**Охрана детского голоса.**

 "... Вы своим голосом и исполнением

сможете выразить все лучшее и значительно больше,

 чем кто-нибудь словами"

С.В. Рахманинов (о А.В. Неждановой)

 Человеческий голос – самый совершенный музыкальный инструмент. На протяжении всей истории человечества люди создали множество музыкальных инструментов. На звание старейших претендуют и барабан, и пастуший рожок, но самым главным, самым первым и, кстати, самым совершенным музыкальным инструментом, чья история начинается ещё во времена питекантропов и кроманьонцев, является *голос.* Человеческий голос - ровесник человечества, дар, преподносимый щедрой природой каждому ребёнку, а как распорядиться таким даром впоследствии люди решают сами.

 В учебном плане общеобразовательных школ есть урок "музыка", на котором обучающиеся с первого класса учатся петь. [Певческий голос](http://vocalmuzshcola.ru/vokal/golos-tvoya-vizitnaya-kartochka) – рабочий инструмент вокалиста, который необходимо беречь и о котором необходимо заботиться. Среди детских заболеваний ведущее место принадлежит заболеваниям глотки. Гигиена и охрана голоса детей - тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей гораздо чаще, чем у взрослых, наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, а также синуситы и отиты. Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста.

 Как же помочь ребенку сохранить его чудесный голос? Во-первых, стоит разобраться в причинах нарушений голосовой функции. Наиболее частой причиной являются острые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей. Затем речевые нагрузки в течении всего дня, заболевания нервной системы, несоблюдение основных правил гигиены голоса, частое подражание голосам взрослых, резким свисткам паровоза, гудкам автомобиля и другие причины.

Во-вторых, принимать меры скорейшего восстановления голоса. Если это заболевание, то лечить, а затем применять профилактические меры. Например, после лечения верхних дыхательных путей, необходимо уменьшить речевые нагрузки и прекратить петь до выздоровления, т.е. следует избегать переохлаждения, резких криков, долгих разговоров. Компетентные педагоги знают основные правила охраны детского голоса и прислушиваются к проблемам детей.

 Родители могут помочь ребенку следующими советами:

 - не кричать во время игры;

 - меньше разговаривать;

 - пить теплые, а не холодные или горячие напитки;

- сообщить учителю о недавней болезни;

- не петь в больном состоянии;

 - с разгоряченным голосовым аппаратом не выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;

 - не стоит пытаться спеть высокие ноты самостоятельно без педагога и соответствующей подготовки;

- пока вокальный аппарат не окрепнет, не форсируйте события, пойте в середине вашего диапазона и не более 30-40 минут в день, лучше с перерывами на отдых;

- вредно петь сразу после принятия пищи – затрудняется естественное дыхание;

- в повседневной жизни дышать носом - это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется;

- перед пением не употребляйте шоколад, виноград, семечки, орехи, печенье, частички этих продуктов оседают на складках слизистой оболочки и вызывают раздражение;

 - следить за состоянием зубов: здоровые зубы – прежде всего, это эстетично, а еще от этого зависит правильная дикция.

 Родителям стоит обратить внимание на информацию про мутацию голоса.

У мальчиков в 14-16 лет, а у девочек в 12-14 лет в связи с половым созреванием голос претерпевает мутацию, изменяются его высота, сила и тембр. Во время мутации у мальчиков голос понижается на октаву, у девочек - на 2 тона. У девочек может наблюдаться "беспричинная" охриплость, кашель. Во время мутации не следует кричать громко и долго читать вслух. Занятия пением при спокойно протекающей мутации голоса допустимы, но с использованием ограниченного диапазона и непродолжительные по времени - до получаса в день. Если же мутация протекает неблагоприятно (с выраженной охриплостью, быстрой утомляемостью голоса, сокращением его диапазона), пение должно быть прекращено.

Хрупкий голос ребенка, находящийся в постоянном развитии, требует особого внимания и бережного отношения. После мутации голос приобретает новые свойства. Нередко юноши и девушки, не отличающиеся хорошими голосами в детстве, оказываются обладателями вполне профессиональных голосов, и наоборот.

Одним из самых действенных способов охраны детских голосов является вокальное обучение, т. е. овладение певческими навыками, которые обеспечивают не только развитие голосового аппарата, но и его нормальную функцию.

 Человеческий голос – показатель здоровья – и физического, и психологического. Голос звучит хорошо, когда человек здоров и бодр. Качество голоса зависит и от настроения, так как настроение – это эмоциональное состояние, оказывающее влияние на тонус организма и активность нервной системы.

 Задача педагогов и родителей - охранять и развивать детский голос. Берегите ваши голоса!

Учитель музыки - В.П. Лобанова.