

Охрана детского голоса

Как часто можно наблюдать такую картину: маленький мальчик или девочка едет с мамой 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. Надо вызвать приятеля с верхнего этажа — скандируют хором. Ворвутся стайкой в автобус — стараются перекричать шум мотора. Да и в детском саду ребята далеко не всегда говорят спокойным голосом.

«Веселый ребячий гомон...» — нередко произносим мы умиляясь. Но не задумываемся: а хорошо ли, что ребята так громко кричат? И дело не только в том, что громко разговаривать, кричать — невежливо по отношению к окружающим. Этот шум вреден и для тех, кто его производит. Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны. Но о необходимости беречь голос вспоминают, к сожалению, редко.

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 обуславливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую чувствительность его.

Голос — красивейший инструмент, созданный самой природой. Человек пользовался им с давних пор. Общеизвестно, что ребёнок слышит голоса окружающего мира, находясь ещё в утробе матери. Но среди всех голосов он особенно отчетливо и чутко отличает её голос, его неповторимую окраску. Едва появившись на свет, ребёнок слышит голос матери, спокойно и ритмично поющий колыбельную песню.

Пение — наиболее естественное и спонтанное проявление музыки, так как чаще всего связано с текстом и может одновременно выражать мысли и эмоции. В то же время, это своеобразный духовой инструмент, посредством которого можно издавать певческий звук. Находящиеся в человеческой гортани голосовые складки колеблются (вибрируют) под напором воздушной струи, с силой выталкиваемой из легких. «Уметь петь — значит уметь правильно дышать», — говорил великий знаток возможностей человеческого голоса, выдающийся русский композитор М. И. Глинка. Ни для кого не секрет, что пение является самым доступным и распространённым видом исполнительства детей, в котором они могут

активно проявить своё отношение к музыке. Пение играет важную роль в музыкальном и личностном развитии детей.

Певческий голос сравнивают с музыкальным инструментом, которым ребенок пользуется с малых лет. Выразительное исполнение песен помогает более ярко и глубоко прожить их содержание, вызвать эстетическое отношение к музыке, к окружающей действительности. В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма. Кроме того, дети получают различные сведения о музыке, приобретают умения и навыки. В пении реализуются музыкальные потребности ребенка, так как знакомые любимые песни он может исполнить по своему желанию в любое время.

Находящийся на начальной стадии формирования детский певческий аппарат требует исключительно бережного отношения.

Специалистам (фониатрам, логопедам, музыкантам) известно, что у детей 5-6 лет голос отличается хрупкостью, ранимостью. Гортань с голосовыми связками ещё недостаточно развита. Грудной резонатор - низкий (полость трахеи и бронхов) развит слабее, чем головной – верхний (полость глотки, рта и носа), поэтому голос у ребёнка этого возраста несильный, хотя порой и звонкий. Следует избегать форсирования (усиленного искажения) звука, во время которого у ребёнка развивается низкое, несвойственное ему звучание. Расширяется диапазон. Дети этого возраста отличаются большей слуховой активностью, слуховым вниманием, способны различать звуки по высоте, движение мелодии, умеют петь протяжно и весело.

Среди всех певческих навыков особое внимание надо уделить звукообразованию: петь естественным голосом, высоким и светлым звуком, без напряжения и крика. Специфика развития голоса дошкольника исследовалась в разное время, и всегда отмечалось необходимость бережного к нему отношения. Крикливое пение искажает естественный тембр голоса, отрицательно влияет на интонацию, губительно отражается на голосовых связках ребенка. Голос теряет необходимую легкость и приобретает неприятный горловой звук. Следует обратить внимание на правильное формирование гласных, от которых зависит качество звука, так как у детей тембр очень неровен. Между вокальными и речевыми способностями детей существует прямая связь. Если ребенок разговаривает звонким голосом, то и в пении у него будет звонкое звучание. Важно, чтобы ребенок смог услышать и почувствовать свой голос, тогда он постепенно начнет петь естественным звуком.

Дошкольники могут петь только тихонько и недолго, потому что их голос быстро устаёт и тогда совсем перестаёт слушаться. Пение песни в 3–4 куплета с диапазоном даже 6–7 звуков реально бывает возможным только в старшем дошкольном возрасте

Забываясь о формировании певческого голоса ребёнка, необходимо оберегать его от распространённой в последнее время эстрадной манеры пения, которая требует наличия определённых певческих навыков, громкого форсированного звучания, которых пока ещё нет у дошкольников в силу их возрастных особенностей. Необходимо постоянно следить, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения, не подражая излишне громкому пению взрослых, не разрешать им петь на улице в холодную и сырую погоду.

У детей младшего дошкольного возраста иногда наблюдаются небольшие уплотнения на свободном крае голосовых складок – «узелки крикунов». В основе данного заболевания лежат голосовое перенапряжение и длительная травматизация голосовых складок. Предрасполагающим моментом могут быть острые воспаления верхних дыхательных путей и ларингит, а также и то, что многие дети в этом возрасте подолгу кричат. Крик в этом возрасте, сопровождается твёрдой атакой, в результате чего происходит перенапряжение голосовых складок.

При появлении у дошкольника охриплости, продолжающейся несколько дней, необходимо ограничить голосовую нагрузку и исключить все невротизирующие и травмирующие ребёнка факторы, стараться, чтобы дети меньше раздражались, кричали и плакали. **В более старшем возрасте в этот период нельзя петь и читать вслух. В начальной стадии болезни эти меры часто помогают. В запущенном случае необходимо лечение у отоларинголога.**

При неправильном, формально–потребительском подходе к детскому пению, при требовании петь всё громче и громче – у детей закрепляется привычка перекрикивать друг друга форсированным голосом, полное неумение им владеть, неразвитый музыкальный слух. Специалисты - фониатры предостерегают: неумеренная форсировка детского голоса может вести к дисфонии, при которой голос становится слабым, быстро истощаемым, хриплым; возможна и полная потеря голоса. Необходимо исключить разговор и пение взрослых на форсированных звуках, общение с детьми на фоне радио - телепередач, магнитофонных записей. Звуковая атмосфера дома должна быть спокойной.

Пение – это сложный психофизический процесс, результат функции всех жизненно важных систем организма. На певческую нагрузку реагируют не только «чисто певческие» органы, но и сердечно - сосудистая, нейроэндокринная системы, которые отвечают на пение изменением пульса, артериального кровяного давления, температуры тела.

При правильной певческой нагрузке (её часто называют «щадящей») эти изменения незначительны и не опасны для организма. Даже более того, систематические занятия пением играют оздоровительную роль, улучшает дыхание и кровообращение. У часто поющих детей облегчается лечение обострений хронических катаров носоглотки и верхних дыхательных путей, хронического тонзиллита. Пение полезно при лечении логоневроза, оно способствует уменьшению гипертрофированных миндалин.

Для правильного развития и охраны детского голоса родителям необходимо знать особенности развития детского голоса в разные периоды и соблюдать следующие советы. Только совместные усилия помогут решить задачи развития детского голоса и его охраны.

Голосовые правила

- ♪ Никогда не кричите сами и приучайте ребенка говорить сдержанно.
- ♪ Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе.
- ♪ Не пытайтесь перекрыть шум (например, транспортный). Если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум не стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.
- ♪ Не перенапрягайте голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку.
- ♪ Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его — разведите цветы, если у ребенка нет к ним аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего малыша.
- ♪ Исполняемые ребёнком песни не должны выходить за пределы допустимой громкости — иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса. Приходится встречаться с фактами, когда родители разрешают детям петь дома «во весь голос» песни, предназначенные для исполнения взрослыми.
- ♪ На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос.