

**Сообщение**  
**на заседание 1 мастер-класса**  
**«Восстановление голоса при хронических ларингитах»**

*Подготовила: руководитель мастер-класса  
Удовыкина Галина Геннадиевна*

Ларингит — воспаление слизистой оболочки гортани, одно из самых распространенных заболеваний. Трудно встретить человека, который бы не переболел ларингитом. Острое воспаление гортани может встречаться как самостоятельное заболевание при сильном переохлаждении, вдыхании едких паров, запыленного воздуха. Однако чаще ларингит наблюдается при остром катаре верхних дыхательных путей, гриппе, кори, скарлатине, коклюше. Голос становится хриплым, грубым, иногда наступает афония. После надлежащего лечения через 7—10 дней наступает выздоровление, голос восстанавливается. Ниже пойдет речь о голосовосстановительном обучении при хронических процессах в гортани. В подавляющем большинстве случаев они развиваются из острых воспалений. Реже хронический ларингит возникает самостоятельно. Как правило, им болевают люди, которые страдают хроническим насморком, тонзиллитом, фарингитом, бронхитом, постоянно подвергают гортань действию химически загрязненного воздуха, употребляют раздражающую пищу, алкоголь, курение.

Несколько особое место занимают профессиональные ларингиты, встречающиеся у лиц речевых профессий — педагогов, лекторов, актеров и других специальностей, связанных с повышенной голосовой нагрузкой, перенапряжением и утомлением голосового аппарата.

При хронических ларингитах слизистая оболочка гортани серо-красного цвета, местами утолщена, особенно по краям голосовых складок. Слизистая оболочка вестибулярных складок отечная, припухшая, часто прикрывает голосовые складки, затрудняя фонацию. Иногда на голосовых складках образуются отечные утолщения слизистой оболочки, расположенные друг против друга, — узелки певцов.

Сегодня, мы с вами сделаем некоторые упражнения для голоса. Занятия должны включать в себя мимическую гимнастику, артикуляционные, дыхательные и общеукрепляющую гимнастику одновременно. Начинайте с нескольких минут, очень постепенно увеличивайте время занятий. Вашим девизом должен быть: «Не навреди!». Если есть возможность, постоянно консультируйтесь со специалистами, например, по интернету; но лучше, конечно, «вживую».

Для снятия напряжения артикуляционного аппарата, а также для повышения его тонуса применяется гигиенический массаж. Он выполняется подушечками пальцев. (Не забудьте тщательно вымыть руки!) Движения:

от седины лба – к вискам, затем – вокруг глаз – к переносице;  
от переносицы - к околушной впадине;

от кончика носа по его спинке вверх и обратно;  
винтообразное движение вокруг кончика носа с переходом на верхнюю и нижнюю губу.

Ребёнок должен освоить мимические упражнения:

- морщить лоб, нос; - хмуриться, сдвигать брови;
- надувать щёки, губы;
- улыбаться;
- поднимать брови (удивляться) и прочее.

После массажа и мимических упражнений выполняются 2-3-4-5 артикуляционных упражнения для разных частей артикуляционного аппарата. Каждое упражнение проводится чётко и неторопливо перед зеркалом. Комплексы артикуляционных упражнений даны на нашем сайте в разделах «Классическая артикуляционная гимнастика», «Сказочные истории из жизни Язычка».

Для активизации мягкого нёба и нёбной занавески показаны следующие упражнения:

- покашливание;
- зевота;
- глотание капель воды (мама капают воду на язык с помощью пипетки);
- полоскание горла тёплой водой;
- произнесение гласного звука [а] на твёрдой атаке (резко)

Упражнения для развития координированной работы всех частей артикуляционного аппарата:

Медленное произнесение гласных:

- беззвучно с утрированной артикуляцией;
- на шёпote;
- умеренно громко.

а) изолированно, длительно: А \_\_\_\_\_, У \_\_\_\_\_, О \_\_\_\_\_, Ы \_\_\_\_\_, Ъ \_\_\_\_\_, Э \_\_\_\_\_

б) произнесение двух гласных на одном выдохе: а – э; о – у; у – ы; э – и и т.д.

в) произнесение трёх гласных на одном выдохе: а – э - о; о – у - и; у – ы - и; э – и - а

г) произнесение четырёх гласных на одном выдохе: а – э – о - у; о – у – а - и; у – ы – и -э; э – и – ы - а и т.д.

Произнесение слогов и слов (на одном выдохе):

- беззвучно с утрированной артикуляцией;
- на шёпote;
- умеренно громко.

Слоги и слова подбираются на определённый согласный звук. Например, на [П]:

- па – по – пу – пы – пэ; ап – оп – уп – ып – эп;
- пап – поп – пуп – пып – пэп; пат – пот – пут – пыт – пэт;
- топ – тап – туп – тэп – тып; кап – коп – куп – кэп;

пол – пул – пыл – пал – пел и т.д.

пук

Пух

пуф

пуща

пусть

пушок

3. Произнесение чистоговорок, пословиц, поговорок, скороговорок:

- беззвучно с утрированной артикуляцией;

- на шёпote;

- умеренно громко.

Подобным же образом подбирается речевой материал на все согласные звуки русского языка.

(Речевой материал, в том числе: чистоговорки, пословицы, скороговорки на все звуки можно найти в разделах нашего сайта: «Постановка и автоматизация звуков», «Учимся говорить правильно», «Комплексная работа над речью», «Речевые игры для детей», «Логопедические скороговорки», «Загадки и скороговорки от Карельской Е.Г.»).

Дыхательная гимнастика может быть:

- статическая

- динамическая

При проведении дыхательной гимнастики необходимо соблюдать ряд правил:

Не переутомлять ребёнка и строго дозировать количество и темп проводимых упражнений.

Следить, чтобы грудь ребёнка не переполнялась воздухом.

Ребёнок не должен напрягать плечи, шею, руки.

Ребёнка надо учить ощущать работу (движение) диафрагмы, межрёберных мышц, мышц нижней части живота.

Все движения ребёнок производит плавно, под счёт, в проветренном помещении.

Заниматься надо либо до еды, либо через час-полтора после.

Статические упражнения производятся либо при полной неподвижности тела, либо сопровождаются лёгкими движениями.

Цель статических упражнений: выработка дифференцированного дыхания через рот и нос, приобретение навыков речевого нижнёрберно-диафрагмального или грудно-брюшного типа дыхания с преимущественной тренировкой удлинённого выдоха.

Это может быть:

- дутьё на ватные шарики, на воду, на пушистые одуванчики и проч.;

- надувание мыльных пузырей, воздушных шариков;

- игра на детских музыкальных инструментах (дудочка, свирель, свистулька, губная гармошка и проч.)

Чередование носового и ротового дыхания:

- вдох носом, выдох через рот;

- вдох ртом, выдох через рот.

Динамическая дыхательная гимнастика связана с ходьбой, медленным бегом, движениями рук, ног, туловища и включает в себя элементы лечебной физкультуры. Начинается гимнастика с ходьбы, затем идут упражнения основного комплекса. Все сразу брать нецелесообразно, начните с одного-двух, и очень постепенно увеличивайте нагрузку. Следите за дыханием: вдох – носом, выдох ртом через округлённые и сближенные губы.

Например:

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять руки через стороны вверх – вдох, опустить руки вдоль туловища – выдох.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять руки на затылок – вдох, опустить руки вниз – выдох.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поворот туловища и головы вправо с отведением правой руки в сторону – вдох, исходное положение – выдох. То же самое – в левую сторону.

Исходное положение – стоя, ноги вместе. Наклоны туловища в стороны: руки скользят при этом вдоль туловища до подмышечной впадины – вдох, исходное положение – выдох. Во время выдоха длительно произносятся звуки: С \_\_\_\_, З \_\_\_\_, Ф \_\_\_\_, В \_\_\_\_, Ш \_\_\_\_, Ж \_\_\_\_; сочетания звуков: ПФ \_\_\_\_, ПШ \_\_\_\_ .

Исходное положение – стоя, ноги вместе, голова прямо. Вдох. Плавное, медленное нагибание головы попеременно к левому плечу (выдох), И.П. (вдох), наклон правому плечу (выдох).

Исходное положение – стоя, ноги вместе, голова прямо. Плавное, медленное нагибание головы назад – вдох и вперед - выдох.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки через стороны вверх - вдох, присесть, обхватить руками колени и произнести «УХ», «УФ» - выдох.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руки отвести в стороны и поднять над головой, пальцы переплести - вдох. Наклон туловища вперед («дровосек») с произнесением на выдохе: «УХ!».

Больше всего дети любят упражнения с мячами. Для гимнастики подойдут любые. Мяч можно подбрасывать вверх и одновременно произносить какие-то звуки, слоги или слова. Можно приседать с мячом и одновременно произносить отрабатываемые звуки, слоги, слова.