полностью. В таком положении они меньше трутся друг о друга, поэтому в тех случаях, когда необходимо щадить голосообразующий аппарат, врачи рекомендуют говорить шёпотом. Если мы молчим, голосовые складки расходятся, образуя голосовую щель в виде равнобедренного треугольника.

Индивидуальную окраску и характерное звучание придают голосу верхние резонаторы: глотка, носоглотка, полость рта, полости носа и его придаточных пазух. Источником звуков служат колеблющиеся голосовые связки, словно струны, натянуты они в гортани.

Существует мнение, что младенцам кричать полезно: дескать, быстрее голос окрепнет. Это совершенно неверно. У ребёнка, который часто и подолгу кричит, на голосовых связках могут образоваться так называемые узелки крика – маленькие прозрачные пузырьки.

Это весьма отрицательно сказывается на функции голосообразующего аппарата. Не давайте малышу кричать до хрипоты, успокойте.

Нарушению голоса могут также способствовать аденоидные разрастания в носовой полости, которые затрудняют носовое дыхание и приучают ребёнка дышать ртом. А при ротовом дыхании вдыхается воздух, который не очищается, не согревается и не увлажняется, как это бывает при носовом дыхании, вследствие чего возникают воспалительные процессы в слизистой оболочке гортани, голос становится хриплым.

Для профилактики нарушений голоса надо постоянно следить за состоянием носоглотки детей, и научить их правильно пользоваться голосом.

Особое значение это имеет по отношению к детям, только что перенесшим заболевания верхних дыхательных путей. Если у ребёнка длительное время (1-2 недели) наблюдается охрипший голос, его обязательно нужно показать отоларингологу (ЛОР-врачу).

Самое распространённое нарушение голоса у детей дошкольного возраста – ДИСФОНИЯ.

При *дисфонии* голос бывает слабый, хриплый. Если вовремя не обратить на это внимание, то нарушение может принять затяжной характер и привести к возникновению серьёзных изменений в голосовом аппарате.

Причиной дисфонии у детей дошкольного возраста может быть постоянное перенапряжение голоса в результате слишком громкого разговора, пения, крика, подражание голосам взрослых, сказочных героев, свисткам паровоза, гудкам автомобиля и др.

Однако и постоянное использование слишком тихого голоса создаёт неудобства в восприятии речи окружающими. Оптimalен голос средней высоты и силы, так как его легко можно изменить: понизить или повысить, сделать тихим или громким.

Обычно дети плохо осознают среднее звучание своего голоса. Им нужно помочь осознать его, посредством упражнений и инсценировок таких сказок, как «Теремок», «Три медведя», «Волк и семеро козлят», позволяющих самостоятельно изменять высоту, силу и мелодику голоса в игровой форме.

Главным требованием к навыкам пользования голосом в речи является соблюдение его нормальной силы и высоты.

Попробуйте совместно с детьми выполнить дома такое упражнение: ребёнок стоит, руки держит согнутыми на уровне груди, начинает выполнять волнообразные движения руками, произнося при этом гласные звуки, где верхнее положение руки соответствует громкому произношению, нижнее - тихому.

При крике голосовые складки сильно напрягаются, сближаются больше, чем им положено, ударяются, трутся друг о друга. У человека, который часто кричит, голос становится хриплым, а в горле появляется чувство першения.

Запомните сами и научите ваших детей никогда не повышать голос. Удачи вам и терпения.

*Образовательный сайт nsportal.ru*