

Охрана детского голоса

Здоровье – это главная человеческая
ценность,
сохранение и приумножение которой
становится первейшей обязанностью
человека

Качества детского голоса

- ГОЛОС *звонкий*
- в нем *мало обертонов*
- *диапазон* его невелик
- *сила* голоса небольшая
- Развитие и изменение голоса ребенка теснейшим образом связано с изменениями и ростом всего его организма, и в частности его голосового аппарата и центральной нервной системы.



Необходимость охраны голоса.

- Голос – это своеобразный индикатор здоровья человека.
- Обладатели сильного голоса, как правило, имеют крепкое здоровье.
- От того как будет развиваться голос ребенка и, особенно от режима во время мутации, зависит качество взрослого голоса.



Нарушения голоса

- **Афония** - наблюдается полное отсутствие голоса, больной говорит только шепотом, но при кашле слышен громкий звук голоса.
- **Дисфонии** расстройства голосообразования, при котором голос становится хриплым, слабым, приобретает гнусавый оттенок.
- **Фонастения** - нарушение функции голосообразования без видимых органических изменений в голосовом аппарате; характерны быстрая утомляемость и прерывание звучания голоса или же некоторые изменения силы, высоты, тембра голоса — его охриплость.

Причины возникновения нарушения голоса.

- Неправильный речевой режим учащихся
- Психические травмы: сильные эмоции отражаются на дыхании и голосообразовании.
- Количественные и качественные злоупотребления голосом



Вокальное обучение как действенный способ охраны детского голоса



- В процессе сольного пения
- укрепляется певческий аппарат,
- развивается дыхание,
- положение тела во время пения (певческая установка) способствует воспитанию хорошей осанки.
- Все это положительно влияет на общее состояние здоровья учащихся: благотворно действует на бронхо - лёгочную систему, почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Охрана и гигиена детского певческого голоса в условиях вокальной работы.

- При работе с детьми следует всегда правильно распределять физические нагрузки.
- Занятия с детьми нужно проводить в проветренных, не душных помещениях
- Соблюдать определенный ритм работы
- Строить режим занятий с учетом быстрой утомляемости
- Учитывать общее состояние здоровья учащегося
- Важен эмоционально-психологический микроклимат на уроке

Что влияет на звучание голоса

- Голос хорошо звучит только тогда, когда певец здоров, бодр и в хорошем настроении.
- Настроение
- Режим сна
- Режим питания



Что вредно для голоса:

- громкие разговоры
- неумелое пользование голосом
- пение в больном состоянии
- При болезнях голосового аппарата, при переутомлении присутствие на занятиях не рекомендуется, так как голос в этих случаях должен находиться в состоянии покоя.



Родителям и детям на заметку:

- перед пением не рекомендуется



- вредно сразу после пения



- постоянное употребление очень горячей пищи



Простудные заболевания

- Для певцов характерна повышенная восприимчивость ко всякого рода заболеваниям голосового аппарата и особенно к простудным.
- Голосовые аппараты после усиленной работы при пении бывают разгорячены довольно длительное время и потому становятся более чувствительны и восприимчивы ко всем факторам, которые могут вызвать раздражение (дым) или заболевание (инфекция, охлаждение).



Профилактика заболеваний голоса

Соблюдение общегигиенических правил:

- в разгоряченном состоянии не следует пить холодной воды, купаться, петь, особенно на морозе,
- воздерживаться от громкой речи, а тем более от пения во время болезни,
- не следует петь и кричать после бега или в сильном волнении,
- не следует допускать постоянный громкий крик в быту.

Лучшим лекарством является:

- полный покой, строгий режим молчания
- диета, связанная с работой связок
- сухое тепло на горло
- купить губную гармошку и развивать дыхание
- прослушивать песни с правильным, поставленным вокалом, что благотворно влияет на связки
- укрепление организма, его закаливание





Берегите свое здоровье!

Спасибо за внимание