**«Берегите детский голос»**

**Голос** - естественный инструмент, которым  ребёнок обладает с ранних лет. Вот почему пение всё время присутствует в его жизни, заполняет  досуг, помогает организовать творческие, сюжетные игры.

**Голосовой аппарат** – это лёгкие, бронхи, трахея, гортань, носовая и ротовая полости. Воздух преобразуется в звук, проходя через связки, которые находятся в гортани. К краям гортани связки прикрепляются специальными вокальными мышцами. Связки соединяются, а вокальные мышцы при этом растягиваются.

   Таким образом, **вокальные мышцы** оказываются «помощниками» связок. Ребёнок не рождается с вокальными мышцами. Они формируются к 5-6 годам и заканчивают свой рост к 11-12 годам.

   До этого времени ребёнок поёт за счёт **натяжения голосовых связок.** Необходимо отметить, что область верхних резонаторов (усилителей звука) – носовая полость – начинает своё развитие не с момента рождения ребёнка, а с 3 лет его жизни, придаточные пазухи носа – с 6 лет. Поэтому и громкое звучание детского голоса достигается за счёт **натяжения голосовых связок,** имеющих длину всего несколько миллиметров. Налицо опасность заболевания голосового аппарата при злоупотреблении детским голосом.

    Голосовой аппарат дошкольника очень нежен, хрупок и требует особо бережного отношения.

Дети **должны петь легко и звонко**, музыкально и выразительно и при этом пение должно быть удобным, доставлять детям удовольствие. В противном случае, при неправильном режиме голосообразования, нарушении гигиенических норм ребёнок испытывает напряжение гортани, у него устаёт голос, который будет звучать тяжело и некрасиво. В этих условиях могут возникнуть серьёзные заболевания голосового аппарата.

**Охрана детского голоса предусматривает правильно поставленное обучение пению.** Этому во многом содействует продуманный подбор музыкального материала - репертуар, соответствующий певческим возрастным возможностям детей.  Заботясь о формировании певческого голоса ребёнка, необходимо оберегать его  от распространённой в последнее время эстрадной манеры пения, которая требует наличия определённых певческих навыков, громкого, форсированного звучания. **Дети никогда не должны петь громко!** Громкое пение - "пение-крик", ставит под угрозу здоровье певческого аппарата. Необходимо постоянно следить, чтобы дети пели и разговаривали без напряжения, не подражая излишне громкому пению взрослых.

*Особое внимание воспитателей и родителей* следует привлечь к разговорной речи ребёнка, которая должна быть тихой и спокойной. *Нельзя петь на улице зимой или в сырую погоду, давать детям пить холодную воду в момент разгоряченного состояния горла, есть на улице мороженое.*

В связи с этим – первое правило: **никогда не кричите сами** (исключительные случаи, которые в жизни не так уж часты, - не в счет) и **приучайте ребенка говорить сдержанно**. Ни в коем случае **нельзя разговаривать с ребенком** на улице при сильном морозе. Не пытайтесь перекричать шум (например, транспортный). Если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум не стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.

**Не перенапрягайте голос** ребенка при ангине, заболеваний дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку. Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его – разведите цветы, если у ребенка нет аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего малыша. Учтите, что излишняя полнота ребенка отрицательно отражается и на его голосе.

И конечно же, особого внимания требует голос ребенка, когда он начинает петь. Исполняемые им песни **не должны выходить за пределы допустимой громкости –** иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса. Приходится встречаться с фактами, когда родители разрешают детям петь дома «во весь голос» песни, предназначенные для исполнения взрослыми.

**На состояние голоса влияет и питание**. Острая пища, содержащая пряности, много соли, уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Крайне отрицательно влияет на связки табачный дым. Для некурящего человека, а тем более ребенка, табачный яд приносит еще больший вред, так как кроме никотина, дым, выдыхаемый курильщиком, содержит еще около 1000 различных вредных веществ, отрицательно действующих на здоровье ребенка, и в частности, на его органы чувств. Если ребенок часто находится в комнате, где курят взрослые, он периодически испытывает першение в горле, а также возрастает риск острых респираторных заболеваний голосовых и дыхательных путей.

Следовательно, отвыкание от курения взрослых будет индивидуальной профилактикой ряда заболеваний ЛОР–органов у детей.

Если проблемы все-таки возникли, приведем некоторые средства, применяемые при начальных формах нарушения голоса. При жжении и сухости в горле хорошее действие оказывает такое средство, как полоскание горла настоем ромашки, мальвы или же липового цвета. Важно, чтобы раствор имел комнатную температуру. С этой целью можно использовать и другие лекарственные травы или минеральные воды – боржоми, которые рекомендуется смешивать с теплым молоком (0,5 стакана минеральной воды + 0,5 стакана молока). В это время не рекомендуются  паровые ингаляции, слишком горячие или слишком холодные напитки.

Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат дошкольника **нуждается в бережном отношении**.

*Музыкальный руководитель Костенко И.А. апрель 2025г.*