**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ДЕТСКОГО ГОЛОСА**

Для предупреждения различных голосовых расстройств очень важна охрана и воспитание голоса с раннего детства. Каждый родитель должен понимать, что развитие голоса идет постепенно, что детский голосовой аппарат еще слаб и форсирование голоса может нанести непоправимый вред. Крикливое пение в диапазоне, не соответствующем детскому голосу, вызывает перенапряжение голосового аппарата, что может привести к функциональным и органическим нарушениям.  
 Дети с раннего возраста должны слышать мягкие мелодичные голоса с точными и выразительными интонациями. Обладая большой подражательностью, они легко усваивают интонацию и способ голосоподачи окружающих их взрослых. Основными профилактическими мерами предупреждения патологии голоса являются закаливание организма, овладение навыками наиболее рационального диафрагмального дыхания и мягкой атаки голосоподачи.

  Первоначальными признаками нарушения голоса могут быть легкая хрипота и быстрая его истощаемость, вызванные небольшим расстройством функции гортани. Однако, если данные отклонения вовремя не устранить, это приведет к стойким изменениям в гортани и, следовательно, утяжелит голосовой дефект.

Как предупредить заболевания голоса. Первое правило — не кричать! Приучайтесь говорить сдержанно, требуя того же от ребенка. Не стоит разговаривать на улице в сильный мороз. Не старайтесь перекричать шум (производственный или транспортный): если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.   
 Ни в коем случае нельзя перенапрягать голос при заболеваниях дыхательных путей, ангине, не только в разгар болезни, но и когда дело идет на поправку.   
 Неприятное действие на голос может оказать сухой воздух в помещении с паровым отоплением, по возможности увлажняйте воздух (разводите цветы, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего ребенка).   
 Расскажем о некоторых профилактических средствах, применяемых при начальных формах нарушения голоса. Так, хорошее действие при нарушениях, сопровождающихся жжением и сухостью в горле, оказывает такое простое средство, как полоскание горла отваром ромашки, мальвы или же липового цвета. Важно, чтобы раствор не был ни горячим, ни холодным — комнатной температуры. Можно использовать отвары и других лечебных трав, минеральные воды — шавницкую, боржоми. Лучше их смешивать с теплым молоком (в соотношении 1:1).

Нарушения голоса у детей дошкольного возраста очень важно предупреждать соблюдением профилактических мероприятий, занятиями дыхательной гимнастикой. При возникновении нарушения голоса, особенно если оно принимает хронический характер, следует направить ребенка на консультацию к отоларингологу, а в случае необходимости - на занятия к логопеду.