**Консультация для родителей**

**на тему: «Как сберечь голос ребенка зимой»**

Музыкальный руководитель

Костенко И.А. ноябрь2021г.

**Как сберечь голос ребенка зимой**

Голос – бесценный дар природы, которым каждый пользуется ежедневно, но мало кто бережет. Между тем, 80% нарушений [голос](https://www.google.com/url?q=https://www.google.com/url?q%3Dhttp://www.google.com/url?q%253Dhttp%25253A%25252F%25252Fwww.kakprosto.ru%25252Fkak-36389-kak-lechit-osiplost-golosa%2526sa%253DD%2526sntz%253D1%2526usg%253DAFQjCNFXDGqJChw8GccqW41uVJBIJQ115g%26sa%3DD%26ust%3D1546365536654000&sa=D&source=editors&ust=1613928434700000&usg=AOvVaw2mPYwXXtNIuJZob4jyIJYf)овых связок, являются симптомами заболеваний, вследствие взаимосвязи голоса со многими системами организма. Причин, благодаря которым появляется осиплость, охриплость и быстрая утомляемость голосового аппарата, очень много. Осложнения после простуды, гриппа, ОРВИ и ОРЗ в виде фарингита, ларингита, трахеита, фонастении являются главной опасностью для голосовых связок.

**Простые правила, которые помогут сохранить здоровые связки ребенка:**

* Старайтесь не подвергать сильным нагрузкам голосовой аппарат ребенка,

так как частые повторения срывов голосовых связок приводят к

    образованию полипов горла, фибром и узелков на голосовых связках.

Не  разрешайте долго петь или кричать на улице при минусовой температуре или    во время сильного ветра.

* Ребенку нельзя употреблять горячую или слишком холодную, острую и жгучую пищу. Она, как и чрезмерно соленая пища, отрицательно воздействует на связки.
* Используйте ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, мяты или шалфея, смягчающими слизистую оболочку.
* Для смягчения больного горла и укрепления голосовых связок пейте горячее молоко с мёдом и сливочным маслом (при отсутствии аллергии).
* Очень полезно закаливать горло полосканием. Каждое утро, почистив зубы, нужно набрать глоток воды в рот и, запрокинув назад голову, произнести протяжно следующие звуки: А-а-а, Э-э-э, И-и-и, О-о-о, У-у-у. Звуки нужно произносить поочередно, на каждый новый глоток воды – новый звук. Таким образом, ребенок закаливает горло – это как обливание холодной водой.
* Не следует поощрять пение детьми взрослых песен с большим диапазоном, которые они слышат дома. Неправильное, фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха у ребёнка.
* В детском саду мы учим говорить детей спокойным тоном, без крика – что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Дома надо требовать от детей того же. Не следует поощрять пение детьми взрослых песен, особенно эстрадных, так как они не подходят для детского голоса и обычно не могут быть правильно поняты детьми.

***Берегите детский голос, сорвав его, дети на смогут петь всю жизнь!***