

## Гигиена и охрана детского голоса.



Гигиена и охрана голоса детей – это тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, аденоиды, синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста: лимфоидная ткань глотки (прежде всего аденоиды и небные миндалины) достигает максимального развития в возрасте от 2 до 7 лет, а затем с 9 – 10 лет подвергается обратному развитию (инволюции).

Голос – любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (речь, пение, крик, смех, плач).

Голосовой аппарат – это комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании (легкие, бронхи, трахея, гортань, носовая и ротовая полости). Воздух преобразуется в звук, проходя через связки, которые находятся в гортани. К краям гортани связки прикрепляются специальными вокальными мышцами. Связки соединяются, а вокальные мышцы при этом растягиваются. Таким образом, вокальные мышцы оказываются «помощниками» связок. Но ребёнок не рождается с вокальными мышцами. Они формируются к 5-6 годам и заканчивают свой рост к 11-12 годам.

Характеристики голоса детей существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями, т.е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, поэтому тембральная окраска голоса слабая. Приведённый ряд особенностей детского голосового аппарата свидетельствует о том, что голосовой аппарат дошкольника очень нежен, хрупок и требует особо бережного отношения. Налицо опасность заболевания голосового аппарата при злоупотреблении детским голосом.

Пение – наиболее доступный и потому ведущий вид музыкальной деятельности ребёнка. Дети знакомятся с песнями различного содержания, обучаются певческим навыкам и умениям. Происходит координация слуха и голоса.

Малыши приучаются правильно воспроизводить звуки мелодии без помощи взрослого и инструмента. В процессе обучения ставятся задачи, соответствующие каждому данному возрасту детей.

При определении указанных задач следует учитывать возможности детей и их психофизиологические особенности. В

результате реализации этих задач формируются способности ребёнка, происходит развитие его голосового аппарата.

Здоровый голосовой аппарат помогает ребёнку близко соприкоснуться с музыкальным искусством, способствует развитию музыкального чувства и вкуса ребёнка. Родители должны всячески способствовать развитию этих качеств. Во многих семьях любят народные и эстрадные песни, часто и охотно поют их. Хорошо, когда среди голосов взрослых слышен голос ребенка. Однако не следует забывать, что и дома ребёнок должен слышать красивое, правильное пение, а песни – быть доступными и высокохудожественными.



## **Основные правила, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата.**

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

Вот основные правила гигиены голоса:

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой;
- не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, следует немного остыть;
- следует избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла: острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата, необходимо своевременно обращаться к врачу – фониатру.