Условия гигиены детского голоса

Детский голосовой аппарат сильно отличается от взрослого человека. Он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет, изменяется, и чрезмерное напряжение может помешать его нормальному росту.

Детский голосовой аппарат должен развиваться в полном соответствии с развитием всего организма ребенка.

Поэтому "заниматься с детьми пением надо осторожно, помогая развитию голосового аппарата и общему развитию детей, а значит и материал для обучения (упражнения, песни) надо подбирать для них по возрасту".

"Детский и подростковый возраст характеризуется вегетативной лабильностью и понижением устойчивости нервной системы к внешним воздействиям.

Перенапряжение мышц голосового аппарата, крик, бесконтрольное пение, особенно в мутационном периоде или после перенесенных воспалительных заболеваний, как у мальчиков, так и у девочек могут привести к значительным функциональным и органическим нарушениям голоса. Частота дисфоний зависит от возраста детей и среды, в которой они проводят больше всего времени.

Максимальное число детей с патологией голосового аппарата выявлено в возрасте от 5 до 8 лет. Дети с повышенным темпераментом, со склонностью к командованию общительны, много разговаривают и кричат, и к вечеру голос у них «садится», иногда полностью исчезает, вследствие чего общение с окружающими затруднено, отмечается напряжение и спазмы шейных мышц, набухание вен шеи, возможна отдышка. Дисфонии у детей и подростков чаще возникают после перенесенных воспалительных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей. Ларингоскопическая картина при дисфониях разнообразна и зависит от тяжести голосовых нарушений. Органические дисфонии у детей встречаются чаще, чем функциональные".

Как надо охранять детский голос

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. Однако воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. При несоблюдении этих законов у детей часто возникают **заболевания голосового аппарата**, а иногда происходят особые сдвиги в организме, которые не встречаются у взрослых.

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.

Учитывая анатомо-физиологические **особенности голосового аппарата** в период роста, необходимо как можно больше внимания уделять укреплению организма детей и подростков. При этом одной из важных мер является закаливание, которое следует рассматривать, как важнейшую составную часть физического воспитания детей и подростков. Это особенно касается детей-вокалистов. Лучшими средствами закаливания являются воздух, солнце и вода. К методам закаливания следует отнести активное пребывание детей на воздухе в любую погоду, спортивные игры, катание на санках, коньках, лыжах, физическую работу на открытом воздухе (сгребание снега, постройка снежных сооружений и т.д.).

Следующее не менее важное условие — исключение из деятельности голосового аппарата всех моментов, которые могут изменять его нормальное состояние, о чем говорилось выше. Наконец, в педагогическом процессе необходима максимальная простота в пояснении приемов, применяемых педагогом. Ребенок способен очень легко воспринимать и выполнять требования педагога, если они поставлены в определенной форме, отчетливо и ясно сформулированы понятным для детей языком. Основные **вокально-технические навыки** должны прививаться только с целью помочь ребенку найти и зафиксировать наиболее естественные приемы голосоведения.

В заключение следует отметить, что такой сложный процесс, как певческое голосоведение, особенно у детей, может нормально развиваться и протекать только при наличии благоприятных условий. Несомненно, что одним из основных условий является полноценность функции центральной нервной

системы, так как ей принадлежит ведущая роль в координации и регулировании процесса голосообразования на всех этапах.

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.