

«Охрана детского голоса в холодное время года»

Пение является важнейшим средством музыкального воспитания и играет существенную роль в развитии ребёнка. Уже в раннем возрасте дети реагируют на песню, ещё не понимая до конца её содержание. По мере развития мышления, речи, накопления новых представлений усложняются и переживания ребёнка, возрастает интерес, как к самой песне, так и к её воспроизведению. Голос ребёнка - естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Вот почему пение всё время присутствует в жизни ребёнка, заполняет его досуг, помогает организовать творческие, сюжетные игры. В дошкольном возрасте голос наиболее раним - певческий аппарат ребёнка в дошкольном возрасте анатомически и функционально только начинает складываться (связки ещё тонкие, небо малоподвижное, дыхание слабое, поверхностное), и поэтому задача охраны детского певческого голоса является главной.

Дети должны петь легко и звонко, музыкально и выразительно. Пение должно быть удобным, доставлять детям удовольствие. В противном случае, при неправильном режиме голосообразования, нарушении гигиенических норм ребёнок испытывает напряжение гортани, у него устаёт голос, который будет звучать тяжело и некрасиво. Громкое пение ("пение-крик") ставит под угрозу здоровье певческого аппарата.

В зимнее время голос особенно уязвим перед морозами, ветрами и низкими температурами. Конечно, громкая речь и даже крик во время игр – явление в значительной мере естественное для детей. Поэтому, если подходить к голосовому режиму детей вне музыкальных занятий, с точки зрения охраны их голоса, надо иметь в виду не насильственное ограничение детей или сковывание их надуманным регламентом, а главным образом доведение до их сознания представления о вреде чрезвычайного злоупотребления голосом и о возможных последствиях.

В нашем детском саду музыкальные занятия и занятия вокально-хорового кружка «Соловушка» проходят и во второй половине дня, когда уже забирают детей домой, поэтому предлагаю Вашему вниманию ряд рекомендаций как не заболеть в холодное время года:

1. Необходимо приучать ребенка говорить сдержанно.
2. Стараться не разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе.
3. Не перекрикивать уличный шум (например, транспортный).
4. Не перенапрягать голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких (в разгар болезни, после болезни).
5. Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при отоплении. Поэтому по возможности необходимо увлажнять его - развести цветы (если у ребенка нет к ним аллергии), ставить в открытом сосуде воду около спящего малыша, вешать на батарею мокрое полотенце.
6. Особое внимание требует голос 4-5-летнего ребенка, когда он начинает петь. Исполняемые им песни не должны выходить за пределы допустимой громкости - иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса. Не разрешайте детям петь дома громко песни, предназначенные для исполнения взрослыми.
7. На состояние голоса также влияет питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос.
8. Различные длительно протекающие заболевания гортани и носа также ведут к нарушению голоса.

9. Часто можно наблюдать, как маленькие дети едут в автобусе, и разговаривают так громко, что их слышат все окружающие. Или во дворе ребята играют в мяч, их крик, визг слышен в квартирах даже при закрытых окнах. Войдя в автобус, дети стараются перекричать шум мотора. Этот шум вреден для тех, кто его производит.
10. Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат дошкольника нуждается в бережном отношении. При злоупотреблении силой звучания утрачивается звонкость - важное качество голоса ребенка.
11. Не пейте горячего перед самым выходом на улицу, т.к. это нежелательный перепад температуры для голосовых связок, который спровоцирует отек связок или доставит дополнительные неудобства голосу.
12. Если дети интенсивно пели и долго распевались - никогда не разговаривайте на улице после урока вокала, иначе заболевания горла и голосовых связок не избежать! Помните, что после интенсивного пения связки разогреты, и вдыхать холодный воздух, тем более вести разговоры (даже по телефону) не то, что нежелательно - губительно для голоса!
13. Интенсивное дыхание на улице при быстрой ходьбе (особенно когда дети дышат ртом) также может привести к трахеиту, который не особо мешает жить, но очень мешает певческому процессу! Начинается сухой кашель, который раздражает слизистую связок, и в результате, голосовые связки не смыкаются.

Будьте здоровы и берегите "хрустальный" голос ваших детей!

Якимова Светлана Александровна,
музыкальный руководитель,
высшая квалификационная категория