Забота о здоровье детей – важнейшая задача всего общества. Данная задача должна осуществляться не только родителями, но и педагогами образовательных учреждений начиная с дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, распевки, артикуляционная гимнастика, игровой самомассаж и др.), используемые на занятиях музыкой при подготовке к пению, помогают развивать музыкальные способности детей, укреплять здоровье и являются одним из средств физического развития ребенка.

В основе обучения детей пению следует использовать следующие общепедагогические принципы: воспитывающего обучения, доступности, постепенности, последовательности и систематичности, наглядности, сознательности, прочности. Все эти принципы выполняются постоянно и одновременно.

Певческие возможности дошкольников невелики. И всё же, начиная с подпевания, они постепенно овладевают навыками петь негромко, правильно интонировать, выражать свои чувства.

Охрана и культура развития детского голоса – один из главных путей к обеспечению богатейшего расцвета вокального искусства. Среди равных видов певческого голоса детский певческий голос занимает особое место, так как из него развиваются голоса взрослых, сохраняя его природные качества. Поэтому понятно, насколько важными являются его охрана и правильное воспитание.

Гигиена голоса: определение

Гигиена голоса - группа мероприятий, направленных на предотвращение заболеваний голосового аппарата.   
  
1.Правильное выстраивание занятия по вокалу, чередование периодов нагрузки и отдыха.   
2. Избегание форсированного звука, твердой атаки звука, резкого крика.   
3. Точное определение типа голоса, пение произведений характерных для данного типа.   
4. Запрещение выступлений вокалистов на открытом воздухе при температуре ниже + 18 град. С.   
5. Избегать резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.   
6. Общеукрепляющие, закаливающие процедуры.   
7. Своевременное лечение у врача – ЛОР.

Пение следует также рассматривать как средство укрепления организма:

1. Оно формирует правильное дыхание,
2. укрепляет легкие и голосовой аппарат.
3. По мнению врачей пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Поэтому очень важно петь в чистом, проветренном помещении, а летом – на открытом воздухе.
4. Певческая деятельность способствует формированию правильной осанки.
5. Занятия пением помогают организовать, объединить детский коллектив, способствует развитию чувства товарищества. В процессе пения воспитываются такие важные черты личности, как воля, организованность, выдержка. В дошкольном репертуаре есть песни о Родине, труде, о разных профессиях, воспитывающие уважение к ним, формирующие нравственность.

Голосовой аппарат человека представляет собой сложную систему. Ее основными частями являются органы дыхания – легкие с дыхательными путями и дыхательными мышцами, гортань с голосовыми складками, где зарождается звук, артикуляционный аппарат, совокупность резонаторов. Все части голосового аппарата находятся в непосредственной взаимосвязи и взаимозависимости между собой. Во время певческого процесса все части голосового аппарата работают как единое целое. Деятельность голосового аппарата подчинена регулирующему влиянию коры головного мозга центральной нервной системы.

Как известно, орган слуха, голосовые органы (гортань, глотка, мягкое небо, ротовая и носовая полости, где звук окрашивается) и органы дыхания (легкие, диафрагма, межреберная мускулатура, мышцы трахеи и бронхов) - все это один сложный певческий механизм. Между звеньями единого механизма существует тесная взаимосвязь, которую нельзя нарушать.

Вся сложная деятельность певческого механизма строго согласована и подчинена центральной нервной системе (голосовому мозгу). Именно там происходит контроль и регуляция этой деятельности при непосредственном участии органа слуха. От звука, спетого учащимся, остается след в его центральной нервной системе (памяти). Если ученик спел слишком напряженно, громко или слишком вяло, неразборчиво произнося слова, а его ошибки не были исправлены, то при дальнейшем пении звук сформируется с теми же ошибками. То есть согласованная работа организма нарушится. Это приведет к воспитанию неправильных навыков, а значит и к порче голоса.

При соблюдении гигиенических условий, т.е. при проведении занятий в проветренном помещении, на чистом воздухе в сухую теплую погоду, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Систематические занятия пением в детских садах подготавливают детей к урокам пения в школе.

Обучать детей пению может не только специалист - музыкальный руководитель, но и каждый воспитатель при наличии у него музыкальной подготовки, полученной в педагогическом ВУЗе.

(По мере роста ребенка механизм голосового аппарата изменяется. Усложнение в механизме голосообразования более заметно у мальчиков. Иногда врач – фониатор устанавливает у них эти перемены уже в 10-11 лет. Если занятия пением в школе хорошо организованы и певческое воспитание учащихся с первого класса идет правильно, то к 9-10 годам голоса детей начинают особенно хорошо звучать. Этот период называют “расцветом голоса”. У мальчиков голос приобретает особую звонкость, “серебристость”, в голосах девочек может наблюдаться индивидуальная тембровая окраска.)

Почему надо охранять детский голос

Детский голосовой аппарат сильно отличается от взрослого человека. Он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет, изменяется, и чрезмерное напряжение может помешать его нормальному росту.

Детский голосовой аппарат должен развиваться в полном соответствии с развитием всего организма ребенка.

Поэтому "заниматься с детьми пением надо осторожно, помогая развитию голосового аппарата и общему развитию детей, а значит и материал для обучения (упражнения, песни) надо подбирать для них по возрасту"

Как надо охранять детский голос

Первое, необходимо бороться с криком. Резкий, напряженный крик портит голосовой аппарат.

Чтобы воспитать детский голос правильно, нужно, прежде всего, не допускать у детей крика. Некоторые из них слишком резко и много кричат дома, на переменах в школе, на улице.

В результате такие дети обычно начинают сипеть, кашлять, а иногда и теряют на время голос, потому, что от напряжения у них воспаляется гортань, а часто и самые голосовые связки, которые перестают нормально смыкаться.

С охрипшими, больными голосами эти дети приходят на урок пения. Привыкнув кричать, они и петь начинают крикливо, грубо, хриплыми голосами, что приносит им только вред.

Но иногда случается наблюдать, что сам педагог требует от детей резкого звука, большой силы, которой у них еще не может быть. Многие думают, что петь надо громко, с большой силой, тогда пение будет значительным, интересным, содержательным. Это неверно, при злоупотреблении громкостью исчезает не только звонкость, но и другие свойства тембра. При громком пении нарушается закономерная, согласованная работа всего певческого механизма: дыхание делается напряженным, судорожным, мягкое небо – пассивным.

В результате постоянного напряжения во время пения можно также повредить голосовой аппарат и потерять естественное звучание голоса (а иногда и вообще возможность петь).

Резкое, напряженное,  крикливое пение точно так же портит голоса, как и крик в быту.

Еще одно из основных правил гигиены и охраны голоса детей и подростков – систематические занятия пением, способствующие более интенсивному и планомерному развитию голосового аппарата. При этом укрепляются голосовые складки, формируются их функциональные особенности, тренируется музыкальная память и, таким образом, вырабатываются певческие навыки, необходимые при профессиональном использовании голоса.

Исследования доказали, что пение оказывает благоприятное влияние на организм ребенка и его интеллект. При соблюдении правил охраны голоса пение является своеобразной гимнастикой, которая способствует правильному развитию грудной клетки, регулирует функцию сердечно-сосудистой системы и прививает ребенку художественно-эстетические навыки. Однако воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. При несоблюдении этих законов у детей часто возникают заболевания голосового аппарата, а иногда происходят особые сдвиги в организме, которые не встречаются у взрослых.

Но нужно помнить, что продолжительное пение утомляет голос, поэтому "педагог должен следить за тем, чтобы непрерывное пение в младших классах продолжалось не более 20 мин, а в старших – не более 30 мин." Перерывы являются такой же важной частью воспитательного процесса, как соблюдение основных положений гигиены – педагогического процесса. Для воспитания вокально-музыкальных способностей ребенка при отборе песен следует учитывать необходимость развития мелодического слуха и певческого голоса. Необходимо выбирать песни, удобные по тесситуре, ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям и состоящие из небольших музыкальных фраз. Текст песен должен быть доступен пониманию детей и опираться на имеющиеся у них представления и образы. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. В результате этого вырабатывается активное слуховое внимание, т.е. слуховая чувствительность, которая имеет большое значение для развития голоса

Следующее не менее важное условие – исключение из деятельности голосового аппарата всех моментов, которые могут изменять его нормальное состояние, о чем говорилось выше. Наконец, в педагогическом процессе необходима максимальная простота в пояснении приемов, применяемых педагогом. Ребенок способен очень легко воспринимать и выполнять требования педагога, если они поставлены в определенной форме, отчетливо и ясно сформулированы понятным для детей языком. Основные вокально-технические навыки должны прививаться только с целью помочь ребенку найти и зафиксировать наиболее естественные приемы голосоведения.

В заключение следует отметить, что такой сложный процесс, как певческое голосоведение, особенно у детей, может нормально развиваться и протекать только при наличии благоприятных условий. Несомненно, что одним из основных условий является полноценность функции центральной нервной системы, так как ей принадлежит ведущая роль в координации и регулировании процесса голосообразования на всех этапах.

Учителя, вокальные педагоги, хормейстеры, воспитатели дошкольных учреждений, руководители детских хоров всегда должны помнить о чрезвычайной хрупкости и малой выносливости детских и юношеских голосов. Профилактика стойких нарушений голоса у детей и подростков должна предусматривать соблюдение ими гигиены голоса, санацию патологических очагов верхних дыхательных путей, своевременную диагностику изменений в голосовом аппарате на ранних стадиях, когда они обратимы.

Первое, что является совершенно необходимым – это повышение квалификации преподавателей музыки в направлении усвоения ими основ гигиены детского голоса и элементарных правил ведения занятий пением.

Как показывают наблюдения, ничто так не содействует успеху работы, как конкретный “показ” пения самим педагогом, так как дети, как известно, очень склонны к подражанию. Специальная подготовка музыкального педагога является, кроме того, условием развития у него “вокального слуха” или “вокального вкуса”, которые необходимы в работе с детьми, так как они дают умение разбираться в голосе ребенка, его свойствах, оттенках..

Список литературы:

1. Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. Пракическое пособие  – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2005 г.
2. Вильсон Д.К. Нарушение голоса у детей. – М., 1990 г
3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 2007 г.
4. Емельянов В.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. С-Пб:. 2000г.
5. Лаврова Е.В. Логопедия. Основы фонопедии. М.: Академия, 2007.
6. Лаврова Е.В., Коптева О.Д., Д.В. Уклонская. Нарушения голоса. М:. 2006
7. Орлова О.С. Нарушения голоса у детей. Астрель. М:. 2005
8. Рябченко А.Т. Функциональные нарушения голоса. – М.: Медицина, 1964 г.

**Работа должна строится на строгом соблюдении правил работы с детским голосом:**1.Начинаем петь с трех-пяти звуков в примерной зоне звучания голосового аппарата. Диапазон голоса вверх и вниз расширяю постепенно, без торопливости. Внимательно слушаю, как звучит голос ребенка, нет ли напряжения при повторении и утомления голосового аппарата (это звуки ми 1- ля 1). Диапазон в этой возрастной категории – ре 1 – до   
2.При пении используется мягкая атака (смыкание связок происходит одновременно с возникновением звука).   
3.Особое внимание уделяю выравниванию гласных, их округленного звучания. Звук должен быть ровным, легким, полетным, без напряжения и форсирования. В ансамбле добиваюсь выработке чистого унисона.   
4.Вся вокальная работа ведется в негромкой динамике.  
5.Перед началом работы точно формулирую задачу.  
6.Работу над песенкой начинаю с проговаривания текста, сопровождая его простукиванием, притопыванием и другими ритмическими движениями. Эти движения помогают выявить слоговую структуру слова.  
7.Для развития силы голоса применяю упражнения на контрастах: спеть тихо и громко, грустно – весело, мрачно – ласково, спокойно – сердито и т.д.  
Большое внимание уделяю работе над дыханием. Использую игровые приемы на выработку экономного, ровного выдоха. Непевческое (жизненное) дыхание у детей обычно совпадает с певческим. Правильная певческая установка готовит детей к серьезной, активной работе. Независимо от того, поют ли дети сидя или стоя, положение корпуса и головы должно быть прямым, естественным, ненапряженным. При этом  плечи несколько опущены, а подбородок слегка приподнят. Такая установка обеспечивает правильное положение звукообразующего и дыхательного аппарата.  
Искусство пения – говорили старые мастера – искусство вдоха и выдоха. "В настоящее время можно с полной очевидностью утверждать, что не столь важным является тип вдоха, сколько организация выдоха" (Л.Б.Дмитриев "Основы вокальной методики"). Спокойный, не судорожный, но вместе с тем достаточно активный вдох с последующей мгновенной задержкой обеспечивает необходимые условия для дальнейшего экономного, длительного выдоха, а значит и для напевного, льющегося звука. Такое пение называется пением "на опоре". Мгновенная задержка воздуха при вздохе сомкнет связки, преградит путь выдыхаемому воздуху, заставит мускулы дыхательного аппарата принять активное положение с последующим постепенном их расслаблением. Одновременно произойдет сужение входа в гортань, что поможет созданию высокого качественного звука, его "опоре". Красивый, полный звук получается только при правильной координации всех систем, участвующих в голосообразовании в процессе самого пения. Это лишний раз убеждает меня в том, что упражнения на дыхание без пения не достигают цели в выработке певческого дыхания, и в то же время подтверждает мнение многих педагогов, что лучшей школой в выработке рефлекторного певческого дыхания является сама музыка, сама песня.  
Особенно это правильно в отношении детей. Здесь хочется сослаться на исследование Л.Б.Дмитриева, который пишет: "…в пении напрасно стараться целиком подчинить дыхание своей воле. Следует всегда помнить о том, что в дыхании наряду с произвольными мышцами имеются регулировочные механизмы, действующие рефлекторно и независимо от нашей воли".  
 Конечно, очень важно, чтобы творческий процесс был сознательным, целенаправленным. Но добиваться управления певческим процессом можно по-разному. Прививая навык дыхания, я не акцентирую внимание детей на физиологических моментах. И все же использую и специальные дыхательные  упражнения без пения для укрепления косых мышц, пресса. При исполнении даже небольшой попевки добиваюсь такого исполнения отдельной фразы, при котором достаточно ясно и определенно звучит каждая нота. Важным критерием проверки правильного дыхания служит качество звука. Прерывистый, вялый звук – показатель плохого дыхания. Таким же критерием оценки дыхания служат и мышечные ощущения ребенка. Если ребенок при вдохе поднимает плечи, значит, в работу включаются мышцы, связанные с гортанью, а это ведет к крикливому, напряженному пению. Таким образом, у детей процесс дыхания всегда будет контролироваться качеством самого звука и мышечными ощущениями, и регулироваться требованиями музыкальной фразировки.  
Умелое использование дыхания для достижения определенной выразительности пения связано с применением того или иного вида певческой атаки, так как именно она определяет характер работы голосовых связок.  Ограниченная сила звука детского голоса как бы сама требует мягкой атаки. Именно  при ней связки смыкаются неплотно и непосредственно в момент начала звукообразования, что обеспечивает спокойный мягкий звук средней силы. А такой характер звукообразования способствует получению наилучших качеств тона, определяющих тембр.  
Однако, у детей, имеющих склонность к вялости, инертности, часто мягкая атака приводит к значительной утечке воздуха при пении и плохому звукообразованию. Поэтому именно у таких детей необходимо активизировать весь процесс голосообразования, используя твердую атаку. При этом виде атаки голосовая щель смыкается достаточно плотно еще до начала звукообразования и затем с силой прорывается потоком выдыхаемого воздуха. Твердая атака обеспечит интенсивную работу голосового аппарата, а мгновенность начала звука помогает точности интонирования.  
Если у ребенка имеется  "зажатость" голоса, напряженный, громкий звук, связанный с чрезмерно активным смыканием голосовых связок, то для исправления этого недостатка надо применять мягкую и даже  придыхательную атаку. При последней, когда связки смыкаются неполно, происходит слишком интенсивный выдох, что приводит иногда к неопределенной интонации и даже "подъездам", т.е. неточным переходам со звука на звук. Обычно этот вид атаки применяется эпизодически.  
Как известно, в вокально-педагогической литературе встречались различные точки зрения на певческое дыхание. Так, например, некоторые педагоги отдавали предпочтение какому-либо одному, наиболее удобному, по их мнению, типу дыхания – ключичному, грудному, брюшному и т.п. Однако, последними научными данными установлено, что изолированных типов дыхания нет и что дети и взрослые пользуются при пении смешанным дыханием, иногда с преобладанием то грудного, то брюшного типа. Важно отметить, что в смешанном дыхании участвуют в той или иной мере все отделы дыхательного аппарата и что певческое дыхание вырабатывается только в процессе самого пения.

 Принцип постепенности, последовательности и систематич¬ности.   
Заключается в том, что в начале года детям даются более легкие задания, чем в конце года; посте¬пенно переходя от усвоенного, знакомого к новому, незнако¬мому. Соблюдение этого принципа облегчает детям усвоение знаний и приобретение навыков, придает им уверенность в своих силах и способствует повышению интереса к занятиям. В против¬ном случае дети быстро утомляются, внимание и интерес к пению ослабевает, падает усвояемость песенного репертуара и дети не получают систематических знаний и навыков по пению.  
Для детей, к первой степени трудности относятся песни, в которых музыкальный образ передан простыми мелодиями, без частых изменений в направлении мелодического движения, без скачков на большие интервалы на неустойчивых звуках, без пунктирного ритма.  
Ко второй степени трудности относятся песни, в которых музыкальный образ передан более сложной мелодией и аккомпанементом. Однако такие песни доступны и полезны для музыкаль¬ного, вокального и общего развития детей.   
По мере развития детского голоса даю песни в более высоких тональностях и обращаю внимание на выразительное их исполнение.