

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Карымское»**

Козлова Нина Анатольевна

Гигиена и охрана детского голоса



Карымское

2023

Цель данного методического пособия -предложить рекомендации по охране и гигиене детского певческого голоса в условиях вокально-хоровой работы на уроках музыки. Практические указания и советы по поддержанию здоровья голосовых связок будут интересны не только учителям музыки, но и всем интересующимся данным вопросом.

Оглавление

Введение.....	5
Глава 1. Теоретические вопросы охраны и гигиены детского голоса.	
Детский голос и его возрастные особенности.....	6
Гигиена и охрана детского голоса.....	9
Глава 2. Рекомендации по охране и гигиене детского голоса.	
Советы по восстановлению голоса.....	12
Народные средства по восстановлению голоса.....	14
Советы врача фониатра для восстановления голоса.....	15
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

Введение

Охрана и культура развития детского голоса - один из главных путей к обеспечению богатейшего расцвета вокального искусства. Среди равных видов певческого голоса детский певческий голос занимает особое место, так как из него развиваются голоса взрослых, сохраняя его природные качества. Поэтому понятно, насколько важными являются его охрана и правильное воспитание. Между тем многие дети, в результате неправильного пения, несоблюдения гигиены голоса, успевают приобрести ряд вокально-технических навыков, с которыми уже трудно, а иногда и невозможно справиться. С другой стороны, нельзя ни на минуту забывать о том, что в природе детского голоса уже заложены зачатки тех вокальных богатств, которые полностью раскрываются в годы молодости и зрелости.

Чем шире распространяются среди школьных преподавателей пения и вокальных педагогов знания о свойствах детского голоса и методах его охраны и культуры, тем успешнее будет развиваться наше вокальное искусство.

Значение соответствующей литературы по вопросам детского пения очень велико, тем более, потому, что, при обучении пению детей, нельзя целиком переносить сюда приемы и методы вокального обучения взрослых. Особенности детского голосового аппарата, детского организма и интеллекта вызывают необходимость разработки специальной научно-обоснованной методики вокальной работы с детьми. Создание такой методики – сложная задача, решение которой обусловлено дальнейшим накоплением опыта экспериментальной и учебно-практической работы.

В методическом пособии раскрывается охрана голоса и первая помощь ему при заболеваниях - вопросы, которые волнуют огромное количество вокалистов. Сама по себе эта тема очень обширна, ведь даже медицина делит ее на множество мелких, специализированных, и даже врачебные специальности - тому свидетельство.

Глава 1. Теоретические вопросы охраны и гигиены детского голоса.

Детский голос и его возрастные особенности.

Голос ребенка – естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Педагог не должен забывать о том, что детский певческий аппарат требует бережного отношения к себе, так как анатомически и функционально он только начинает складываться. Обучение детей певческим умениям связано с задачей очень осторожного развития детского голоса и сохранения его естественного звучания. И чтобы избежать ошибок, необходимо с ответственностью подходить к учебному процессу, с учетом физиологии детского голоса. В противном случае неправильная методика может нанести вред детскому организму. При нарушении гигиенических норм появляется напряжение гортани, а это приводит к серьезным заболеваниям голосового аппарата, к усталости голоса, который будет звучать неестественно - тяжело и некрасиво. [9]

Охрана детского певческого голоса является одной из главных здоровьесберегающих задач музыкального воспитания. Детский голос обладает особыми качествами, отличными от качеств голоса взрослых. Детские голосовые связки короткие и тонкие по сравнению со связками взрослых, небо малоподвижное, дыхание слабое, поверхностное. Отсюда особое звучание детских голосов, прежде всего в младших группах. Гортань с голосовыми связками в 2-3,5 раза меньше, чем у взрослого. Звук, образовавшийся в гортани, очень слабый. Заботясь о формировании певческого голоса ребенка, необходимо оберегать его от громкого, форсированного звучания. Громкое пение («пение-крик») ставит под угрозу здоровье певческого аппарата. Необходимо следить за тем, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения. Очень громкое исполнение притупляет слух, негативно влияет на голосовой аппарат и на

нервную систему в целом. Следует ограничить пение детей на улице в холодную и сырую погоду. [1]

Способность петь проявляется у детей с двух лет. До семи лет пение сохраняет чисто фальцетный характер. Голосовой аппарат детей младшего возраста очень хрупок. Голосовые связки очень тонкие и короткие, поэтому звук детского голоса - высокий. У детей преобладает головной резонатор, грудной развит слабо, поэтому детский голос очень легкий, не сильный, но звонкий.

За школьный период голос проходит несколько стадий развития. Они связаны с половым созреванием, физическим и психическим ростом ребенка. Различают четыре основных периодов развития голоса детей: [8]

Первый период «детский голос». 7-8 лет – 10-11 лет.

Голос имеет чисто *детское звучание* звук нежный, очень небольшой по силе и высоко звучащий. Рост ребенка этого возраста идет плавно, и в его голосе нет еще существенных изменений. Перенапряжение в этот период особенно вредно, т.к. приводит к стойкой хрипоте. При нормальном воспитании голос развивается хорошо и у мальчиков, и у девочек.

Диапазон звучания – pe_1 -до 2 .

Внутри детского периода развития голоса существует так называемый период «расцвета голоса» 9-11 лет.

Голос детей начинает звучать особенно хорошо. У мальчиков голос приобретает особую звонкость, «серебристость», в голосах девочек уже может наблюдаться индивидуальная тембровая окраска. Рост ребенка, как и в первом периоде, идет плавно.

Диапазон звучания – до 1 -ми 2 (фа 2).

Предмутационный период, 11-12 лет. В этот период развитие организма идет неравномерно. Общий рост организма опережает рост гортани, диспропорция влияет на звучание голоса, который теряет яркость, немного сипит. Уменьшается диапазон: верхние звуки дети поют крикливо, с напряжением, либо избегают их.

Диапазон звучания: 1-ый голос – до 1 -ми 2 , 2-ой голос - сим-до 2 .

Мутационный период, 13-14 лет — 16-17 лет.

Мутация – это переход детского голоса в голос взрослого. У девочек мутация проходит плавно, а порой и вовсе незаметно, что связано с постепенным и равномерным развитием и ростом гортани. У мальчиков наблюдаются резкие скачкообразные изменения в голосе. Голоса мальчиков во время мутации понижаются на октаву, чего не происходит с голосами девочек. В период полового созревания отмечается рост гортани. Резко падает сила звука. Появляется быстрая утомляемость. Интонация становится неустойчивой. Голоса мальчиков «ломаются». Они могут петь двумя голосами: детским и более низким, близким по звучанию к мужскому голосу, делая резкие переходы от одного к другому (голос срывается, «петушит»). Занятия пением в этот период должны проводиться в определенном «щающем режиме».

Если мутация проходит в острой форме, то занятия надо временно прекратить. Диапазон звучания: 1-ый голос – до1-ми2, 2-ой голос – сим-до2.

Послемутационный период, 17-18 лет. Постепенно увеличивается диапазон, сила певческого голоса, его тембровое обогащение. Болезненные ощущения при пении исчезают, идут на убыль сипота и хрипота. В это время у поющих еще нет взрослого голоса, он только начинает приближаться к нему по силе и тембру. Окончательное формирование голоса заканчивается к 20-ти годам, а иногда и позже.

Диапазон голоса школьников. Зона, наиболее пригодная для слухового восприятия и воспроизведения, называется *рабочим диапазоном голоса*. Знание особенностей рабочего диапазона поможет учителю правильно распределить ребят по голосам в хоре. В начальных классах поющие делятся на первые и вторые голоса условно и могут легко меняться партиями. В средних и старших классах этого делать уже нельзя. В альтовую партию учитель помещает учащихся с естественными низкими голосами, легко берущих звуки до1-ре2. В сопрановую партию помещаются школьники с хорошо звучащими верхними нотами ми1-фа2.

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.

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. 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 список 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.

Советы врача фониатра для восстановления голоса

При первых признаках потери голоса очень важно не напрягать голосовые связки, разговаривать тихим ровным голосом, ни в коем случае не петь и не кричать.

- В помещении, где вы находитесь, воздух не должен быть сухим, поэтому важно поддерживать норму влажности.

- О вредных привычках надо забыть, алкоголь и курение пагубно влияют на голосовые связки.
- Во время лечения голосовых связок нужно принимать витаминные комплексы, для скорейшего восстановления всего организма.
- Вылечить голосовые связки помогут ежедневные дыхательные упражнения.
- Чтобы ваш голос доставлял вам и окружающим приятное общение - пойте, укрепляйте свои голосовые связки.

Восстановление голосовой функции достигается фонопедическими упражнениями. В результате этих занятий тренируется голосовой аппарат, а так же воспитываются навыки правильного голосообразования при минимальной его нагрузке.

Для постановки диагноза врач проведет аппаратное обследование гортани и голосовых связок, в случае необходимости - микробиологическое обследование, и назначит лечение, соответствующее именно вашим проблемам.

Методы лечения всецело зависят от диагноза пациента:

- противовоспалительная терапия (местная и общая),
- внутригортанные вливания противоотечных и противовирусных средств, иммуностимулирующая и гипоаллергенная терапия,
- высокоэффективная голосовая гимнастика — фонопедия, задача которой восстановить либо разработать необходимые голосоречевые навыки,
- психогенная реабилитация,
- общий и местный массаж,
- дыхательная гимнастика.

Заключение

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.

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:

- 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.

Список литературы

1. Вильсон Д.К. Нарушения голоса у детей [Текст] / Д.К Вильсон - Пер. с англ. – М.: Медицина, 1990. – 448 с
2. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики [Текст] / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007. – 368 с.
3. Емельянов В.В . Развитие голоса: координация и тренинг [Текст] / В. В. Емельянов. - СПб. : Лань, 2000. - 192 с
4. Жинкин Н.И. Механизмы речи [Текст] / Н.И Жинкин – М.: АПН РСФСР, 1958. – 378 с.
5. Лаврова Е.В. Логопедия: основы фонопедии [Текст] / Е.В Лаврова, -. М.: Академия, 2007. — 144 с
6. Лаврова Е.В. Нарушения голоса [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ Е.В.Лаврова, О.Д. Коптева, Д.В. Уклонская . — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 128 с.
7. Стулова Г.П . Развитие детского голоса в процессе обучения пению [Текст]: учебное пособие / Г.П Стулова - Москва, издательство «Прометей» МПГУ им. В.И. Ленина, 1992 — 270 с.
8. Уколова Л.И. Методика работы с детским вокально-хоровым коллективом [Текст] / Л.И Уколова - М.: «Академия», 1999, 222с
9. Шатская В.Н «Детский голос» [Текст] / В.Н Шатская — М:- «Педагогика», Москва, 1970 -190.