**Гигиена и охрана детского голоса.**

Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны.

В дошкольном возрасте голос наиболее раним. Это объясняется тем, что усиленный рост гортани опережает ее развитие, а в период совершенствования ее функций задерживается рост. Такая диспропорция развития гортани и относительная незрелость ее тканей обусловливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую чувствительность его.

**Голосовые правила.**

       Необходимо приучать ребенка говорить сдержанно.

       Стараться не разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе.

       Не перекрикивать шум (например, транспортный).

       Не перенапрягать голос ребенка при [ангине](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3aqnpqdnGnVRYMWlOHTKakYjZeWa8VRir0O-fjuTUlgQRRXMm787JiXY45NdV*PNcScl2heX2BRlX**G592Qe0dmS3jEYYZSYvqZrHO9fTXAo4-xMOAj2LL3qbuo7U671m8pvBy8DpQyaioeBpU3cdIqoE9xssW2WawGS2EpqUCW2ETBsYxQfZgIpELJGp6yq5iiIB45YojDZp7vsa9ZyTq69Y-jPN*HaNTMQenmlDlbBKCv15W-d-kMkRbHNv39zmH*B8*DYX8Y6MYb8D3*yxjYydCN*Y4g10ZI4gq5laU9NjaGqKeqEj*LouQ47ehfBOdeCT-NspZ0QaU5T9LDafni6ZYLFsvQpUS9Chwj1B*rTbmVmHYp0n3u8MmAIGq*0KwEUO*Yfrh9TCXKUE*EGqX92axHj1lSvxe7rQo*QKkogRJbxUa7lY0PjGIQCHsP3TA4ajjUgJs6BqExNckvWJzYNqDk3v5P1R7k0HkGSJOY7K35jmKHWoCh1HYZcipy*Ep3bYx0Xbb4N2CqdFVj1nIoQWcnDmIyFg&eurl%5B%5D=zzuS3U9OT074ivQd2saCoATY6CKrV1rGhdxYhOa2dX3aTZZB), заболеваниях дыхательных путей, легких (в разгар болезни, и после болезни).

       Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности необходимо увлажнять его - развести цветы (если у ребенка нет к ним аллергии). Оставить в открытом сосуде воду около спящего малыша.

       Особое внимание требует голос 4—5-летнего ребенка, когда он начинает петь. Исполняемые им песни не должны выходить за пределы допустимой громкости — иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса. Не разрешайте детям петь дома громко песни, предназначенные для исполнения взрослыми.

       На состояние голоса также влияет [питание](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3eLv7u8TsqtDcte3KmbYeFSqqRSQ5VHl8ksBTKXg6MHqKqEx1xqHsJSXohat42fY-w4imi-Kl--9qBYMN1WOxa4wjT7jn5baTi5V*DMDGpWUS96MEZAz8oAdYXm7eBiQVBwRZbME69RabQ0hsg3Tif6AQlMQ1f*z2jYJ1VK3dmtETb*m1-4Dya4LtaBagpGNta0lH8Bvf9Sv9D4oO*jeAuh42DLOKhIMF8HOgeUreWGundzRDTjRkdnh7vy3*zeNTuBCUfDHrkrViMOqtaHC2fYaOlYaTrnw4ldughYX*BpjXYseB8cKB81jTLoBQq63p-PH37OuvqtMGJwMYupsnAVpC36FPihrNDAe3As-JHRiY-HWQGvB6DqZgtzcnVQMKLkYFjcH1dawXptXLodO596uteoQDlMOuw3l7zdzo2dm5HGT2WN16FLzrUbOf0UmS5NrNGPwUMFKMKQxAuD1tgAMcmS0IBDitsBtPGQBhkCGiLvbdyTqCiHjbWMwYbethY*Rg79PwiB8LnJCSOPELTU&eurl%5B%5D=zzuS3UFAQUCd0hB3sKzoym6ygkhzCSGUhpabP1Vpr03deRfS). Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Излишняя полнота ребенка также может отрицательно отражается  на его голосе.

       Различные длительно протекающие заболевания гортани и носа также ведут к нарушению голоса.

**Некоторые средства, применяемые при начальных формах нарушения голоса.**

При жжении и сухости в горле хорошее действие оказывает полоскание горла настоем ромашки, мальвы или же липового цвета. Важно, чтобы раствор не был ни горячим, ни холодным, а имел комнатную температуру. С этой целью можно использовать и другие лекарственные травы или минеральные воды — шавницкую, боржоми, которые рекомендуется смешивать с теплым молоком (полстакана минеральной воды и полстакана молока). Детям, занимающимся пением, полезно пить сырые яйца, причем лучше не белок, а желток, есть морковь, апельсиновую кожицу, кукурузу, сливочное масло. Закапывание в нос масла, например растительного, по 2 капли (не больше) также помогает при жжении и сухости. В это время не рекомендуются паровые ингаляции, слишком горячие или слишком холодные напитки.

**Упражнения для постановки голоса.**

1.    Широко открыть рот и сделать так, чтобы маленький язычок поднялся вверх, а затем сосредоточить свое внимание на том, где звучит голос. (Лучше, если первое упражнение будет проделано в кабинете врача, а затем уже дома.)

— Открой посильнее рот. Трудно? Еще немножко. Язычок в глотке должен быть поднят вверх. Посмотри в зеркало. Вот так. Хорошо. Звук, который сейчас произнесешь, должен идти как бы в переднюю часть головы. Голос ты будешь ощущать глубоко в горле. Теперь нужно - помычать. Попробуй еще раз! Чувствуешь? Уже получается...

2.     «Мычание» в так называемую «маску» (т. е. в переднюю часть головы) слогов типа «мо», а потом и слов «мама», «мир», «море», «мопс» и других, начинающихся на м. Для упражнений используют равноударные и разноударные слоги:

му-му-му-му          м6-м6-мо-м6          му-мб-му-мо

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мо-му-мо

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мб-му-мо

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мо-му-мо

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мо-му-мо

3.    Считать вслух на одном дыхании в «маске».

Желательно, чтобы ребенок сам неоднократно повторял все упражнения по 3—4 раза. Делать это лучше без посторонних, чтобы он не смущался.

4.    Стихотворный текст (о том, что необходимо удерживать звук в «маске», ребенку необходимо напоминать постоянно).

5.    Рассказывании любого текста вслух (требования те же).

Всего требуется 5—7 занятий с интервалами в 2—3 дня. При всех видах нарушения голоса с целью профилактики следует уделить внимание общему физическому развитию: прогулкам, играм, закаливанию, утренней гимнастике, личной гигиене.

Часто можно наблюдать, как маленькие дети едут в автобусе, и разговаривает так громко, что его слышат все окружающие. Или во дворе ребята играют в мяч, их крик, визг слышен в квартирах даже при закрытых окнах. Войдя группкой в автобус, дети стараются перекричать шум мотора. В детском саду ребята также не всегда говорят спокойным голосом. Этот шум вреден для тех, кто его производит.

Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат дошкольника нуждается в бережном отношении. При злоупотреблении силой звучания утрачивается звонкость — важное качество голоса ребенка. При пении на крайних динамических уровнях появляются напряжение и функциональные расстройства голоса, вплоть до афонии (беззвучности).

 «Детский певческий голос надо прежде всего развивать, охранять и тренировать по мере роста детского организма» - В.В. Емельянов Как правило, пению детей 4–7 лет присуще форсирование, нарушение мелодичности и напевности звучания, нечеткая дикция.

Причины отсутствия должного вокального развития ребенка кроются в недостатке музыкальной культуры семьи, в издержках сложившейся практики музыкальных занятий.

В отличие от других методик этот подход позволяет развивать внутреннюю артикуляционную мускулатуру, благодаря чему осуществляется важный для певческой деятельности синтез интонационно-речевого и вокального опыта. В этом случае развитие голоса осуществляется по экологическим критериям: ребенок способен петь громко, звучно и долго без вреда голосу.

Эффективными источниками полноценного развития певческого голоса ребенка, на наш взгляд, выступают формирование регулировочного образа о голосе, приобщение к эталону академического пения, самостоятельная певческая деятельность.

**Первый блок. Дыхательная гимнастика**

Для развития навыков правильного певческого дыхания полезно провести упражнения для работы диафрагмы во время вдоха и выдоха («Затяни ремешок», «Надуваем шины», «Месим тесто», «Мячик»). Важно научить ребенка выполнять задержание  воздуха в проговаривании скороговорок, выполняя вдох через нос, а выдох через рот, ощущая как работает диафрагма.

Комплекс дыхательной гимнастики

**Упражнение НАСОС**

Поставить руки замком на область диафрагмы, выполнить вдох носом, ощутить растягивание диафрагмы, выдохнуть:

* медленно – «большой насос»;
* резко коротко – «маленький насос», ощутить сжатие диафрагмы (повторить 4 раза)

**Упражнение НЮХАЕМ ЦВЕТОК**

Вдох носом, задержать дыхание и медленно выдыхать (повторить 4 раза)

**Упражнение ГРЕЕМ РУКИ**

Подставить ладони к лицу, выполнить глубокий вдох носом, широко открыть рот и выдыхать медленно на ладони теплым воздухом.

**Упражнение РЕМЕШОК**

Поставить руки на пояс, выполнить вдох носом, ощутить растягивание диафрагмы, выдохнуть, ощутить сжатие диафрагмы.

**Упражнение МЯЧИКИ**

Выполнить вдох носом, рассмотреть растягивание диафрагмы, выдыхать ритмично, регулируя взглядом работу мышцы до 8 раз за выдох.

**Упражнение ЗМЕЯ**

Вдох носом, челюсти сжать, издавать шипение на долгом выдохе.

**Упражнение СВЕЧИ**

Вдох носом, широко открыть рот, сделать 4 резких выдоха на звуке «Х», как будто тушим свечи (повторить 4 раза).

**Упражнение ТРИДЦАТЬ ТРИ ЕГОРКИ**

Руки на пояс, вдох носом, на выдохе проговорить скороговорку, у кого сколько Егорок? Кто больше? С каждым разом постепенно увеличивать объем текста и скорость.

**Второй блок. Артикуляционная гимнастика**

Взрослому необходимо отслеживать правильно открытый рот, свободно опускающуюся челюсть, активные губы и язык, четко артикулирующие звук. Педагог сам активно участвует в показе упражнений, которые проводятся не менее четырех раз в разном темпе по схеме: язык – губы –челюсти. Исполнение упражнений обязательно контролируются зеркалом.

**Третий блок. Массаж мышц лица и шеи**

Массаж способствует разогреву мышц для пения. Все движения выполняются пальцами рук сверху вниз по четыре раза в одном темпе в последовательности: лоб скулы – гортань.

**Четвертый блок. Интонационно-фонетические упражнения**

Для развития голоса все приемы строятся в следующей последовательности:

1. атака гласных звуков (А‑О‑У‑Э‑Ы‑И), согласных (шипящие, сонорные, глухие);
2. пение в разных регистрах (фальцетный, грудной-шумовой, свистковый);
3. преодоление межрегистрового порога (ведение звука вниз-вверх).

Начинать разучивать каждый последующий прием можно только после хорошо освоенного предыдущего и в медленном темпе, объясняя при этом ребенку механизм вокально-речевого действия.

**Пятый блок. Голосовые сигналы доречевой коммуникации**

Для того чтобы ребенок контролировал собственное пение, мог развивать певческие способности и силу голоса, можно
предложить ему издавать звуки неречевого характера, спонтанно организуемые во времени и по высоте: «Крик чаек»,
«Крик радости в считалке», визг, «Огни самолета»

.

**Шестой блок. Вокализы**

Пение простых мотивов и песенок со словами и без слов развивает голос в физиологическом и эстетическом отношении. Пример СКАЗКА «ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»

.

**СКАЗКА « ПУТЕШЕСТВИЕ КОЛОБКА»**

Сказка разделяется на несколько частей. Каждая часть представляет собой игровой текст упражнения и само упражнение.

**1** Жили-были дед и баба
В деревушке у реки

Упражнение УЛЫБКА-ОБИДА: поочередно выполнять улыбку, растягивая губы, и выворачивать нижнюю губу как можно ниже к подбородку (повторить 8 раз)

**2** И любили очень-очень
На сметане колобки

Упражнение УЛЫБКА-ПОЦЕЛУЙЧИК: поочередно выполнять улыбку с обнаженными зубами и вытягивание губ трубочкой с характерным звуком поцелуя (повторить 8 раз)

**3** Бабка тесто замесила,
Колобка испечь решила

Упражнение МЕСИМ ТЕСТО: руками выполняем опору на брюшной пресс, делаем долгий выдох со звуком «Ш» (повторить 8 раз).

**4** Ну а бабушкина внучка
Колобка катала в ручках

Упражнение ДУЕМ НА ЛАДОШКИ: выполнить резкий короткий выдох со звуком «Ш», поочередно поворачивая голову вправо и влево.

**5** Получился колобок –
Круглый и румяный бок

Упражнение КТО БОЛЬШЕ: набрать воздух ртом так, чтобы живот округлился, затем сделать резкий выдох через рот (повторить 8 раз).

**6** Побежал колобок
Через поле и лесок

Упражнение БЕГ ПАЛЬЧИКОВ: выполнить массаж по шее и лицу кончиками пальцев так, чтобы лицо «загорелось».

**7** А дорога ровная,
А дорога долгая

Упражнение ДОРОЖКА: погладить лицо и шею сверху вниз ладонями (чередовать 4 раза).

**8** Подбежала Лиса,
Проглотила колобка

Упражнение ЗАМОК: вращение языком за сомкнутыми губами.

**9** Лиса разглядывает колобка

Упражнение ЯЗЫЧОК: высунуть кончик языка как можно дальше и покачать кончиком языка (повторить 4 раза).

**10** Лиса пробует, какой вкусный колобок

Упражнение КУСАЕМ ЯЗЫЧОК: покусывание кончика язычка, покусывание всего языка от кончика до задней стенки (повторить 4 раза).

**11** Вкусный колобок!

Упражнение ГЛАДИМ ЯЗЫЧОК: поглаживание языка верхней губой (повторить 4 раза). Вращение языком по верхней и нижней губам снаружи – облизываемся.

**12** Лиса не стала есть колобка,
стала песенки слушать.
Открывает колобок рот,
Очень чистенько поет

Упражнение СКАЗКА: петь гласные на одном звуке: А-о-у-ы-и-ё.

**13** Укатился колобок от лисы

Упражнение ЛЕСЕНКА: спеть разными приемами staccato и legato, glissando, на разных гласных или на слогах «ля», «лё» постепенное движение мелодии вверх и вниз.

**14** Колобок повстречал кисок.
Колобок повстречал собачек

Упражнение БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ: спеть звукоподражания на высоком и низком звуке. Руками показать «царапки» вверху и внизу.

**15** Стал колобок считать друзей:
«Раз-два-три-четыре-пять- шесть-семь-восемь-девять-десять-А!»

Упражнение СЧИТАЛОЧКА: спеть с тихого низкого звучания до максимально громкого и высокого, в конце крикнуть: «А!».

**Важно помнить, что певческий голос –растущий, формирующийся, а его развитие – это монотонный длительный процесс.**

Конечным итогом работы должна стать самореализация ребенка в песенной деятельности, которая выражается в уверенном успешном исполнении песни на концертах, вечерах, досугах. Игровые упражнения, [игры в детском саду](http://www.deti-club.ru/category/igri) можно использовать не только на вокальных занятиях, но и включить в различные формы организации воспитательно-образовательной работы в детском саду и дома:

* занятия в детском саду по развитию речи,
* логопедические игры с голосом,
* театральные импровизации,
* озвучивание персонажей сюжетно-ролевых и театрализованных игр.

Кроме того, ребенку необходимо видеть примеры — например, исполнение вокальных произведений учащимися музыкальной школы.

Наш детский сад сотрудничает с музыкальной школой № 1 им. П.И. Чайковского г. Рыбинска, что предполагает:

* расширение доступа детей дошкольного возраста к лучшим образцам отечественной и зарубежной музыкальной культуры и искусства;
* стимулирование интереса к музыке как искусству и желание заниматься музыкальной деятельностью;
* развитие творческого потенциала ребенка, его способности самостоятельно определять цели, средства и способы музыкально-художественной деятельности;
* воспитание слушательской и исполнительской культуры;
* выявление талантливых детей;
* признание первостепенной роли культуры для возрождения и сохранения культурно-нравственных ценностей;
* пропаганду музыкального искусства среди родителей.