

# Музыкальный калейдоскоп

Газета для родителей МБДОУ «Детский сад №204»

Подготовила:

музыкальный руководитель Селищева О.В.

## Охрана детского голоса

**Уважаемые родители! Давайте  
позаботимся об охране детского голоса!**



Голосовой аппарат ребёнка не до конца сформировался: связки ещё очень тонкие, небо малоподвижное, дыхание слабое и поверхностное. Поэтому так необходимо охранять детский голос от перегрузок, помогая тем самым правильному формированию певческого голоса ребёнка.

Необходимо оберегать малыша от распространённой в последнее время эстрадной манеры пения, которая требует громкого, форсированного звучания. Громкое пение (чем громче, тем лучше) ставит под угрозу здоровье певческого аппарата. Необходимо постоянно следить, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения, не подражая излишне громкому пению взрослых с экранов телевизора.

Вреден слишком сухой воздух в квартире с паровым отоплением. Он отрицательно действует на голос. **Старайтесь увлажнять воздух: цветы или просто вода, стоящая в ёмкостях.** Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку гортани.

***Дорогие мамы и папы, если захочется попеть с ребёнком, пойте не громко, а спокойно, не очень быстро и не слишком медленно. Пойте выразительно, меняя интонацию, подчёркивающую содержание песни.***



## Охрана детского голоса

*Особенно опасен для голосового аппарата крик или плач на улице в холодное время года:*

- во-первых, - это самый короткий путь к простуде;
- во-вторых, воспаляются связки, и голос может стать хриплым, даже сиплым, теряя свою чистую, нежную окраску.

**Петь зимой на улице вообще нельзя!!!**

Не рекомендуется петь, когда у ребёнка насморк. Иначе может наступить длительное расслабление голосовых мышц. Тогда голос теряет свою настоящую звучность. Ещё опаснее грипп, который поражает не только слизистую оболочку, но и голосовые складки. В данном случае наблюдается частое их несмыкание. А хронические тонзиллиты не проходят бесследно для гортани: ослабевают сократительная способность мышц и, следовательно, ухудшается тембр голоса. А в дошкольном возрасте голос наиболее раним. Это объясняется тем, что усиленный рост гортани опережает её развитие. А в период совершенствования её функций задерживается рост.

Такая диспропорция развития гортани и относительная незрелость её тканей обуславливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую его чувствительность.



# Охрана детского голоса

## Некоторые средства, применяемые при начальных формах нарушения голоса.

- При жжении и сухости в горле хорошее действие оказывает полоскание горла настоем ромашки, мальвы или же липового цвета. Важно, чтобы раствор не был ни горячим, ни холодным, а имел комнатную температуру. С этой целью можно использовать и другие лекарственные травы или минеральные воды (боржоми), которые рекомендуется смешивать с теплым молоком (полстакана минеральной воды и полстакана молока).
- Детям, занимающимся пением, полезно пить сырые яйца, причем лучше не белок, а желток, есть морковь, апельсиновую кожицу, кукурузу, сливочное масло. Закапывание в нос масла, например растительного, по 2 капли (не больше) также помогает при жжении и сухости. В это время не рекомендуются паровые ингаляции, слишком горячие или слишком холодные напитки.



# Охрана детского голоса

## Упражнения для постановки голоса.

1. Широко открыть рот и сделать так, чтобы маленький язычок поднялся вверх, а затем сосредоточить свое внимание на том, где звучит голос. (Лучше, если первое упражнение будет проделано в кабинете врача, а затем уже дома.)

2. «Мычание» в так называемую «маску» (т. е. в переднюю, часть головы) слогов типа «мо», а потом и слов «мама», «мир», «море», «мопс» и других, начинающихся на м. Для упражнений используют равноударные и разноударные слоги: «му-му-му-му мо-мо-мо-мо му-мо-му-мо».

3. Считать вслух на одном дыхании в «маске».

Желательно, чтобы ребенок сам неоднократно повторял все упражнения по 3 - 4 раза. Делать это лучше без посторонних, чтобы он не смущался.

4. Стихотворный текст (о том, что необходимо удерживать звук в «маске», ребенку необходимо напоминать постоянно).

5. Рассказывание любого текста вслух (требования те же).

Всего требуется 5—7 занятий с интервалами в 2—3 дня. При всех видах нарушения голоса с целью профилактики следует уделить внимание общему физическому развитию: прогулкам, играм, закаливанию, утренней гимнастике, личной гигиене.



