

ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ МОЖЕТ ПРОПАСТЬ ГОЛОС

Зачастую, причиной, послужившей потере голоса, становятся простудные заболевания, острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей: ангины, острый насморк, воспаление глотки, гортани, трахеи и бронхов. В связи с плохими условиями окружающей среды, иммунитет ослабевает, и организм становится более уязвимым к различным заболеваниям. Речевые нагрузки и пение следует в этом случае прекратить до выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закалывать организм.

Нередко голос пропадает у тех, кто много и громко разговаривает. Негативное воздействие на связки оказывает частые крики.

Дисфония - расстройство голосообразования, как правило, это результат перенапряжения нервной системы. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь могут стать причиной заболеваний голоса.

УКРЕПЛЕНИЕ ГОЛОСОВОГО АППАРАТА

Учитывая анатомо-физиологические особенности голосового аппарата в период роста, необходимо как можно больше внимания уделять укреплению и закаливанию организма детей и подростков. 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.).

Общему укреплению организма способствуют занятия спортом. Если у вас голос совсем пропал или охрип, то следует обратиться к врачу-фониатору.



ноябрь/
2018

Газета для
родителей

МБДОУ ДСКВ №36
"Жемчужинка"

Скрипичный ключ

СОДЕРЖАНИЕ:

Охрана и гигиена детского голоса.....	1-2
Гигиена голоса.....	3
Причины, почему может пропасть голос.....	4
Укрепление голосового аппарата.....	4

ОХРАНА И ГИГИЕНА ДЕТСКОГО ГОЛОСА

Учите детей петь. Слушать и видеть поющих детей одно удовольствие.

Пение является важнейшим средством музыкального воспитания и играет существенную роль в решении задач всестороннего и гармоничного развития личности. В процессе пения развиваются не только музыкальные способности, но и происходит общее развитие ребенка, развивается речь, происходит накопление знаний об окружающем, ребенок учится общаться со сверстниками в вокальном коллективе, взаимодействовать в едином процессе творчества.

Поскольку пение является и психофизиологическим процессом, связанным с работой жизненно важных систем, таких как дыхание, кровообращение, эндокринная система и др., необходимо соблюдать правильный режим голосообразования, чтобы ребенок испытывал ощущение комфорта, пел легко, с удовольствием.



В структуре детской заболеваемости ведущее место принадлежит заболеваниям глотки, что, в свою очередь, ведет к нарушениям речи. Гигиена и охрана голоса детей - тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей гораздо чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также аденоидиты, синуситы и отиты.

Голос ребенка - естественный инструмент, которым он обладает с ранних лет. Взрослые не должны забывать о том, что детский певческий аппарат требует бережного отношения к себе, так как анатомически и функционально он только начинает складываться (голосовые связки короткие и тонкие по сравнению со связками взрослых, небо малоподвижное, дыхание слабое, поверхностное). Поэтому одной из важных здоровьесберегающих задач обучающихся 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. Голос юного вокалиста важен так же, как его внешность, манеры, текст выступления. Это тот могущественный инструмент, с помощью которого маленькие певцы доносят свое сообщение до аудитории.

Пение должно доставлять удовольствие. В противном случае, при неправильном режиме голосообразования, нарушении гигиенических норм, ребенок испытывает напряжение гортани, могут даже возникнуть серьезные заболевания голосового аппарата.

Голос звучит хорошо, когда человек здоров, бодр и в хорошем настроении. Настроение - это эмоциональная настройка, которая влияет на активность нервной системы и на общий тонус организма.



ГИГИЕНА ГОЛОСА

Человеческий голос - самый тонкий и совершенный инструмент, но, в то же время, и самый хрупкий. И как любой инструмент требует к себе бережного отношения. Под гигиеной голоса следует понимать соблюдение определенных поведенческих правил, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата:

- ✚ Перед пением (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 уксусом, очень соленую пищу;
- ✚ нельзя пить очень горячие и очень холодные напитки, лучше выпить воду (не газированную) комнатной температуры;
- ✚ нельзя петь с заложенным носом, температурой и больным горлом;
- ✚ нельзя кричать, орать, разговаривать громко, (напряжение мышц гортани ведет к переутомлению и иногда к потере голоса);
- ✚ соблюдать режим сна (сон должен быть глубоким, спокойным и длительным - не менее 8 часов),
- ✚ 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;
- ✚ беречь себя от простуды, избегать резкого охлаждения.



