**Методические рекомендации: «Гигиена и охрана детского певческого голоса».**

**Гигиена голоса - соблюдение певцом определенных правил поведения, певческий режим.**

Созревание голоса охватывает длительный период жизни человека: с рождения до периода его зрелости. За это время голос претерпевает влияние самых разнообразных вредностей, которые при длительном влиянии могут приводить к более или менее стойким нарушениям голоса.

Первое, необходимо бороться с криком. Резкий, напряженный крик портит голосовой аппарат. Чтобы воспитать детский голос правильно, нужно, прежде всего, не допускать у детей крика. Некоторые из них слишком резко и много кричат дома, на переменах в школе, на улице.

    В результате такие дети обычно начинают сипеть, кашлять, а иногда и теряют на время голос, потому, что от напряжения у них воспаляется гортань, а часто и самые голосовые связки, которые перестают нормально смыкаться.

    С охрипшими, больными голосами эти дети приходят на занятия по вокалу. Привыкнув кричать, они и петь начинают крикливо, грубо, хриплыми голосами, что приносит им только вред. Резкое, напряженное, крикливое пение точно так же портит голоса учащихся, как и крик в быту. Кроме того, такое пение некрасиво, нехудожественно, приносит вред самим учащимся и является дурным примером для других солистов, которые их слушают.

    Конечно, громкая речь и даже крик во время игр – явление в значительной мере естественное для детей. Поэтому, если подходить к голосовому режиму детей вне вокального пения с точки зрения охраны их голоса, надо иметь в виду не насильственное ограничение детей, а главным образом доведение до их сознания представления о вреде чрезвычайного злоупотребления голосом.

    Еще одно из основных правил гигиены и охраны голоса детей и подростков – систематические занятия пением, способствующие более интенсивному и планомерному развитию голосового аппарата. При этом укрепляются голосовые складки, формируются их функциональные особенности, тренируется музыкальная память и, таким образом, вырабатываются певческие навыки, необходимые при профессиональном использовании голоса.

    Исследования доказали, что пение оказывает благоприятное влияние на организм ребенка и его интеллект. При соблюдении правил охраны голоса пение является своеобразной гимнастикой, которая способствует правильному развитию грудной клетки, регулирует функцию сердечно - сосудистой системы и прививает ребенку художественно-эстетические навыки.

     Нужно помнить, что продолжительное пение непрерывное утомляет голос, поэтому занятия должны идти по регламенту. Перерывы являются такой же важной частью воспитательного процесса, как соблюдение основных положений гигиены – педагогического процесса.

 Для воспитания вокально-музыкальных способностей ребенка при отборе песен следует учитывать необходимость развития мелодического слуха и певческого голоса.

    Необходимо выбирать песни, удобные по тесситуре, ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям и состоящие из небольших музыкальных фраз. Текст песен должен быть доступен пониманию детей и опираться на имеющиеся у них представления и образы. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. В результате этого вырабатывается активное слуховая чувствительность, которая имеет большое значение для развития голоса. Слуховая чувствительность позволяет воспринимать и точно воспроизводить звуковысотные соотношения мелодий. Как уже отмечалось, слуховые ощущения связаны с мышечными ощущениями, таким образом, в процессе тренировки одновременно развивается слуховая и мышечная чувствительность, т.е. вокально-слуховая координация, которая необходима для качественного развития голоса.

***При обучении детей пению необходимо:***

* *занятия с детьми нужно проводить в хорошо проветренных помещениях;*
* *при выборе репертуара обращать внимание на звуковой диапазон песен, который должен соответствовать объему голоса детей той или иной возрастной группы;*
* *удерживать детей от громкого пения (прежде всего во время разучивания); не громкое пение - одно из важнейших условий, обеспечивающих нормальное звучание детских голосов, а, следовательно, их нормальное развитие;*
* *недопустимо исполнение детьми сложных вокальных композиций из репертуара взрослых;*
* *количество песен на музыкальном занятии должно соответствовать для  
  каждой возрастной группы, не предлагать детям много песен для исполнения ( 2-3 песни);*
* *не петь на улице при температуре воздуха ниже +18°С и влажности выше 40-60 %.*
* *в случае заболевания органов голосового аппарата не посещать занятия до полного выздоровления ребенка.*

*Профилактика стойких нарушений голоса у детей и подростков должна предусматри-вать соблюдение ими гигиены голоса, санацию патологических очагов верхних дыхатель-ных путей, своевременную диагностику изменений в голосовом аппарате на ранних ста-диях, когда они обратимы.*

***Гигиена и охрана голоса детей способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата.***

*Родители и педагоги должны знать основные правила охраны детского голоса.*

*Гигиена голоса неразрывно связана с режимом жизни и правилами общей гигиены. Под гигиеной голоса понимают соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата*

*Необходимо осуществлять следующие мероприятия по гигиене и охране голоса ребенка:*

*- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком во время игры , неумеренной речевой нагрузкой. В быту по возможности откажитесь от всех форм перенапряжения голоса (откашливание, крик, шепот, длительные телефонные переговоры, разговоры на шумовом фоне, либо в условиях работающего транспорта). Избегайте визга;*

*– не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;*

*- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;*

*– необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;*

*– с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;*

*- не петь на улице при температуре воздуха ниже +18° С и влажности выше 40-60 %.*

*– рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;*

*– в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу:*

*- необходимо полоскать горло. Полоскание соленой водой смягчает горло, дезинфицирует слизистую, помогает вывести слизь. Проводить эту процедуру надо 2 - 3раза  в день;*

*- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к специалисту, проводить комплексное обследование ребенка;*

*- в быту говорите достаточно громко, на удобной высоте тона;*

*- говорите легко, плавно и без усилий. При разговоре голову держите прямо. Участвующие в голосоведении мышцы лица, глотки и шеи должны быть расслаблены. Дыхание должно быть оптимальным.*

*Соблюдение гигиенических правил, постановка голоса, ежедневные голосовые тренировки позволяют даже слабому от природы голосу быть работоспособным, постоянно совершенствоваться и сохранить отличные профессиональные качества голоса.*

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГОРЛА:**

Горло здорово тогда, когда его ткани хорошо снабжаются кислородом крови.

 1. «Лошадка». Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.

2. «Ворона». Произносите «Ка - аа - аа – ар». Посмотрите при этом в зеркало.  
Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький̆ язычок.  
Повторите 6-8 раз. Попробуйте делать это беззвучно.

3. «Колечко». Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.

4. «Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.

5. «Зевота». Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызывайте несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

6. Трубочка». Вытяните губы трубочкой̆. Вращайте ими по часовой̆ стрелке и против часовой стрелки. Дотянитесь губами до носа, затем - до подбородка. Повторить 6-8 раз.

7. «Смех». Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение ощущается при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно. С точки зрения работы мышц не имеет значения, смеётесь вы или просто произносите «ха-ха-ха».

Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение, приведет к натуральному веселью.

Нормальное состояние голосового аппарата - когда все слизистые увлажнены. Насморк, сухость слизистых, воспаления носоглотки часто выбивают нас из рабочего состояния, сильно влияют и изменяют внутренние ощущения, которыми пользуется певец, дезориентируют эти ощущения.

В подобных состояниях работать голосом нельзя. Надо уметь справляться с недомоганиями, принимать эффективные меры при первых симптомах болезни, чтобы быстро вернуться в рабочее состояние.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Эти упражнения настолько они эффективны, что их применяют даже как лечебную гимнастику при восстановлении деятельности голосового аппарата в послеоперационный период. Конечно, требуются регулярные и серьезные занятия. Заниматься упражнениями надо спокойно и сосредоточенно, чтобы внимание было направлено на четкую работу задействованных в них мышц. Перед выполнением упражнений надо проветрить комнату, затем сесть на стул, расправить плечи, ни на что не отвлекаться, приступить к упражнениям.

1. Активно вдохнуть и выдохнуть через нос (6 раз).

2. Энергично вдохнуть через нос, выдохнуть через рот (6 раз). Это — своеобразный̆ «массаж» связок.

3. Вдохнуть через рот, выдохнуть через нос (6 раз).

4. Вдохнуть через одну ноздрю, выдохнуть через другую, зажимая указательным пальцем то левой, то правой рукой противоположную ноздрю (6+6 раз).

5. Вдохнуть через нос, выдохнуть через плотно сжатые губы. С усилием проталкивать воздух на выдохе через губы. Это упражнение развивает мышцы губ и интенсивность выдоха (дыхания).

6. Надуть щеки, как шар. Резко «выхлопнуть» воздух через «губы-трубочку». Это упражнение активизирует мышцы щек и мышцы губ, что очень пригодится для хорошей артикуляции.

7. Беззвучно сказать «ы». Говорить этот звук надо не глубоко, а у корней верхних зубов (как при зевоте). Упражнение активизирует мышцы мягкого и твердого неба.

8. Наклон головы попеременно к левому и правому плечу с преодолением сопротивления рук. Руки ставятся ладонями к щекам с двух сторон головы и затрудняют движение. Дыхание произвольное.

9. Дышать через губную гармошку, как через фильтр. Втянуть, как насосом, воздух через гармошку до полного объема ваших легких, а потом (опять через гармошку) выдохнуть (выдуть) постепенно весь воздух. Не надо пугаться головокружения. Сначала упражнение делается 15 секунд, постепенно увеличивается (через день) длительность упражнения: 15, 30, 60 секунд и так далее.

10. «Мычание» на удобной̆ тесситуре, после дутья в гармошку (по 30 сек.). Мычать близко, «на зубах», чтобы ощущать вибрацию на губах. Губы слабо сомкнуты, а зубы не сжаты. Хорошо перед «мычанием» открыть нешироко рот, а потом сомкнуть только губы. Мычать на хорошем продыхе.

11. После «мычания» потянуть звук на хорошем продыхе, через свободное горло. Держать его близко к зубам и губам, на удобной для вас тесситуре. Звук не глубить.

12. Точно так же говорить слоги с ударением на втором. Второй слог потянуть.

ма-ма на-на ва-ва  
ма-мо на-но ва-во  
ма-му на-ну ва-ву  
ма-мэ на-нэ ва-вэ  
ма-мы на-ны ва-вы

Следите за свободой и удобством. Дыхание брать перед каждой парой̆.

13. Приседать и одновременно говорить на резком выдохе: «ох, ах». Не торопиться, не частить. Спокойно брать вдох. Приседать с выдохом, вставать со вдохом.

14. Полезно будет сделать лёгкий массаж лица. Подушечками пальцев надавливать на корни верхних зубов и щеки по направлению к ушам. Массаж носа: от крыльев носа вверх до переносицы и в стороны по подборовьям. Хорошо, если после массажа появится желание зевнуть.

Семенова В.П. Сборник рекомендаций «Советы начинающему вокалисту»

**Голосовые правила.**

* Необходимо приучать ребенка говорить сдержанно.
* Стараться не разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе.
* Не перекрикивать шум (например, транспортный).
* Не перенапрягать голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких (в разгар болезни, и после болезни).
* Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности необходимо увлажнять его - развести цветы (если у ребенка нет к ним аллергии). Оставить в открытом сосуде воду около спящего малыша.
* Особое внимание требует голос 4 - 5-летнего 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. Не разрешайте детям петь дома громко песни, предназначенные для исполнения взрослыми.
* На состояние голоса также влияет питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Излишняя полнота ребенка также может отрицательно отражается на его голосе.
  + Различные длительно протекающие заболевания гортани и носа также ведут к нарушению 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 — шавницкую, 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.