**Голос детей всегда берегите**

 В коловерти шумных будней мы не думаем о мелочах жизни. На работе зачастую срываемся, кричим, по телефону говорим-надрываемся, дома бываем не в «духе» и снова по пустякам кричим… Дети всё это видят и слышат, копируют поведение, жесты родителей. И для них уже сильной стороной личности является не спокойствие, разум, интеллект, а громкий, кричащий голос вперемешку с оскорбительными выпадами.

 Уважаемые родители, помните: мы, взрослые, на виду у детей. Не забывайте народную мудрость: «Криком земля не пашется, дитя не воспитывается. Кричал-орал Архип к Новогодью охрип». Вот потому берегите юный, хрупкий певческий голос своих детей – бесценное богатство, которое подарила им природа. Относиться к нему нужно бережно, с большим вниманием, охранять его от напряжения, особенно в период мутации /изменения голоса/ - 12-13 лет. Дети нередко забывают о своём здоровье, не обращают внимания. Родители обязаны напоминать простые правила по сохранению их певческого голоса:

1. Никогда не кричать на улице, в школе, дома. Возьмите себе за Правило - разговаривать только спокойным тоном. Народ ведь не зря подметил: «Дурак кричит, умный молчит. Кто с криком жил, тот к старости чуть жив».
2. После физкультуры, спорт.соревнований / напоминайте детям/, чтобы они не пили холодную воду, отдыхали.
3. Если дети поют дома, знайте: они должны петь естественным, лёгким звуком, без напряжения. Свободно открывать рот, округлённо формировать гласные, чётко произносить согласные. После вокала делать «минуты тишины».
4. Следите, чтобы дети на морозе не ели мороженое. Напоминайте им об этом.
5. Выходя из дома следите, чтобы дети одевались по погоде. Зимой обязательно /подчёркиваю/ нужно носить шерстяные носки и варежки. Это защитит их голос. Хорошо, если бы дома ребёнок чаще ходил в валенках. Сегодня это не модно… А зря. Во времена наших прапрабабушек жизнь доказала: дитя, которое не ходило в валенках до 13-14 лет, более склонно к простудным заболеваниям.
6. Давайте детям мёд. Это укрепит здоровье ребёнка, его певческий голос.

 **Олег Филиппович Козлов, учитель музыки**