

## ***Начало учебного года. Как избежать охриплости голоса у педагога!***

*1 сентября, начало учебного года – это праздник, которого ждут и учащиеся, и педагоги, и родители: встреча с друзьями, коллегами, новые впечатления! К сожалению, для педагогов сентябрь – это период, когда появляются проблемы, обусловленные перенапряжением голосового аппарата, а также осенними острыми респираторно-вирусными заболеваниями.*

Как правило, педагоги, из-за ответственности и важности своей работы не обращаются своевременно за помощью ко врачу, забывают, что *болезнь легче предупредить, чем лечить!*

*Давайте разберемся, какие факторы влияют на состояние наших связок и что делать для профилактики заболеваний.*

Кроме систематических нагрузок в течение учебного дня, а порой, вынужденного повышения голоса в шумной обстановке, связкам угрожают:

- пересушенный воздух,
- простудные заболевания,
- проблемы с желудочно-кишечным трактом (в случае изжоги желудочный сок может раздражать голосовые связки),
- обострение сезонных аллергий,
- крик и шепот; если о негативном влиянии громких звуков на связки знают все, то о негативном влиянии шепота на голосовые связки немногие. В случае потери голоса переходя на шепот, педагоги еще больше травмируют связки. В такой ситуации лучший выход – молчание, а учащиеся в это время могут выполнить самостоятельные задания.

Безусловно - при возникновении серьезных проблем с голосом необходимо обратиться к специалисту-фоониатру, который сможет провести качественное обследование и назначить необходимое лечение.

### *Несколько рекомендаций – как сохранить голос*

- 1.** *Избегайте долгих разговоров на холоде, в пыльных помещениях и шумных местах.*
- 2.** *Начинайте лечение своевременно, уже при возникновении первых симптомов и доводите лечение простудных заболеваний до конца, следуя рекомендациям лечащего врача.*
- 3.** *Делайте специальные упражнения для тренировки и укрепления голосовых связок.*
- 4.** *Регулярно увлажняйте и проветривайте помещение, в котором вы проводите занятия.*
- 5.** *Давайте голосу отдыхать. Покой — лучшая профилактика проблем со связками.*

\* препарат *Гомеовокс*— единственный лекарственный препарат, специально разработанный для лечения и профилактики охриплости и быстрого восстановления голоса. Натуральные компоненты препарата обладают противовоспалительным действием. Гомеовокс способствует избавлению от першения и ощущения сухости в горле.

### *Комплекс упражнений для голоса*

Выполняя комплекс упражнений, вы тренируете свой голос и делаете его более устойчивым к ежедневным нагрузкам.

Эти упражнения рекомендуется выполнять ежедневно утром натощак, расслабив плечи и мышцы шеи. Каждое упражнение желательно повторить по 5 раз. Это не займет больше 15 минут в день, а результатом будет сильный и здоровый голос.

**Упражнение 1.** Лежа или сидя, спокойно вдохните воздух носом, «надувая» живот. Задержите дыхание на 1-2 секунды и медленно выдыхайте, считая до пяти.

**Упражнение 2.** Вдохните носом и плавно выдохните через рот, образуя тонкую прохладную струю, словно задуваете свечу. К концу упражнения усиливайте выдох.

**Упражнение 3.** Вдохните носом и плавно выдохните через рот, образуя поток теплого воздуха, как будто отогреваете руки.

**Упражнение 4.** Сделайте вдох носом и медленно выдыхайте ртом со звуком «шшш», чередуйте упражнение со звуком «ссс». К концу старайтесь усиливать выдох.

**Упражнение 5.** Вдохните носом и плавно выдыхайте через рот со звуком «ooo», в следующий раз — со звуком «uuu» или «aaa». Чередуйте звуки и внимательно следите за грудным звучанием.

**Упражнение 6.** Закройте одну ноздрю и сделайте глубокий шумный вдох и выдох носом. Теперь закройте другую и повторите упражнение.

**Упражнение 7.** При вдохе вторым и третьим пальцами обеих рук делайте ввинчивающие движения от крыльев носа к переносице. Задержите дыхание на 2–3 секунды. На выдохе интенсивно постукивайте по крыльям носа в обратном направлении. Чередуйте звуки и внимательно следите за грудным звучанием.