

Профилактика и охрана детского голоса

Проблемой охраны детского голоса педагоги-вокалисты озабочены уже давно. В нашей стране на Всесоюзной вокальной конференции в 1954 г. обсуждался вопрос о необходимости воспитания и охраны детского голоса. Вскоре после этого были составлены методические рекомендации, являющиеся и сейчас основой в обучении детей пению. В дело воспитания и охраны детского голоса значительный вклад внёс советский фониатр И. И. Левидов, который совместно с вокалистами-педагогами организовал классы сольного детского пения.

В нашей стране обучение детей пению начинается с дошкольного возраста. Но не всегда в этом процессе в должной мере учитываются их физиологические и возрастные особенности.

Беречь голос следует с раннего детства. Голос – бесценный дар природы, которым каждый пользуется ежедневно, но мало кто бережет.

Основой детского пения является протяжный звук на плавном равномерном выдохе. Однако чрезмерное голосовое напряжение, форсированное пение вызывает перенапряжение мышц гортани. Это способствует расстройству голосовой функции, сужается диапазон, искажается тембр, детский голос приобретает крикливый оттенок, появляется хрипота. 80% нарушений голосовых связок являются симптомами всевозможных заболеваний, вследствие взаимосвязи голоса со многими системами организма. Причин, благодаря которым появляется осиплость, охриплость и быстрая утомляемость голосового аппарата, очень много. Осложнения после простуды, гриппа, ОРВИ и ОРЗ в виде фарингита, ларингита, трахеита, фонастении являются главной опасностью для голосовых связок.

Простые правила, которые помогут сохранить здоровые связки ребенка:

1. Профилактика заболеваний голосообразующих органов чрезвычайно обширна: постепенное закаливание свежим воздухом, солнцем, водой, физические упражнения. С раннего возраста детей необходимо приучать к утренней дыхательной гимнастике, а также к систематическим занятиям зимними и летними видами спорта.
2. Нужно выбирать репертуар, в полной мере доступный детской психике, тесситуре и техническим возможностям ребёнка. Не следует поощрять пение детьми взрослых песен, особенно эстрадных, так как они не подходят для детского голоса и обычно не могут быть правильно поняты детьми.
3. Кроме определённого репертуара необходимы специальные вокальные упражнения для голоса, направленные на то, чтобы укрепить, обогатить голос, а также помочь ребёнку выработать певческие навыки. Упражнения должны быть регулярными, дозированными и доступными диапазону детского голоса.

4. Старайтесь не подвергать сильным нагрузкам голосовой аппарат ребенка, так как частые повторения срывов голосовых связок приводят к образованию полипов горла, фибром и узелков на голосовых связках. В детском саду мы учим говорить детей спокойным тоном, без крика – что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома надо требовать от детей того же. Не разрешайте долго петь или кричать на улице при минусовой температуре или во время сильного ветра.
5. Ребенку нельзя употреблять горячую или слишком холодную, острую и жгучую пищу. Она, как и чрезмерно соленая пища, отрицательно воздействует на связки.
6. Используйте ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, мяты или шалфея, смягчающими слизистую оболочку.
7. Для смягчения больного горла и укрепления голосовых связок помогает отвар моркови в молоке. Отварите 100 гр. моркови в пол-литре молока до ее полного размягчения. Отвар процедите, и давайте ребенку в теплом виде небольшими глотками. Курс лечения - 5-7 дней. Также помогает горячее молоко с мёдом и сливочным маслом (при отсутствии аллергии).
8. Следите за температурой воздуха, его чистотой и степенью влажности, так как это тоже немаловажный фактор в профилактике голосовых расстройств.

Пластинина Светлана Владимировна