



# Охрана детского голоса. Основы безопасного поведения.

Каждый человек, родившись, получает драгоценный и великий дар, музыкальный инструмент – голос. Необходимо лишь научиться правильно владеть этим инструментом и беречь его.



Голос обеспечивает слышимость речи на большом расстоянии. В понятие человеческого голоса входит представление о любых звуках, исходящих из гортани человека, независимо от их сложности и социальной значимости: от рефлекторного крика новорожденного до модулированного голоса знаменитого оратора или певца. Голос является одним из средств слышимости, выразительности, эмоционального и смыслового значения речи.

Детский голос отличается от голоса взрослого во всех своих компонентах: в силе, высоте, тембре.

В целом детский голос характеризуется следующими качествами:

☺ голос звонкий, в нем мало обертонов, диапазон его невелик (не более 1—2 звуков одной октавы),

☺ сила голоса небольшая. Его грудной резонатор мал по объему (в частности, емкость детских легких небольшая) и слаб, поэтому дыхание ребенка неглубокое, оно еще близко по своим механизмам к жизненному дыханию. Таким образом, у ребенка преобладает верхний резонатор, голос имеет головное звучание.

☺ гортань маленького ребенка в 2—2,5 раза меньше гортани взрослого, а голосовые связки колеблются главным образом только краями, так как мышцы (вокальные), заложенные в толще голосовых связок, еще мало развиты.



## Риски, которым подвержен детский голос

Ребенок-дошкольник любит подражать голосам животных, гудкам, звонкам и другим резким звукам, хотя это не соответствует его голосовым возможностям.

Взрослые очень мало знают о необходимости охраны детского голоса и часто бывают виновниками возникновения его нарушений.

Вот несколько примеров.

♪ Некоторые матери спокойно относятся к крику новорожденного младенца, основываясь на предрассудке, что крик чуть ли не необходим для развития голоса;



♪ учителя требуют от учащихся громких ответов в шумном классе, при этом не считаются с тем, что ученик говорит тихим хриплым голосом после только что перенесенного гриппа;



♪ репертуар детских песен часто подбирается без соответствия диапазону среднего детского голоса,



♪ взрослый, для того чтобы организовать ребят, запекает песню, несмотря на мороз или сильный ветер, и ее подхватывают разгоряченные быстрым шагом ребята.

Наиболее часто причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит) и бронхов (бронхит).

Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления.



Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закалывать организм.

#### **Закаливание носоглотки.**

Полоскание горла холодной водой – простая и эффективная процедура, которую можно выполнять утром (во время умывания) и вечером (перед сном). Начинать ее нужно теплой водой (22 С), понижая температуру каждую неделю на 1 градус. В дальнейшем можно будет полоскать горло холодной водой из-под крана. Если в первые дни занятий достаточно 1-2 полосканий, то уже через 2-3 недели можно довести их до 5 в каждую процедуру.

Осторожно закаляйте горло ребенка. Постепенно и аккуратно приучайте к прохладной пище: мороженое, прохладные напитки. Мороженое можно подавать с чаем, а сок – сначала комнатной температуры, а затем, чуть охлажденным. Следите, чтобы сок был не слишком холодным.



Неправильное пользование голосом, однажды или многократно возникшее, закрепляется в виде патологического условного рефлекса, фиксации неправильных механизмов, что и будет служить основой для функциональных нарушений голоса.

Поэтому необходимо соблюдать определенные правила поведения, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата. Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами.

Вот некоторые правила гигиены голоса:

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т.д.;
- недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо 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, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется 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.

Поэтому вы должны знать, что :

1. Кричать.
2. Длительное время разговаривать на улице в холодное время года.
3. Жевать во время разговора или пения.
4. Петь песни в неподходящем для детей диапазоне (слишком высоко или слишком низко)
5. Петь громко, крикливо.



Листок подготовила Лысакова А.Н.,  
учитель-логопед БДОУ «Д/с  
комбинированного вида №18»  
пос. Вохтога