**Гигиена дыхания и голосового аппарата**.

В дошкольном возрасте у детей слизистые оболочки верхних дыхательных путей и голосовые связки очень нежны и легкоранимы, поэтому в этом возрасте они часто страдают от насморка, воспаления гортани, бронхов и легких. Органы дыхания обеспечивают обмен газов между организмом человека и окружающей его средой. Без дыхания нет жизни!

По своему строению и по функциям органы дыхания у детей и подростков имеют ряд своеобразных особенностей. К основным особенностям органов дыхания у детей относятся:

- нежность их тканей, лёгкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Верхние дыхательные пути, начинающиеся с полостей носа и носоглотки, у детей значительно уже, и покрыты изнутри весьма нежной слизистой оболочкой, полости носа у маленьких детей малы и недоразвиты, надпереносья совсем нет, оно развивается только к 15 годам.

Эти особенности в значительной мере обусловливают у детей более лёгкое проникновение инфекции в дыхательные пути (по статистике дети в два раза чаще взрослых заболевают гриппом), а также нарушения дыхания при различных воспалительных процессах в носу. Так, при насморке у детей раннего возраста появляется затруднённое дыхание, вызывающее необходимость участия в акте дыхания вспомогательных мышц, выражающегося в раздувании крыльев носа, а у детей более старшего возраста - в дыхании через рот. Последнее обстоятельство создаёт особо благоприятные условия для занесения в организм детей и подростков инфекции и проникновения в органы дыхания пылевых частиц. Дыхание через рот у детей чаще всего возникает при:

-хроническом насморке,

-появлении в носоглотке аденоидов -разрастание носоглоточной миндалины, находящейся на задней-верхней стенке носоглотки.

Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание — через нос. Нарушение носового дыхания отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка: он бледнеет, становится вялым, легко утомляется, плохо спит, страдает головными болями, физическое и психическое развитие его замедляется. Такого ребенка надо срочно показать врачу.

-Ларингит сопровождается кашлем, першением в горле, болями при глотании, разговоре, хрипотой, иногда даже потерей голоса (афонией), что влияет на потерю голоса. Сильное напряжение голосового аппарата также может привести к воспалению гортани.

- Надо следить за тем, чтобы дети продолжительное время громко не разговаривали, не пели, не кричали и не плакали, особенно в сырых, холодных и пыльных помещениях или на прогулках в сырую, холодную погоду.

Одной из задач личной гигиены детей и подростков является забота об охранении и нормальном развитии у них голоса:

- развитие органов дыхания при посредстве дыхательной гимнастики и других упражнений, постановка голоса при обучении речи и пению, борьба с пылью и содержание слизистых оболочек в чистоте, предупреждение простуды;

- Чтобы голосовые связки не перенапрягались, декламировать стихи надо спокойным, негромким голосом, петь без напряжения; непрерывность звучания не должна превышать 4—5 мин.

- Для лучшей подвижности грудной клетки и диафрагмы желательно, чтобы дети пели стоя.

- Полезно для развития голосового аппарата у детей и подростков рациональное обучение их пению, а также громкое декламирование с правильными ударениями и модуляцией (такая гимнастика голосового аппарата содействует также развитию грудной клетки и лёгких).

- Антигигиенические условия в этом возрасте представляют угрозу в смысле заболеваний лёгких, в частности туберкулёзом.

- Отсутствие упражнений дыхательных мышц неблагоприятно отражается на развитии грудной клетки и лёгких.