**Гигиена и охрана детского голоса**

 Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей. При многократном и длительном влиянии они могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса.  
Родители, музыкальные работники детских  садов, учителя музыки , пионервожатые и даже детские врачи очень мало знают о необходимости охраны детского голоса и часто бывают виновниками возникновения его нарушений. [7]

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 учитель требует от детей на уроках пения в школе резкого звука, большой силы, которой у них еще не может быть.

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 учащихся, как и крик в быту.

Кроме того, такое пение некрасиво, нехудожественно, приносит вред самим учащимся и является дурным примером для товарищей, которые их слушают.

Конечно, громкая речь и даже крик во время игр – явление в значительной мере естественное для детей. Поэтому, если подходить к голосовому режиму детей вне школьного пения с точки зрения охраны их голоса, надо иметь в виду не насильственное ограничение детей или сковывание их надуманным регламентом, а главным образом доведение до их сознания представления о вреде чрезвычайного злоупотребления голосом и о возможных последствиях. Так же можно провести "беседу с родителями о важности наблюдения над голосовым поведением в быту (в особенности детей, обладающих хорошим голосовым материалом)".

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.

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. Слуховая чувствительность позволяет воспринимать и точно воспроизводить звуковысотные соотношения мелодий. Как уже отмечалось, слуховые ощущения связаны с мышечными ощущениями, таким образом, в процессе тренировки одновременно развивается слуховая и мышечная чувствительность, т.е. вокально-слуховая координация, которая необходима для качественного развития голоса.

При обучении детей пению педагогу необходимо:

♦ занятия с  детьми нужно проводить в хорошо проветренных помещениях;

♦ при выборе репертуара обращать внимание на звуковой диапазон песен, который должен соответствовать объему голоса детей той или иной возрастной группы;

♦ удерживать детей от громкого пения (прежде всего во время разучивания); не громкое пение - одно из важнейших условий, обеспечивающих нормальное звучание детских голосов, а, следовательно, их нормальное развитие;

♦ недопустимо исполнение детьми сложных вокальных композиций из репертуара взрослых;

♦ количество песен на музыкальном занятии должно соответствовать для  
каждой возрастной группы, не предлагать детям много песен для исполнения на занятиях (не более 2-3), на праздниках (не более 4-5)

♦ не петь на улице при температуре воздуха ниже +18° С и влажности выше 40-60 %.

♦ в случае заболевания органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к фониатру. [6]

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.

**Глава 2. Рекомендации по охране и гигиене детского голоса.**

1. **Советы по восстановлению голоса**

В начале обучения пению необходимость делать упражнения, как правило, не ставится под сомнение. Действительно, на упражнениях можно спокойно освоить базовые приемы пения. Они обычно подобраны так, чтобы, вызывая наименьшие трудности при исполнении, вырабатывать правильные певческие навыки. Упражнения постепенно ведут нас от простого к сложному, служа ступеньками на вершину мастерства. Когда же появляются первые успехи, начинающий певец, зачастую, перестает уделять упражнениям достаточно внимания. Вскоре его ожидают неприятные открытия – не выходят не только новые, более сложные песни, но и разваливается старый, накатанный репертуар. Певец сильнее устает, голос плохо подчиняется. Певец злится, начинает форсировать и в результате оказывается отброшенным назад на несколько месяцев, а иногда и лет. Неокрепший еще вокальный аппарат быстро расстается с верными певческими навыками, как только певец теряет бдительность. [1]

Если, осознав проблему слишком поздно, певец неправильно себя ведет: действует с позиции силы вместо того, чтобы вернуться к выполнению простых и привычных для него упражнений. Скорее всего, правильная координация вернулась бы к нему, если бы он был в состоянии «посидеть на вокальной диете» – не петь некоторое время ничего, кроме упражнений. Затем медленно, но верно, добавлять к упражнениям выученный старый репертуар и только потом, аккуратно, начать снова подъем к заветной вершине. К сожалению, слишком часто приходится вытаскивать певцов с вокального «того света», куда они угодили в результате ложного пафоса и самоуспокоенности.

Кроме того следует придерживаться следующих рекомендаций:

* Много пить. Гортань увлажняется, выздоровление идет быстрее. Температура питья — средняя, оно должно быть не слишком холодным и не слишком горячим;
* Пить настойки и чаи из трав. Помогают убрать воспаление в горле. Эффективны ромашка, чабрец, имбирь;
* Есть мед. Его надо добавлять в теплую воду или чай. Еще лучше, если добавить в этот раствор лимонный сок;
* Увлажнять воздух. Часто проветривать помещение, использовать аппараты-увлажнители, на ночь класть на батарею большое влажное полотенце;
* Делать паровые щелочно-масляные ингаляции. Пар помогает связкам и горлу восстановиться. Дышать надо над кастрюлей с горячей водой, накрывшись покрывалом. Такие ингаляции делают утром и вечером, их продолжительность — не более пяти минут. Раствор делают из смеси воды, соды и растительного масла;
* Полоскать горло. Полоскание соленой водой смягчает горло, дезинфицирует слизистую, помогает вывести слизь. Проводить эту процедуру надо трижды в день;
* Сосать леденцы для горла. Они уменьшают воспаление, увлажняют голосовые связки, усиливают выделение слюны;
* Принимать [антигистаминные препараты](https://www.google.com/url?q=http://golovnie-boli.ru/bolezni-pri-kotorih-bolit-golova/simptomi-grippa-i-metodi-ego-lecheniya&sa=D&ust=1495187530896000&usg=AFQjCNFGXFYlUJOQ4ZLa6mOvK2-hf9Rizw). Они снимают отек слизистой, гортань восстановится быстрее;
* Согревать шею с помощью шарфа или повязки с согревающим компрессом.

Чего делать не надо:

* Пить напитки, содержащие кофеин — они обезвоживают организм (кока-кола, кофе, крепкий черный чай);
* Бывать в местах, где пыльно, дымно, холодный воздух — все это раздражает горло;
* Есть продукты с высоким содержанием кислот (раздражает слизистую горла), а также очень острые и соленые.

**Народные средства для восстановления голоса**

Для любого вокалиста первостепенное значение имеет голос. Красота голоса возможна только лишь в его здоровом состоянии, которое нужно уметь поддерживать, иначе через несколько лет вокальной карьеры придется менять профессию. Для поддержания здоровья голоса большой популярностью (и вполне заслуженно) пользуются народные средства позволяющие быстро и надежно восстановить пропавший голос. Вот сисок  наиболее популярных средств.

1. Горячее молоко с щелочной минеральной водой в пропорции пятьдесят на пятьдесят. Пить небольшими глотками в течение дня.
2. Молоко с куриным яйцом, медом и сливочным маслом. Пол-литра молока подогреть, разбить в него яйцо, затем добавить по одной чайной ложке масла и меда. Хорошенько размешать и пить по утрам и вечерам.
3. Согревающие компрессы на ночь. Используют мед или теплое растительное масло.
4. Теплое молоко с куриным желтком. В стакан теплого молока влить свежий желток, пить маленькими глотками или полоскать этим составом горло.
5. Лечебный чай из цветков алтея с медом. Столовую ложку цветков алтея заварить стаканом кипятка, добавить 0,5-1 ст. ложку меда. Пить маленькими глотками каждый час в течение дня.
6. Полоскание горла йодно-содовым раствором. Пропорции раствора: полстакана теплой воды, 2-3 капли 5%-го йода, пол чайной ложки соды. Полоскать горло этим составом можно не более двух-трех раз в день. Дело в том, что полоскание, хоть и уменьшает ощущение сухости в горле, может причинить больше вреда, чем пользы, — слишком велика нагрузка на голосовые связки.
7. Ложка меда каждые три часа. Это средство особенно эффективно, если голос потерян из-за любого рода травмы или вдыхания дыма и гари.
8. Ингаляции с эвкалиптовым маслом. Если голос пропал в результате простуды, подышите над миской с горячей водой, добавив в нее несколько капель эвкалиптового масла.
9. Стакан горячего молока с щепоткой порошка куркумы — средство восстановить голос, причиной потери которого стала вирусная инфекция.