

Охрана детского голоса

Каждый человек, родившись, получает от матушки-природы драгоценный и великий дар – особого качества музыкальный инструмент – голос. Именно он может стать основой, фундаментом всей музыкальной культуры человека в будущем. Необходимо лишь научиться владеть этим инструментом правильно.

Пение является самым массовым и доступным видом исполнительства. В пении успешно формируется весь комплекс музыкальных способностей: эмоциональная отзывчивость на музыку, ладовое чувство, музыкально-слуховые представления, чувство ритма. Кроме того, дети получают различные сведения о музыке, приобретают умения и навыки. В пении реализуются музыкальные потребности ребенка, так называемые знакомые и любимые песни он может исполнять по своему желанию и в любое время.

Пение наиболее близко и доступно детям. Очевидно воздействие пения на физическое развитие детей: способствует развитию и укреплению легких; развивая координацию голоса и слуха, улучшает детскую речь; влияет на общее состояние организма ребенка; вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Вокальные проявления, говорящие о работе голосового аппарата начинаются уже с периода новорожденности. Исследователи доказывают, что уже по крику, плачу ребенка можно определить, какой голос будет – высокий или низкий. Голосовой аппарат развивается через звуковые сигналы доречевой коммуникации (писк, стон, плач, гуление). К пяти годам начинается постепенное развитие голосовых складок. Обучать ребенка пению лучше всего, используя свой собственный голос. Слушая песню, малыш сам начинает подпевать, старательно подражая интонациям голоса взрослого. Чем младше ребенок, тем более легким должен быть песенный репертуар.

Помните, что объем детского голоса невелик. Голосовые связки у малышей тонкие и хрупкие.

Поэтому весь голосовой аппарат ребенка требует очень осторожного и бережного отношения. Детский голос обладает особыми качествами, отличающимися от качеств голоса взрослых. Детские голосовые связки короткие и тонкие по сравнению со связками взрослых – отсюда и особое звучание детских голосов. Легкие у детей также малы по своей емкости, поэтому сила голоса ограничена. Чрезмерное пение губительно отражается на голосовых связках детей. Малейшее напряжение голоса приводит к тому, что он теряет необходимую легкость, приобретает неприятный горловой характер и переходит в крик. Громкий разговор, пение, крик не только портят голосовые связки, но и понижают слух. Большинство песен для детского сада соответствуют диапазону голоса детей дошкольного возраста. Но часто дети начинают петь взрослые песни, и хотя, это нравится родителям, ребенку это наносит большой вред. Он не может проникнуть в смысл и содержание песни,

поэтому вместо выразительного исполнения наблюдается кривляние или попытка неумелого подражания. При таком пении не только портится художественный вкус ребенка, но и наносится вред голосовому аппарату.

Для предохранения органов дыхания и голосового аппарата от заболеваний у детей большое значение имеет отсутствие резких колебаний температуры воздуха и пищи. Не следует выводить детей из сильно нагретых помещений или после горячей ванны (бани) на холод, разрешать пить холодные напитки или есть мороженое в разгоряченном состоянии. Сильное напряжение голосового аппарата также может привести к воспалению гортани. Надо следить за тем, чтобы дети не разговаривали громко продолжительное время, не пели, не кричали и не плакали, особенно в сырых, холодных и пыльных помещениях или на прогулках в неблагоприятную погоду.

Разучивание стихотворений и пение способствуют развитию и укреплению гортани, голосовых связок и легких. Чтобы голосовые связки не перенапрягались, декламировать стихи надо спокойным, негромким голосом, петь без напряжения; непрерывность звучания не должна превышать 4-5 минут.

Для лучшей подвижности грудной клетки и диафрагмы желательно, чтобы дошкольники пели стоя. Состояние голосовых связок оценивает врач.

Предлагаю упражнения для голосового аппарата. Попробуйте вместе с ребенком в игровой форме выполнить этот несложный комплекс. Это подарит вашим детям радость общения с вами и повысит его интерес к своему здоровью.

Упражнения для голосового аппарата.

- Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, выдох продолжительный)
- Вдох через нос, выдох через рот.
- Вдох через рот, выдох через нос.
- Вдох и выдох через одну половину носа, затем через другую.
- Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
- Вдох через нос, выдох через нос толчками (кратковременно задерживая дыхание, выталкивая воздух маленькими порциями).
- Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
- Надувание щек.
- Движение нижней челюсти вниз, в стороны, вперед.

Учитывая возрастные психофизиологические особенности дошкольников и состояние современного социума, ведущими должны стать развивающая и оздоровительная функции музыки. Возникает необходимость в создании инновационного пространства музыкальной среды, обеспечивающей гармоничное, целостное развитие ребенка: эмоциональное, физическое и нравственно-эстетическое. Инновационное пространство должно обеспечить формирование ребенка, здорового физически и психически, легко адаптирующегося к изменяющимся условиям. При восприятии музыки оптимизируется эмоциональное состояние, музыка помогает успокоить или, наоборот, активизировать, настроить, заинтересовать. Оздоровительный эффект пения проявляется в улучшении психоэмоционального состояния и адаптивных реакций детей, гармоничном развитии физических и эстетических качеств.

Танец, мимика и жест – один из способов выражения чувств и переживаний. Как указывал И.М. Сеченов, любое переживание заканчивается напряжением какой-либо группы мышц. Это утверждение стало основой биоэнергетической теории телесной терапии Р. Райха и А. Лоуэна. По их мнению, психические травмы находятся в мышечном панцире, препятствующем свободному выражению эмоций. Массируя, упражняя эти зажатые мышцы, можно ослабить мышечную «броню панциря», и зажатые в нем эмоции получают возможность свободного выхода. Гибкое тело способно к проявлению различных чувств, отражающихся в движении, мимике.

Музыка, как ритмический раздражитель, стимулирует физиологические процессы, протекающие ритмично в двигательной и в вегетативной сфере. Музыкальная стимуляция уменьшает время двигательной реакции, повышает лабильность зрительного анализатора, улучшает память и чувство времени, оживляет условные рефлексy. Все выше сказанное позволяет рассматривать оздоровительную функцию музыки как очень важную в работе с дошкольниками.