Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детская музыкальная школа №2» им. В.А. Коха

Методическая работа

на тему: «Охрана и гигиена детского голоса»

Выполнила:

преподаватель по классу

сольного пения

И.А. Бусуёк

г. Ноябрьск

Современный преподаватель вокала, отвечающий за правильное формирование детских голосов, хорошо должен знать структуру и функцию голосового аппарата детей различного возраста, и планирование своей работы, учитывая голосовые возможности учеников в том или ином периоде развития голоса ребёнка и научно обоснованные нормы певческой нагрузки.

От сохранения и правильного воспитания детского голоса зависит наличие певческого и речевого голоса у взрослых. Многие дефекты голосообразования (тремолирование звука, носовой или головой его характер) являются результатом нерационального развития голоса в детском возрасте. Также отсутствие фониатрического контроля приводит к тому, что мальчики с выраженной формой мутации голоса несут большую певческую нагрузку наравне с не мутирующими детьми, что может привести к таким серьёзным последствиям, как кровоизлияние в голосовую складку, а иногда и к полной потере голоса в результате наступившего пареза или паралича мышц гортани.

Беречь голос следует с детских лет. Многие дети, как и взрослые, ошибочно считают, что петь – это значит кричать. Крик в течение пяти минут может причинить голосу непоправимый вред. Педагог, занимающийся воспитанием детского голоса, должен всё внимание обращать на не развитие его силы, а на выработку чистого и приятного тона, что сохранит голос для будущего.

Необходимо с первых же дней занятий пением приучить школьников к правильному, физиологически целесообразному положению тела, при котором плечи должны быть слегка развёрнуты назад, корпус подтянут, голову следует держать прямо. Занятия надо проводить в положении стоя, так как в ином положении стоя, тат как в ином положении трудно сохранить необходимое для певческого процесса правильное дыхание. При обучении очень важно следить, чтобы дети не обедняли своего тембра, выкрикивая высокие звуки, которые для них трудны, и не усваивали грубого, надсаженного тона, стараясь петь очень низкие звуки. Более всего подходит детям пение в среднем регистре.

Опытный педагог должен улавливать те или иные недочёты при пении устранять их, пользуясь эффективным певческим дыханием (грудобрюшным), не допускать голосовой утомляемости в результате перенапряжения органов, участвующих в голосообразовании. Важно, чтобы в процессе пения дети учились набирать воздух в лёгкие через нос. Правильное дыхание способствует развитию грудной клетки и лёгких, поддерживает общее состояние здоровья.

Важным условием для воспроизведения голоса вообще и певческого в особенности является правильное дыхание, поэтому необходимо обратить особое внимание на развитие тех органов, которые имеют влияние как непосредственно на дыхание, так и на общее состояние организма. В первом случае, то есть непосредственно на дыхание, влияет развитие грудной клетки и всего дыхательного аппарата. Поэтому необходимо заниматься спортом, как – плавание, играв теннис, катание на коньках и др. Там, где нет возможности заниматься спортом, можно довольствоваться комнатными гимнастическими упражнениями в хорошо проветренном помещении.

Но раньше, чем приступить к занятию одним из вышеупомянутых родов спорта, следует обратить внимание на состояние верхних дыхательных путей, в особенности на полость носа, зева, гортань, так как все эти органы находятся в непосредственной связи между собой и отклонения от нормы или заболевание одного из них отражается на соседних органах. Большею частью заболевания распространяются сверху вниз, то есть начиная с полости носа, и потому состояние последней имеет большое значение для правильного дыхания. При затруднённом дыхании через нос вдыхаемый воздух попадает в неочищенном, не нагретом и не увлажнённом состоянии в глотку, гортань и лёгкие, вызывая раздражение, катаральное состояние этих органов. Состояние носа отражается не только на дыхании, но и на качестве звука.

В гигиеническом отношении очень важно и здоровое состояние рта, главным образом зубов и дёсен, так как рот может служить очагом всевозможных инфекционных болезней и причиной часто повторяющихся воспалений ротовой полости и зева.

Гигиена самого голоса требует, чтобы при заболевании голосового аппарата прекратить всякое пение и продолжительные разговоры. При простом насморке появляется носовой оттенок голоса, и тембр меняется, причём слизистая оболочка глубоких частей большей частью также воспаляется. Ещё более вредно петь при воспалении бронхов, дыхательного горла и, в особенности, гортани.

В период мутации голоса мальчиков требуют особого внимания и заботы. Громкое пение, пение слишком высоких или слишком низких звуков могут нанести вред голосу. Нельзя злоупотреблять силой голоса; надо стараться вести обучение в пределе *mp – mf* и никогда не требовать предельной силы, – большой запас воздуха и сильный напор выдоха дезорганизуют работу гортани. Следует использовать репертуар, специально рекомендованный для обучения в мутационный период.

При спокойно протекающей мутации голоса петь можно, но очень мало (до 20-30 минут в день) и желательно в середине диапазона детского голоса. При остро протекающей мутации (выраженная охриплость, сокращение диапазона, быстрая утомляемость голоса) следует запретить пение на весь период перестройки голоса.

Одним из методов сбережения и нормального воспитания детского голоса является правильно организованное, методически обоснованное индивидуальное обучение детей пению. Конечно, речь не идёт о такой же постановке голоса, как у взрослых вокалистов, но выработка у детей элементарных певческих навыков для получения хорошего звучания голоса вполне возможна и необходима.

Неправильная техника пения, во-первых, не позволит раскрыться в полном объёме вокальному потенциалу ребёнка; во-вторых, может значительно затруднить дальнейшее обучение ребёнка пению, мак как первично получаемые нервные навыки прочно закрепляются и последующая коррекция их может быть крайне затруднена; в-третьих, неграмотное использование голоса может привести к различным нарушениям голосообразования вплоть до серьёзных заболеваний голосового аппарата (гипотонусная дисфония, хронический ларингит, узелки голосовых складок и др.).

Следует обратить внимание на абсолютную необходимость подготовки голосового аппарата к пению. Правильное обучение пению, равно как и само пение невозможны без железно закреплённой привычки распеваться перед началом занятий или выступлений. С самого начала обучения объяснить ребёнку исключительную важность и нужность такой подготовки («разогревания») голосового аппарата – первейший долг педагога. Пренебрежение распеванием, хотя бы и нерегулярное, случающееся изредка, совершенно недопустимо в принципе, а по отношению к ребёнку – преступно. Никогда нельзя петь, предварительно не распевшись, и никаких разумных причин поступать наоборот, быть не может.

Очень важно объяснить детям, что в промежутке между окончаниями распевания и началом выступления нив коем случае нельзя не только кричать, выходить на улицу, пить что-либо, но даже разговаривать. Дело в том, что голосовой аппарат человека может работать в двух режимах – певческом и разговорном, причём механизмы его работы в каждом из режимов значительно отличаются друг от друга. И если перейти после пения к разговорной речи не составляет практически никакого труда и не требует подготовки голосового аппарата, то столь же лёгкий переход в обратном направлении невозможен. Вот почему перед пением всегда требуется распевание – «разогревание», подготовка, настройка голосового аппарата. И если после распевания начать разговаривать, даже тихо, то вся предварительная настройка пойдёт насмарку, и петь придётся, фактически будучи неподготовленным. Разумеется, хорошего звучания в этом случаи ожидать не приходится и, кроме того, возрастает риск получить какое-либо из многочисленных расстройств голоса, особенно если такая ситуация повторяется часто. Вот почему так важно соблюдать режим распевания. Длительность распевания должна составлять не менее 15 минут, время между завершением распевания и началом выступления не должно превышать 20 минут. Не следует думать, что если выступление не сцене занимает 3-5 минут, то нет никакого смысла распеваться перед ним в течение 15-20 минут, то есть в 3-4 раза дольше. Во время выступления возникает естественное волнение перед слушателями и эмоционально-психологическое напряжение в процессе передачи художественного образа, которые присоединяются к значительной нагрузке голосового аппарата и могут вызвать срыв нормальной его работы. Вот почему так важно правильно подготовить голосовой аппарат к выступлению. По окончании выступления или занятия не следует сразу же начинать активно разговаривать. Лучше всего в течение 5-10 минут тихо напевать с закрытым или полуоткрытым ртом какую-либо мелодию или одно из упражнений для распевания, «охлаждая» голос после нагрузки. Такую методику иногда называют «укладыванием голоса в постель», сравнивают певцов с бегунами, которые по завершении дистанции не останавливаются, а продолжают бежать для остывания 1-2 круга. Эти упражнения помогают снять напряжение после интенсивной голосовой нагрузки. После «охлаждения» голоса можно начинать негромко разговаривать, избегая особо ярких эмоциональных проявлений (вскрики, визг, хохот и т.п.). В холодную погоду не рекомендуется выходить на улицу раньше, чем через 30 минут после выступления.

В завершение предлагаем правила гигиены голоса для детей, составленные на основании работ ларингологов. Не смотря на то, что эти правила разрабатывались для детей, они вполне приемлемы для взрослых. Можно применять эти правила не только в работе с детьми, но и для сохранения собственного голоса.

*Правила поддержания хорошего голоса*

содержат список рекомендация, которым необходимо следовать, чтобы иметь хороший голос.

1. Расстояние между собеседниками не должно превышать 1 метра.
2. Располагайся в центре комнаты, тогда все тебя хорошо услышат и тебе не придётся напрягать голос. Говори только тогда, когда остальные молчат.
3. Говори достаточно громко, с удобным для тебя высотой тона и темпом речи.
4. Говори легко, плавно и без усилий. При разговоре голову держи прямо. Участвующие в голосообразовании мышцы лица, глотки, шеи и плеч во время разговора должны быть расслаблены. Дыхание должно быть адекватным, то есть соответствовать ритму, темпу, громкости речи и высоте тона.
5. При простудных заболеваниях и инфекциях верхних дыхательных путей (например, при ларингите) говорить много не следует. В сильный мороз старайся не дышать ртом.
6. Укрепляй своё здоровье, регулярно посещай врача, соблюдай полноценную сбалансированную диету, занимайся физкультурой, однако без чрезмерных нагрузок и не слишком шумно. Не кури, избегай запылённых и задымлённых мест. Спи столько, сколько тебе необходимо.
7. Если ты регулярно принимаешь лекарства, проверь, не вызывают ли они сухости глотки, рта и носа.
8. Не особо увлекайся продуктами, которые вызывают аллергию или отёчность

*Правила предупреждения перенапряжения голоса*

включают в себя данные о формах перенапряжения голоса, которых надо избегать. Правила из этого списка подбирают индивидуально для каждого ребёнка.

1. Избегай крика, визга, громких радостных возгласов, чрезмерно громкого смежа. Вместо этого прибегай к жестикуляции.
2. Кашляй, откашливайся и чихай только при необходимости. Делай это легко и без напряжения.
3. Не создавай своим голосом неестественных шумов, таких как: шумы при вокализации на вдохе, взрывной шум при твёрдой голосовой атаке, напряжённая вокализация. Не пользуйся форсированием шёпотом.
4. Старайся не говорить в шумной обстановке, например, при работе различных машин, сельскохозяйственной технике, при прослушивании громкой музыки, во время сушки волос феном. Не разговаривай при езде в автобусах, автомобилях на большой скорости. Не разговаривай при езде на снегоходах, мотоциклах.
5. Иногда, по рекомендации фониатра, бывает необходимо отказаться от острой пищи. Старайся не употреблять в большом количестве орехов, семян подсолнечника.
6. В рабочих помещениях и дома необходимо поддерживать достаточную влажность.
7. Иногда приходится на какое-то время ограничить себя в разговорах. Иногда следует, по рекомендации фониатра, на время прекратить пение, участие в спектаклях, произнесение речей и прочие устные выступления. В некоторых случаях придётся в течение определённого срока соблюдать полное молчание.

Вокальная работа с детскими голосами обладает целым рядом особенностей по сравнению с обучением пению взрослых. Особенности эти определяются тем, что детский организм ещё окончательно не сформирован и находится в какой-то определённой стадии своего развития. Этот период развития можно охарактеризовать как период накопления растущим организмом сил, необходимых навыков и знаний. При этом необходимо учитывать два обстоятельства. Во-первых, эти силы, уменье и знания ребёнка формируются не только ы области музыки, но и в очень многих других жизненно важных сферах, а, в целом, представляют для развивающегося организма довольно значительную нагрузку. Во-вторых, растущий организм является ещё очень слабым и неспособным выполнять большие концентрированные нагрузки, которые допустимы для взрослого. Поэтому совершенно не случайно опытным педагогам, которые работают над вокальным развитием детей, нужно стараться прежде всего избегать перегрузок детского голосового аппарата, приводящих в дальнейшем к отрицательным последствиям. То есть развитие вокальных способностей детей должно осуществляться не с целью максимальной эксплуатации возможностей детского голоса, а с целью наиболее рационального развития этих возможностей, точнее, как бы подготовки вокальных способностей взрослого человека. «*Голос может развиваться в тех случаях, когда используется его природа сегодняшнего, а не завтрашнего дня, ‒* писала Е.М. Малинина, педагог-вокалист, посвятившая более тридцати лет вокальному воспитанию детей. *– Надо учить петь наше подрастающее поколение «впрок», а не «на потребу»*».

**Список использованной литературы**

1. Музыка: Энциклопедия / Пол ред. Г.В. Келдыш. – М.: Больная Российская энциклопедия, 2003. – 672с.: ил.

2. Витт Ф.Ф. Практические советы обучающимся пению / Под ред. Ю.А. Барсовой. – «Музыка», 1968.

3. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: «Музыка», 2004. – 368с.

4. Добровольская Н.Н. Вокальные упражнения в хоре подростков / Под ред. М.А. Румер. – «Москва», 1959.

5. Малинина Е.М. Вокальное воспитание детей / Под ред. Т. Воробьёва. – «Музыка», 1967.

6. Нараев Б.Г. Охрана голоса; Пособие. – Оренбург: Издательство Оренбург. гос. ин-та искусств, 2001.

6. Стулова Г.Л. Развитие детского голоса в процессе обучения пению – М.: Изд. «Прометей», 1992.

7. Детский голос% Экспериментальные исследования / Под ред. В.Н. Шацкой. Изд. «Педагогика», Москва, 1970.