

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Огудневская детская школа искусств
Щёлковского муниципального района Московской области*

ДОКЛАД
на тему «Гигиена детского голоса»

Подготовил:
Кимнатная Наталья Алексеевна
преподаватель академического вокала, хора
МБУДО Огудневской ДШИ ЩМР МО

г. Щёлково

Содержание

1. Особенности формирования и развития голоса у детей.	4
1.1. Физиология голоса у детей	4
1.2. Болезни органов голосового аппарата и их профилактика	6
2. Гигиена и охрана голоса детей	8
2.1. Мероприятия по гигиене голоса детей	8
2.2. Основные правила, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата	8
Заключение	10
Литература	11

Введение

Пение является важнейшим средством музыкального воспитания и играет существенную роль в решении задач всестороннего и гармоничного развития ребенка. Голос ребенка – естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Одной из важных здоровьесберегающих задач обучающихся отделения вокального исполнительства является охрана детского певческого голоса. Голос ребенка отличается от голоса взрослого человека несформированностью голосового аппарата, хрупкостью и ранимостью голосовых связок. Его можно, как развить, так и совсем испортить – сорвать.

У детей гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста: лимфоидная ткань глотки (прежде всего аденоиды и небные миндалины) достигает максимального развития в возрасте ребенка от 2 до 7 лет, а затем с 9-10 лет она подвергается постепенному обратному развитию (инволюции). Цель доклада – выяснить, в чем заключаются мероприятия по гигиене и охране голоса у детей.

1. Особенности формирования и развития голоса у детей

1.1. Физиология голоса у детей

Пение — процесс физиологический, во время которого происходят большие затраты энергии, связанные с дыханием, работой в удобных и неудобных tessituraх, удерживанием вокальной позиции и, наконец, с умением выдерживать длительные по времени репетиции и концертные выступления.

Голос - любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (крик, плач, смех, речь, пение).

Голосовой аппарат - комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Механизм голосообразования центрально обусловлен, т. е. в коре головного мозга находится центр вокализации, но для образования голоса необходима струя воздуха, без которой колебания голосовых складок беззвучно. Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой и регулируемых корой головного мозга: органы дыхания (легкие, бронхи, трахея), гортань с голосовыми складками (в гортани образуется слабый первичный тон голоса), надставная труба (полость рта, носа, глотки, придаточные пазухи носа). В надставной трубе голос усиливается и приобретает дополнительную окраску.

Для характеристики голоса крайне важны резонаторы.

Резонатор - полое тело, заполненное воздухом, имеющее выходные отверстия. Стенки резонатора колеблются, накладывая обертоны и усиливая звук. Чем больше резонатор, тем ниже тон голоса. Самый большой резонатор - грудная клетка.

Голос каждого человека индивидуален.

Звуки голоса характеризуются по силе, тембру, высоте. Высота определяется частотой колебаний звучащего тела (голосовые складки) в секунду. Чем чаще колебания, тем выше звук.

Тембр - сложное качество звука. Его составляют: основной тон (колебания поверхностей голосовых складок), который обуславливает высоту звучания и обертоны.

Сила звука (субъективно воспринимается как громкость) зависит от амплитуды колебаний голосовых складок. Чем больше амплитуда, тем громче звук.

При нормальном функционировании все три характеристики должны быть определенные.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, так как голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями, т. е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, следовательно, тембральная окраска голоса слабая. Голосовая функция созревает в течение длительного периода и претерпевает изменения на протяжении всей жизни. Характеристики голоса выражены зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа и половые железы).

Возрастные изменения голоса: происходят, как правило, в 12-15 лет. Возрастная мутация обусловлена изменениями гортани (увеличивается в размере у мужчин в 1,5-2 раза, у женщин на 1/3). Голосовые складки увеличиваются в размере по всем параметрам (длина, ширина, толщина), начинают колебаться всей массой. Увеличивается корень языка. Голос не успевает приспособиться к быстрым анатомическим изменениям и звучит неустойчиво. Голос мальчиков понижается на октаву, у девочек - на 1-2 тона. Причинами изменения голоса в период мутации являются нарушения координации функций наружных и внутренних мышц гортани и отсутствие согласованности между дыханием и фонацией.

1.11. Болезни органов голосового аппарата и их профилактика

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушениями голосовой функции, имеют различные причины.

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 закаливать организм.

К заболеваниям, связанным с повышенной профессиональной нагрузкой на голос, относятся певческие узелки. Они бывают острыми и хроническими, застарелыми. Причина их появления – повышенная нагрузка на голосовой аппарат, неправильное форсированное пение. Острые узелки при обеспечении голосового покоя обычно самопроизвольно рассасываются. Застарелые узелки, как правило, удаляются оперативным путем. Появление на связках узелков может привести к изменению тембра голоса (появляется охриплость),

уменьшению его диапазона. Во избежание повторного их возникновения целесообразно не допускать перегрузок голосового аппарата.

К заболеваниям, связанным с повышенной эксплуатацией голоса, также относится кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония – расстройство голосообразования, протекающее либо в форме ослабления деятельности голосовых складок (несмыкание), либо в спазматической форме (пересмыкание, спазмы). Как правило, это результат перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции.

Голосовой аппарат чутко реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

2 Гигиена и охрана голоса детей

2.1. Мероприятия по гигиене голоса детей

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, воспитатели детских садов, учителя школ, и даже детские врачи 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.

Термины, употребляемые как названия нарушений голоса, немногочисленны: это афония (полное отсутствие голоса), дисфония (расстройство голоса), фонастения (повышенная утомляемость голоса и связанные с нею снижение силы голоса и хрипота при отсутствии сколько-нибудь значительной органики), гнусавый голос и голос ларингоэктомированных.

2.II. Основные правила, обеспечивающие сохранение здоровья голосового аппарата

Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

Необходимо соблюдать некоторые рекомендации, которые помогут уберечь голосовой аппарат от повреждения:

- не эксплуатировать голосовой аппарат сверх меры без всякой на то нужды;
- перед выступлением или уроком (хотя бы за 5-6 часов) нельзя есть орешки, сухарики, чипсы, семечки, печенья и любые другие продукты, которые крошатся (Крошки забиваются в складки гортани), умеренно

употреблять в пищу очень острые маринады, перцы, пряности с вкусом, очень соленую пищу;

— осторожнее быть с кисло-молочными продуктами и напитками (они способствуют образованию слизи);

— не пить очень горячие и очень холодные напитки, лучше выпить воду (не газированную) комнатной температуры;

— девушкам следует знать, что занятия вокалом во время менструального цикла— очень опасно. (Это связано с тем, что в это время все слизистые организма снабжаются кровью намного интенсивнее. Из-за этого, при нагрузке на голосовые связки, сильный поток крови направится к горлу и на связках образуются узелки, удалить которые будет невозможно в целом. Это может испортить голос.);

— нельзя петь с заложенным носом, температурой и больным горлом;

— перед концертом или уроком нельзя переедать, лучше покушать за два часа до концерта или урока (переполненный живот расслабляет, а энергия, которая будет нужна, уйдет на переваривание пищи, но и на голодный желудок не петь);

— нельзя кричать, орать «как бешенный», разговаривать громко (напряжение мышц гортани ведет к переутомлению и иногда потери голоса);

— следите за дикцией и артикуляцией (это позволит избежать перенапряжения мышц гортани и шеи);

— начинать занятия вокалом не раньше, чем за два часа после сна;

— соблюдать температурный режим:

— хорошо закрывать горло в холодную погоду;

— одеваться по сезону;

— не следует разговаривать, петь и смеяться в холодное время на открытом воздухе, особенно при быстрой ходьбе и после выступления;

— беречь себя от простуды;

— избегать резкого охлаждения.

Заключение

Таким образом мы пришли к следующим выводам:

Гигиена и охрана голоса детей способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата.

Необходимо осуществлять следующие мероприятия по гигиене и охране голоса ребенка:

- следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- не допускать злоупотребления высокими нотами, криком во время игры;
- не допускать 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.

Литература

1. Арутюнян (Андропова) Л.З. Как лечить заикание. – М., 1993.
2. Бейн Э.С., Бурлакова М.К., Визель Т.Г. Восстановление речи у больных с афазией. – М., 1982.
3. Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей. – М., 1990.
4. Волкова Л.С. Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей. – Л., 1982.
5. Выгодская И.Г. и др. Устранение заикания у дошкольников в игре. – М., 1984.
6. Ермакова И.И. Коррекция речи при ринолалии у детей и подростков. – М., 1984.
7. Жинкин Н.И. Механизмы речи. – М., 1958.