

[3 марта](http://www.calend.ru/day/1-11/)– **Международный день охраны здоровья уха и слуха**

|  |  |
| --- | --- |
| https://static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/049/624/original/002.jpg?1583225485 | **Звуки в жизни ребенка** |

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития.

В 2015 году ВОЗ начала кампанию «Не подвергайте свой слух опасности!» К тому же, в 2015 году, в ознаменование Международного дня охраны здоровья уха и слуха, ВОЗ начала кампанию «Не подвергайте свой слух опасности!», с целью обратить внимание на риски небезопасного слушания и содействовать более безопасной практике. И сегодня она продолжается.

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности.

Поэтому ВОЗ в сотрудничестве с партнерами всего мира предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства уделять этой проблеме больше внимания в рамках более широких усилий по предотвращению потери слуха в целом. *(Информация*[предоставлена](https://sechenovclinic.ru/about/news/4879/)*пресс-службой Клинического центра Первого МГМУ имени И.М. Сеченова*.)

В дошкольном возрасте именно взрослые помогают создать вокруг детей оптимальное звуковое пространство.

Ухо, дающее возможность ребенку воспринимать звуки, требует весьма бережного отношения. Поражение этого органа часто ведет к нарушению слуха, в результате ребенок лишается многого в жизни, становится малоaктивным, замкнутым, безразличным. А это в свою очередь ведет к нарушению его психического развития. Нередко изменяются походка, координация движений.

Звуки, окружающие ребенка, чрезвычайно важны для его общего развития, восприятия мира, формирования личности.

Звуки разного происхождения постоянно окружают человека и по-своему влияют на него. По данным американского профессора С. Розена с группой ученых-медиков изучил шумы Нью-Йорка и провинции Африки и пришел к выводу, что жители города слышат намного хуже, чем дети и взрослые, живущие в сельской местности. Это объясняется тем, что в городах громкие звуки «режут» ухо, а в деревнях тихие - «ласкают».

Вредное или полезное влияние звуков зависит не только от громкости, но и частоты колебаний.

Еще наукой установлено, что при звуковом давлении на барабанные перепонки, соответствующем 130 Дб, появляется боль в ушах, уровень в 150 Дб практически непереносим, шумы в 180 Дб вызывают «усталость» металла, а в 190 Дб - способны вырывать заклепки из конструкций. Некоторые специалисты считают, что шум - ­медленный убийца, сокращающий жизнь человека на 8-12 лет. Особенно вредно он действует на детей. Поэтому мы должны защитить детей от вредных звуков и обратить им на пользу дpугиe.

Самыми полезными считаются звуки природы. Например, плеск волн, журчание водопада, пение птиц. Они естественны, могут служить фоном для различных занятий.

Дети и птицы обладают наибольшей психологической совместимостью и отлично понимают друг друга. Под влиянием птичьего пения у детей развивается музыкальный слух, они становятся менее возбудимы, легче засыпают и крепче спят. Можно прослушивать записи, полезно общаться с птицами на природе. Трели одних птиц могут успокоить и расслабить, голоса других поднимают настроение, дают заряд бодрости.

Татьяна Владимировна Нестерюк предлагает делать вместе с ребенком звуковую гимнастику. Ее можно рассматривать своеобразной зарядкой нервной системы. Так можно избавиться от двигательных стереотипов и мышечной зажатости.

При выполнении упражнений нужно следить, чтобы звук был ровным, находился на одной высоте. Не нужно начинать произносить звук мощно, а потом переходить на писк. Следует остановиться так, чтобы перед концом произнесения звука остался небольшой запас воздуха. Повторяйте каждое 2-4 раза с небольшими перерывами для отдыха.

**Звук «А»**

Произнесение звука «а» стимулирует работу легких, трахеи и гортани. По окончании произнесения происходит углубле­ние дыхания и увеличение потребления кислорода.

Исходное положение (И.П.) - произвольное.

Взрослый. Положим правую руку на голову, а левую - на грудь.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно про­изнесем звук «а-а-а...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения". При произнесении звука ты ощущал виб­рацию гортани и верхней части грудной клетки? А вибра­цию головы? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус поя­вился у тебя во рту?

**Звук «И»**

Произнесение звука «и» очищает сосуды мозга, ушей, глаз,

улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «и-и-и...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следую­щем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибра­цию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «О»**

Произнесение звука «о» стимулирует работу, способствует профилактике вегетативно-сосудистой дистонии, а также за­болеваний центрального происхождения, связанных с голо­вокружениями и нарушениями походки.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «о-о-о...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следую­щем порядке: к затылку, к шее, к верхней части груди.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибра­цию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «У»**

Произнесение звука «у» усиливает функцию двигательных и речевых центров мозга, способствует профилактике мы­шечной слабости и заболеваний органов слуха.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «у-у-у...». Тянем его как можно дольше.

На выдохе прикладываем ладони обеих рук в следую­щем порядке: к темени, к затылку, к шее.

Ощущения. При произнесении звука ты ощущал вибра­цию под ладонями? Что ты чувствуешь сейчас? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «Ы»**

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус

организма: снимает усталость, повышает работоспособность.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «ы-ы-ы...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «Э»**

Произнесение звука «э» способствует усвоению железа; по­ложительно влияет на головной мозг, глотку гортань, щито­видную и паращитовидную железы.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «э-э-э...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

Дополнительно рекомендуется произносить следующие звуки: «щэ-щэ...» (очищает организм, успокаивает нервную систему); «рэ-рэ-...» (помогает снять стресс, снизить страхи и заи­кание); «тэ-тэ...» (укрепляет сердечно-сосудис­тую систему).

**Звук «Я»**

Произнесение звука «я» положительно влияет на нижнюю часть легких, сердце, печень, желудок; избавляет от боли; придает уверенность в собственных силах.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «я-я-я...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «М»**

Произнесение звука «м» положительно влияет на сосуды го­ловного мозга, способствует преодолению психоэмоциональ­ного напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдох­нем и на выдохе закрытым ртом протяжно произнесем звук «м-м-м...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «О-У-М»**

Произнесение звуков в данном порядке положительно воз­действует на все отделы головного мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звуки в следующем порядке «о-о-у-у-у- м-м-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Ощущения. Что ты чувствуешь сейчас? Какое у тебя настроение? Какой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «Н»**

Произнесение звука «н» активизирует правое полушарие мозга, интуитивные и творческие способности.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «н-н-н...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «Н-А-М»**

Произнесение звуков «н-н-а-а-м-м» полезно при стремлении что-либо вспомнить.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звуки «н-н-а-а-м-м...». Тянем их как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию

при произнесении звуков? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «В»**

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «в-в-в...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?

**Звук «Ч»**

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессон­ницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

И.П. - произвольное.

Взрослый. Глубоко вдохнем и на выдохе громко и про­тяжно произнесем звук «ч-ч-ч...». Тянем его как можно дольше.

Ощущения. В каких местах тела ты ощущал вибрацию при произнесении звука? Что ты чувствуешь сейчас? Ка­кой вкус появился у тебя во рту?