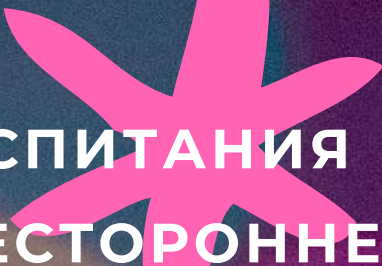


# ОХРАНА И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА

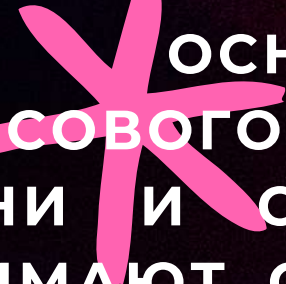
 ПЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЕЙШИМ СРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ И ИГРАЕТ СУЩЕСТВЕННУЮ РОЛЬ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ВСЕСТОРОННЕГО И ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА [1].

ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ РЕБЕНКА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ОСНОВНЫХ ЧАСТЕЙ: ДЫХАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ (ЛЕГКИЕ, БРОНХИ И ТРАХЕЯ, ДИАФРАГМА), ГОРТАНЬ С ГОЛОСОВЫМИ СВЯЗКАМИ (ТРУБКА, СОЕДИНЯЮЩАЯ ТРАХЕЮ С ГЛОТКОЙ), РЕЗОНАНСНАЯ ОБЛАСТЬ (РУПОР ИЛИ НАДСТАВНАЯ ТРУБКА). О ТОМ, ЧТО ГОЛОС ЧЕЛОВЕКА ОБРАЗУЕТСЯ В ГОРТАНИ, ЛЮДИ ЗНАЛИ ЕЩЕ СО ВРЕМЕН АРИСТОТЕЛЯ И ГАЛЕНА. ЛИШЬ ПОСЛЕ ИЗОБРЕТЕНИЯ ЛАРИНГОСКОПА (1840Г.) И КЛАССИЧЕСКИХ РАБОТ М. ГАРСИА (1805–1908 ГГ.) СТАЛО ИЗВЕСТНО, ЧТО ЗВУК ГОЛОСА ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ ПЕРИОДИЧЕСКОГО ВИБРИРОВАНИЯ КРАЁВ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК, ПРОИСХОДЯЩЕГО ПОД ДЕЙСТВИЕМ ВОЗДУШНОЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СТРУИ. У РЕБЕНКА ОН НЕДОСТАТОЧНО ПОДГОТОВЛЕН ДЛЯ ПЕНИЯ. ГОРТАНЬ С ГОЛОСОВЫМИ СВЯЗКАМИ НЕДОСТАТОЧНО РАЗВИТЫ. СВЯЗКИ КОРОТКИЕ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО ЗВУК СЛАБЫЙ. ФОРМИРОВАНИЕ ВОКАЛЬНЫХ МЫШЦ ПРОИСХОДИТ ТОЛЬКО К 7 ГОДАМ. ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОЮТ ЗА СЧЕТ НАТЯЖЕНИЯ НАРУЖНЫХ, ТАК НАЗЫВАЕМЫХ ПЕРСТНЕ — ЩИТОВИДНЫХ МЫШЦ.

ПОЭТОМУ ДИАПАЗОН ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, РАЗЛИЧАЯСЬ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ, МАКСИМАЛЬНО МОЖЕТ ДОСТИЧЬ ОДНОЙ ОКТАВЫ [3].

ВЫВОД: ГОРТАНЬ РАСТУЩЕГО РЕБЕНКА — ДОВОЛЬНО ХРУПКИЙ, НЕЖНЫЙ ИНСТРУМЕНТ. ЛЮБЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ ЕГО В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ, А ТЕМ БОЛЕЕ В ДОШКОЛЬНОМ, НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫ [2]. ИЗЛИШНЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ, КРИК (КРИК, ШУМ ПОРЯТ ГОЛОС, ПРИТУПЛЯЮТ СЛУХ И ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ДЕТЕЙ), ХОЛОД МОГУТ НЕ САМЫМ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ ОТРАЗИТЬСЯ НА ГОЛОСОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ МАЛЫША. БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ [1 ]!

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

 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! 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 СОЛЕННОГО, ЧРЕЗМЕРНО ГОРЯЧЕГО ИЛИ ХОЛОДНОГО;

- В СЛУЧАЕ БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА НЕОБХОДИМО СВОЕВРЕМЕННО ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ [4];
- НЕ ПЕТЬ НА УЛИЦЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОЗДУХА НИЖЕ +18° С И ВЛАЖНОСТИ ВЫШЕ 40-60 %;
- В БЫТУ ГОВОРите ДОСТАТОЧНО ГРОМКО, НА УДОБНОЙ ВЫСОТЕ ТОНА;
- ГОВОРите ЛЕГКО, ПЛАВНО И БЕЗ УСИЛИЙ. ПРИ РАЗГОВОРЕ ГОЛОВУ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО. УЧАСТВУЮЩИЕ В ГОЛОСОВЕДЕНИИ МЫШЦЫ ЛИЦА, ГЛОТКИ И ШЕИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАССЛАБЛЕНЫ. ДЫХАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОПТИМАЛЬНЫМ.

СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ, ПОСТАНОВКА ГОЛОСА, ЕЖЕДНЕВНЫЕ ГОЛОСОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПОЗВОЛЯЮТ ДАЖЕ СЛАБОМУ ОТ ПРИРОДЫ ГОЛОСУ БЫТЬ РАБОТОСПОСОБНЫМ, ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ И СОХРАНИТЬ ОТЛИЧНЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ГОЛОСА [5] .

#### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ, КАК ПЕТЬ С РЕБЕНКОМ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ ГОЛОСУ:

- ПОЙТЕ С РЕБЕНКОМ НЕ ГРОМКО;
- ПОЙТЕ НЕ ОЧЕНЬ БЫСТРО И НЕ СЛИШКОМ МЕДЛЕННО, ПЫТАЙТЕСЬ ПОДЧЕРКНУТЬ ИНТОНАЦИЕЙ СОДЕРЖАНИЕ ПЕСНИ (КОЛЫБЕЛЬНАЯ, ВЕСЕЛАЯ);
- ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИКЦИЮ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ;
- РАЗУЧИВАЙТЕ ПЕСНИ «С ГОЛОСА», А ПОТОМ УЖЕ ЧЕРЕДУЙТЕ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ;
- НЕ ПРИВЛЕКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ПЕНИЮ ВЗРОСЛЫХ ПЕСЕН.

ПОМНИТЕ!

ЧЕМ ПОНЯТНЕЙ РЕБЕНКУ ПЕСНЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНА ЕМУ НРАВИТСЯ.

ПРИВИВАЙТЕ ИНТЕРЕС И ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ.

ЗДОРОВЫЙ ГОЛОСОВОЙ АППАРАТ ПОМОЖЕТ МУЗЫКАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА!

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ! [6] .

#### ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ:

1. <https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2019/12/22/pamyatka-dlya-roditeley-ohrana-detskogo-golosa>
2. <https://multiurok.ru/files/konsultatsiia-dlia-roditelei-gigiena-i-okhrana-det.html>
3. Семенова, М. С. Особенности развития певческого аппарата детей дошкольного возраста / М. С. Семенова, Ю. Р. Гришко, О. В. Конькова. — Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2018. — № 3 (13). — С. 39-41. — URL: <https://moluch.ru/th/1/archive/92/3253/> (дата обращения: 19.09.2021).
4. <https://infourok.ru/statya-gigiena-detskogo-golosa-1706810.html>
5. [https://studopedia.ru/23\\_52165\\_gigiena-i-okhrana-detskogo-golosa.html](https://studopedia.ru/23_52165_gigiena-i-okhrana-detskogo-golosa.html)
6. <https://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/2019/12/22/pamyatka-dlya-roditeley-ohrana-detskogo-golosa>