

Кравченко Лидия Владимировна.

МБДОУ «Детский сад №1» «Мозаика» г. Торжок, Тверская область.

Музыкальный руководитель

Статья на тему сохранения здоровья в процессе обучения пению и пропаганды здорового образа жизни.

## Неправильное пение может быть опасным!

Герой «Денискиных рассказов» Драгунского очень любил петь, и считал, что петь красиво означает, что надо петь как можно громче. Помните, как он недоумевал: «Неужели Козловский поет громче меня?»

Как принято говорить: «это было бы очень смешно, если бы не было так грустно».

В процессе своей работы я столкнулась с тем, что многие дети уже в 3-4 года «солидарны» с Дениской, и, к сожалению, приходится признать, что немалую роль в формировании этого заблуждения играют взрослые, которые нередко требуют «петь громче» и «петь так, чтобы было слышно». Давайте задумаемся, насколько расплывчаты эти формулировки для ребенка – ведь ему-то чаще всего слышно, как он поет, даже если окружающие считают иначе, а оценить себя адекватно он еще не в состоянии. И вот для того, чтобы выполнить завет родителя или воспитателя, ребенок начинает форсировать звук, буквально кричать, стараясь перекрыть общий хор и выделиться, чтобы никто не подумал, что он не старается. Но, во-первых, при форсированном крике воспроизвести мелодию невозможно, это получается уже не пение, а обычный ор. Кто не верит - попробуйте сами: наберите в грудь побольше воздуха, как можно громче начинайте кричать и при этом обязательно пытайтесь спеть какую-нибудь мелодичную песню. Только запишите это на диктофон – потому что при громком крике воспринимать собственный звук адекватно – не получится, лучше услышать со стороны. Получается, что когда дети «поют громче» - они уже не поют вовсе, а только портят мелодию, часто мешая тем, кто действительно пытается петь. Чтобы описать, как это выглядит, лучше всего опять процитировать Драгунского в лице Дениски: «Когда я эту песню дома пою, все соседи прибегают, спрашивают, что случилось».

На самом деле, над подобным «пением» можно смеяться лишь до тех пор, пока не узнаешь, насколько это может быть опасно для здоровья.

Один из основных принципов педагогики сформулирован кратко, но емко: «Не навреди!». Однако, далеко не всем понятно, что этот принцип означает, когда дело касается таких безобидных вещей, как, к примеру, занятия музыкой в детском саду. Казалось бы, что тут опасного – спеть песенку. На самом деле, в процессе освоения навыка пения ребенок зачастую не только учится неверно воспринимать собственные возможности под давлением взрослых («Пой громче!», «Что ты там

шепчешь?»), но и может серьезно повредить себе голосовые связки – ведь их неправильное, зажатое состояние он переносит в повседневную жизнь, и это может не лучшим образом сказаться на его здоровье.

Очень важно помнить, что детский голос гораздо тише, чем голос взрослого, в силу физиологических особенностей ребенка – ведь размер гортани и грудного резонатора у него еще очень невелик и слаб. Требовать от ребенка при пении звука по громкости равного звуку голоса взрослого человека – все равно, что заставлять его поднимать штангу в 50 кг – в лучшем случае бесполезно, он не сможет этого сделать в силу физиологии. В худшем же случае – это может быть очень опасно.

Основная опасность форсированного «пения» состоит в том, что на голосовых связках могут образовываться так называемые «певческие узелки». Врачи специализированных клиник утверждают, что подобные узелки могут образовываться у 60% детей, постоянно кричащих и напрягающих голосовые связки. Второе название данного заболевания - «узелки крикунов», что говорит само за себя – это болезнь тех, кто много кричит. Поэтому в дошкольном детстве очень важно обращать побольше внимания на то, чтобы ребенок не использовал крик в качестве аргумента или вместо «пения». Перефразируя известную поговорку, можно сказать, что в данном случае «лучше тише – да лучше». Ведь помимо того, что узелки мешают нормальному использованию голосового аппарата ребенка, они провоцируют многие серьезные заболевания, такие, как острые ларингиты, иногда приводящие к отеку гортани, дифтерия и папилломатоз гортани, а иногда даже доброкачественные или злокачественные опухоли гортани. Перечисленные заболевания могут привести к обструкции (синдрому непроходимости) гортани, что в свою очередь может привести даже к летальному исходу.

Осиплость голоса – один из первых симптомов проблем с голосовыми связками. Конечно, помимо крика, для осиплости есть еще множество причин, но все же полной потери голоса в данном случае ждать не стоит, и лучше как можно раньше обратиться к лор-врачу или фониатру (при его доступности). Если же в процессе речи начинается першение, сухость, спазм – к врачу обращаться надо незамедлительно. Это поможет выявить узелки на ранней стадии и не допустить развития серьезных заболеваний.

Процесс лечения голосовых узелков длительный и сложный. Во время него приходится соблюдать огромное количество запретов – строгий режим молчания, изменение пищевого рациона, с довольно большими ограничениями и прочее. Так же лечение предполагает специальные комплексы фонопедических упражнений.

Конечно, не всегда крик приводит к заболеванию, но в любом случае, при сильном напряжении голоса связки больше устают, изнашиваются и хуже развиваются. Ребенок, имеющий повреждения связок, чаще простужается, чаще обычного заболевает ларингитами и ангинами, может приобрести хронические заболевания гортани. При аномальном развитии голосовых связок происходит неполноценное формирование голосового аппарата, что непременно скажется на уровне жизни подростка. Не исключено, что однажды испортив себе голос в раннем детстве, он навсегда закроет себе дорогу в профессии, связанные с его использованием – певца, актера, диктора, бизнес-тренера, преподавателя, переводчика.

Музыкальным руководителям, воспитателям и родителям следует помнить, что цель занятий пением в детском саду состоит не в том, чтобы выучить конкретные песенки и показать их на утреннике родителям, и даже не в том, чтобы научить ребенка петь. Основная цель данных занятий – развить голосовой аппарат ребенка, так, чтобы он мог использовать его в жизни с максимальной пользой для себя. Поэтому, давая ребенку указание «петь громче», есть опасность нарушить здоровое полноценное развитие голосовых связок, дыхательного аппарата, и спровоцировать неадекватное восприятие своего голоса и умение им владеть. Не говоря уже о том, что соблюдая простые правила, можно избежать неприятных и опасных заболеваний.

Вот эти правила:

- Учите ребенка петь, не форсируя голос, но и не приглушая его специально. В идеале – петь ребенок должен примерно с такой же силой звука, как при спокойном разговоре.
- Не разрешайте ребенку петь без ограничений. Даже у взрослых людей, связанных с «голосовыми» профессиями нередко возникают заболевания голосовых связок. Слишком длительное пение или разговоры – не менее вредны, чем крик.
- Учите детей общаться без криков. Показывайте собственный пример в данном случае – ведь ребенок часто перенимает манеру общения.
- Если ребенок кричит, обязательно успокойте его как можно скорее – оставлять «проораться» очень вредно для связок.
- Во время сезонных заболеваний нужно побольше молчать, не напрягать связки без особой надобности.
- Старайтесь не давать ребенку слишком горячие блюда и напитки – это крайне неблагоприятно сказывается на состоянии гортани и голосовых связок.
- Необходимо, чтобы воздух, которым дышит ребенок, был свежим и достаточно увлажненным. Сухой воздух крайне вреден не только для связок, но и для здоровья в целом.

Соблюдая эти несложные правила, можно избежать серьезных проблем и сохранить здоровье ребенка – а что может быть важнее!