

ДЛЯ ТЕХ, КТО МНОГО ГОВОРИТ (ГИГИЕНА ГОЛОСА)



УТРО НАЧИНАЕТСЯ С ЗАРЯДКИ

Оториноларинголог-гомеопат **Владимир Евгеньевич Орехов**, специалист Главного гомеопатического центра на 2-й Владимирской, советует каждое утро начинать с фразы: **«Говорить надо не горлом, а носом»**. Попробуйте протяжно произносить эти слова, медленно выпуская воздух через нос, так, чтобы голос звучал чуть гнусаво. Упражнение можно повторять и в течение дня – оно хорошо снимает нагрузку с голосовых связок.

Второй совет **Владимира Евгеньевича Орехова** – сразу же после пробуждения **прополоскать горло стаканом кипяченой, чуть теплой воды**. Это помогает снять налет со слизистой горла и гортани, но не нарушает здоровую микрофлору, которая присутствует на этой части слизистой и очень важна для нормальной работы связок.



«Разбудите горло»

Проснувшись, несколько раз широко, со стоном зевните, потягиваясь, затем, не разжимая губ, 1—2 минуты негромко помурлычьте любимую мелодию.



«Горячая картошка»

Представьте, что во рту у вас — маленькая, но очень горячая картофелина. Зевните, широко раскрывая глотку и не давая падать нёбному язычку. Задержитесь насколько можете, затем расслабьтесь.



«Пчелка»

Высуньте язык насколько возможно, затем потяните его назад, к мягкому нёбу. Повторите несколько раз. Во время этого движение гортань движется вперед—назад, происходит ее самомассаж.



«Жадный медвежонок»

На мочке ушей нащупайте болевые точки и мягко разминайте их, одновременно надув щеки и урча низким голосом, точно медвежонок, отгоняющий своих братцев от меда. Продолжайте урчать 60—90 секунд.



УПРАЖНЕНИЯ МЕЖДУ УРОКАМИ

Руководитель отделения фониатрии Московского НИИ уха, горла и носа, профессор, доктор медицинских наук **Юрий Стефанович Василенко** советует освоить несколько простых упражнений:



После небольшого набора воздуха производится протяжный согласный звук «м» или «н». Его направляют вверх в носовую полость. К обеим сторонам носа прикладывают сложенные вместе пальцы рук. Под ними должна ощущаться вибрация. Попробуйте также повторять в нос слова «дон-н-н» или «бом-м-м». Звук должен отозваться колебаниями в области верхней губы и в крыльях носа.



Затем, выдыхая воздух, протяжно произносят целые буквосочетания: «ми-ми-ми», «мо-мо-мо» или «ма-ма-ма». Именно так, распеваясь, делают певцы. Можно еще «ни-на-но», «би-ба-бо». В дальнейшем, используя звуки «м» или «н», можно «напевать носом» целые мелодии.



Чтобы улучшить звучание грудных, низких звуков, опустите голову на грудь и, прижав к ней подбородок, вместе с выдохом произносите глубоким голосом: «о-о-о» или «у-у-у». Звук тяните, пока хватает дыхания. На верхнюю часть грудной клетки положите руку. Можно слегка похлопать ладонью. Это увеличит вибрацию голосовых связок и силу их колебаний.



Встаньте перед зеркалом, сделайте выдох, затем вдох и произносите звуки: «и, э, а, о, у». Каждый звук нужно тянуть до тех пор, пока у вас хватит дыхания;



ЕСЛИ ПРОСТУДИЛИСЬ

К сожалению, нередко простуда без температуры, просто насморк или «подсевшее» горло не служат основанием для больничного листа, и все равно приходится вести занятия. Хотя в такой ситуации особенно легко заработать профессиональное заболевание голосовых связок – **ларингит**.

От насморка голос становится глуше, кашель раздражает гортань, а стекающая в нее мокрота вызывает воспаление. **Если голос охрип, то самое лучшее для него – молчание**. Если это невозможно, надо постараться максимально снизить голосовые нагрузки.

Не думайте, что, разговаривая шепотом, вы сэкономите свои голосовые связки. **Это как раз заставляет их трудиться с большим усилием**. Нужно просто говорить тише и спокойнее. Хорошо бы так организовать занятия, чтобы ученики самостоятельно занялись изучением нового материала или какой-либо письменной работой.

Старайтесь даже во время рабочего дня обеспечить горлу лечение – **возьмите с собой флакончик с дезинфицирующим раствором, противовоспалительные таблетки и пастилки**. Идеально, если каждый час-два вы будете обрабатывать горло антибактериальным (**граммицидин, фурацилин, раствор йода и морской соли, каметон, йокс**) и противовоспалительным (**настойка прополиса, календулы, сок алоэ**) раствором, чередуя их. На ночь хорошо смазать больное горло **оливковым или облепиховым маслом**, поставить спиртовой компресс и держать в тепле.

При болях в горле, советую специальный сбор, использующийся в традиционной медицине **«Throat Coat Tea»**, он содержит экстракты Вяза Ржавого, кроме того, достаточно приятен на вкус и обладает смягчающим эффектом. Никогда лишним не бывает заварить чай из лечебных трав: **ромашка, шалфей, эвкалипт**.

Ингаляции- лучшего прямого воздействия на связки, кроме как аэрозольных ("вдыхательных") методов нет. И потому, если воспалены именно они (скажем ларингит и пр.), то лучше делать ингаляции- в миску или широкую чашку наливаем кипяток, туда 3-4 капли эфирного масла **эвкалипта или шалфея**. Ещё лучше – на 2 стакана кипятка 6-8 капель **Пиносола**. Закрываемся полотенцем и дышим, медленно вдыхаем через рот и спокойно выдыхаем через нос.

Питье. Советую пить обильное количество жидкости (при чем чай, кофе и соки не в счет), нужна именно **минеральная вода, просто вода или горячее питье** (травки, морсы в термосе и пр.) и обязательно высыпаться.



СПОЁМТЕ ДРУЗЬЯ!

Самая лучшая песня для распевания "Подмосковные вечера". Глубоко берём дыхание ртом, затем медленно, слева направо поворачивая голову, мычим в нос известный мотив "Не слышны в саду даже шорохи", при этом постукиваем указательным пальчиком левой руки по левой ноздре. Соответственно, и в другую сторону: головой крутим справа налево, пальцем правой руки постукиваем по правой ноздре.

Повышаем на полтона, опять мычим. Ещё на полтона и т.д. Наконец-таки, начинаем петь исключительно на стаккатто:

1. **Не спешите голосить!** Песни пока не поём. Начинаем известную хроматическую распевочку. Увеличиваем размер распевки до октавы (ни в коем случае не напрягаем связки!) После мычания попевки, поём её с открытым ртом, на "А! А! А!" в том же духе, что и мычали: перед каждой ноткой берём дыхание, голосоподача - активная.
2. По звукам трезвучия исполняем **стаккатто на слоги "Ма-ми-мо-ми-ма"**, далее на полтона повышаем.
3. На одной ноте исполняем слоги "Гра-грэ-гри-гро-гру", затем "Да-дэ-ди-до-ду"
4. Очень полезно чередование слогов "Лё" и "ля". На стаккатто, на одном дыхании поём на слог "лё" подряд ноты диапазона квинты (с,d,e,f,g), быстро берём дыхание и продолжаем на слог "ля" (g,a,h,c,d) и вниз сперва подобным образом (сперва на "ля" квинту вниз, затем повторяясь на ноте "g" переходим на "лё").



ВНИМАНИЕ!

Можно на короткое время (буквально на один-полтора часа) восстановить голос - вливание в гортань Адреналина, 1 кубик. Голосовым связкам возвращается гибкость, и голос восстанавливается. Но надо быть готовым к тому, что по истечению срока действия Адреналина, голос садится со страшной силой, и повторное вливание уже бессмысленно. Петь после "концерта на Адреналине" категорически запрещено минимум двое суток.



ВРАГИ ГОЛОСА

- **Острая, слишком холодная или горячая пища** – она травмирует слизистую;
- **Резкие перепады температуры воздуха**, особенно при переходе из разогретого помещения на холод;
- **Разговоры на открытом воздухе**, особенно сыром и влажном, на морозе;
- **Курение** – оно значительно повышает вероятность заболеваний гортани, нередко служит причиной появления на связках полипов, что делает голос грубым;
- **Вино, вермут, пиво** – сушит слизистую;
- **Молочные продукты** (вяжут слизистую);
- **Соки, цитрусовые, газвода** (вяжут, обжигают слизистую);
- **Семечки, орехи, сухарики** (царапают гортань, мелкие части лпнут к слизистой);
- **Бег на дальние дистанции** (интенсивное дыхание глотку сжигает);
- **Недосыпание или пересыпание** (аппарат перенапряжён либо наоборот, вял);
- **Пение на голодный желудок или сразу после еды** (язва желудка);
- Употребляя **кофеин**, пейте соответственно много воды, чтобы компенсировать эффект обезвоживания;
- **Не кричите!** – Что бы то ни было – пение, разговор, крик или другие звуки – если они очень громкие, это вредит голосу. Полезно для голоса:



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **Пить много жидкости!** – лучше всего травяной чай без кофеина, не содержащий гибискуса.
- **Не ешьте слишком много.** Для утоления голода прекрасно подходят **фрукты**, т.к. энергия натуральных сахаров, содержащаяся в них, помогает, когда это нужно!
- **Ингаляции** – Принимая горячий душ, вдыхайте глубоко пары. Используйте увлажнитель воздуха дома.
- Используйте **спреи для носа**, содержащие **хлорид натрия**. – Это действительно работает! Как ни странно, он помогает организму противостоять простудным заболеваниям, прочищает закупоренные носовые полости и увлажняет.
- Включите **в меню** продукты, содержащие витамины В и С (особенно **проросшие зерна пшеницы, отруби, печень, телятину, рис, яйца, сладкий перец, шиповник, цветную и белокочанную капусту, картофель**);



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям:

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).
2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это - своеобразный "массаж" связок.
3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).
4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).
5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).
6. Надуть щеки, как шар. Резко "выхлопнуть" воздух через "губы-трубочку". Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.
7. Присесть и одновременно говорить на резком выдохе: "ох, ах". Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Присесть с выдохом, встать со вдохом.



УКРЕПЛЯЕМ ГОРЛО

1. **"Лошадка"**. Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
2. **"Ворона"**. Произносите "Ка - аа - аа - ар". Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.
3. **"Колечко"**. Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
4. **"Лев"**. Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. **"Зевота"**. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. **"Трубочка"**. Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка. Повторить 6-8 раз.



Ваш логопед Оксана Александровна Солодова

