

## *Берегите детский голос.*

*Уважаемые родители!*

Пение - один из важнейших видов музыкальной деятельности детей. У ребёнка голосовой аппарат развит ещё слабо, голосовые связки ещё тонкие и короткие. Преобладает головной резонатор, поэтому детский голос не сильный, но звонкий.

В работе над пением большое внимание необходимо уделять охране детского голоса и голосовых связок.

Человеческий голос – чрезвычайно нежный и тонкий инструмент, а детский голос особенно хрупок. Детский организм в отличие от взрослого находится в постоянном развитии, и голосовые связки тоже соответственно развиваются. Вот почему детский голос нуждается в особом, бережном отношении.

Многолетней практикой доказано, что пение в детском возрасте не только не вредно, но и полезно. Пение способствует развитию голосовых связок, дыхательного и артикуляционного аппаратов. Правильно проводимое не форсированное пение укрепляет здоровье детей. Важно следить, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко. Для этого взрослые сами не должны громко говорить. Крик, шум портят голос, притупляют слух, отрицательно влияют на нервную систему ребёнка

Что такое голос? Как он возникает? У нас в горле есть голосовые связки – складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовнёй, есть мороженое после горячего чая или долгого бегания, складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Нарушение голоса – это отсутствие или расстройство фонации вследствие патологических изменений голосового аппарата, помимо основных дефектов голоса – утраты силы, звучности, искажений тембра – отмечаются голосовое утомление различные субъективные ощущения: комок в горле, постоянное першение с потребностью откашляться, давление и боли.

Нарушения голоса весьма распространены как у взрослых, так и у детей. Максимальное число детей с патологией голосового аппарата выявлено в возрастной группе от 5 до 8 лет. Дети с повышенным темпераментом, со склонностью к командованию общительны, много разговаривают и кричат, и к вечеру голос у них «садится», иногда полностью исчезает, вследствие чего общение с окружающими затруднено, отмечаются напряжение и спазмы

шейных мышц, набухание вен шеи, возможна одышка. При появлении у ребенка охриплости, продолжающейся несколько дней, необходимо ограничить голосовую нагрузку и исключить все травмирующие ребенка факторы. Стараться, чтобы дети меньше плакали, раздражались. В этот период нельзя петь. В начальной стадии болезни эти меры чаще всего помогают. При большей длительности заболевания необходимо обратиться к врачу – отоларингологу.

Для предупреждения голосовых расстройств очень важна охрана голоса детей и соблюдение правил гигиены.

Как охранять детский голос, детские голосовые связки? - Нельзя петь на улице в сырую, холодную погоду. В детском саду учим детей говорить и петь спокойны тоном, без крика - что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома надо требовать от детей того же.

Следует учить детей уметь правильно сморкаться, делать полоскания горла. Полоскания закаляют горло ребёнка. Каждое утро, почистив зубы, надо набрать глоток воды в рот, и запрокинув назад голову, произнести протяжно следующие звуки: А-а-а, Э-э-э, И-и-и, О-о-о, У-у-у. Звуки нужно произносить поочерёдно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так закаляется горло (это как обливание холодной водой) и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Лучшими средствами закаливания являются воздух, солнце и вода. К методам закаливания следует отнести активное пребывание детей на воздухе в любую погоду, спортивные игры, катание на санках, коньках, лыжах, физическую работу на открытом воздухе (сгребание снега, постройка снежных сооружений и т.д.)

Для профилактики голосовых расстройств необходимо также своевременно проводить санацию патологических очагов. К нарушению голосообразования могут приводить аденоидные разрастания, увеличение носовых раковин при хронических ринитах, заболевания околоносовых пазух, кариозные зубы, нередко способствующие развитию хронических заболеваний миндалин, ларингиты, тонзиллиты.

При соблюдении правил охраны голоса пение является своеобразной гимнастикой, которая способствует правильному развитию грудной клетки, регулирует функцию сердечно-сосудистой системы. Однако воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. У детей голосовой аппарат и голосовая мышца еще не полностью сформированы, слабо развиты

дыхательный аппарат и резонаторная функция. Необходимо строго следить за голосовой нагрузкой, не следует перегружать выступлениями, а самое главное – не форсировать голос ребенка. Необходимо выбирать песни ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям и состоящие из небольших музыкальных фраз. Текст песен должен быть доступен пониманию детей, опираться на имеющиеся у них представления и образы. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. Крикливое пение в диапазоне, не соответствующем детскому голосу, вызывает перенапряжение голосового аппарата, что может привести к нарушениям голоса.

На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Крайне отрицательно влияет табачный дым.

Обязательно надо следить, чтобы в жизни ребенка было достаточно тишины. Использовать радио и ТВ, аудио и видео, компьютер очень разумно, не перегружая ребенка. И было бы не плохо если бы вы собрали небольшую фонотеку – кассеты, диски- записи доступные детям музыкальных произведений, детских песен. Этот репертуар и будет основой формирования хорошего музыкального вкуса. Замечательный композитор и музыкальный воспитатель детей и юношества Д. Б. Кабалевский много раз в своих выступлениях подчеркивал необходимость приобщить детей к серьезной, классической музыке Он сказал «Не может быть развитого человека, который любил бы «легкую» музыку». К большим серьезным чувствам нас приобщают М. И. Глинка, П. И. Чайковский, Л. И. Бетховен, Э. Григ - все выдающиеся музыканты. Совместное слушание музыки способствует сближению детей и родителей, появлению общих интересов.

Соблюдение описанных профилактических мер позволит детям сохранить здоровье голосообразования.

Как может осуществляться помощь родителей в музыкальном развитии детей? Когда ребенок приходит из детского сада, обязательно спросите его, чем он занимался в садике, что делали на музыкальном занятии, что нового он узнал, какие новые песни выучил, попросите его спеть. Когда дети приходят в гости друг к другу, поощряйте исполнение ими стихов, песен, плясок.

Пожалуйста, берегите голос вашего ребёнка! Он принесёт Вам много радости!