

# Советы родителям по охране и гигиене детского голоса

Автор-составитель Евдокимова О.Л.,  
преподаватель хоровых дисциплин  
МАУ ДО «Детская школа искусств №13» г.Перми

Человеческий голос – чрезвычайно нежный и тонкий инструмент, а детский голос особенно хрупок. Детский организм в отличие от взрослого находится в постоянном развитии, и голосовые связки тоже соответственно развиваются. Вот почему детский голос нуждается в особом, бережном отношении.

Многолетней практикой доказано, что пение в детском возрасте не только не вредно, но и полезно. Пение способствует развитию голосовых связок, дыхательного и артикуляционного аппаратов. Правильно проводимое не форсированное пение укрепляет здоровье детей. Если в детстве «сорвать голос», то это может причинить вред всему дальнейшему развитию певческого аппарата. Особенно осторожно заниматься пением следует в период мутации.

## Общие рекомендации

### Юному певцу необходимо:

1. Соблюдать режим дня:
  - сон – 8 – 10 часов;
  - ежедневная утренняя зарядка – 15 – 20 минут;
  - питание – регулярное, разнообразное, содержащее в достаточном количестве витамины С, Е и группы В; следует избегать очень горячей, очень холодной, слишком солёной, кислой и острой пищи.
2. Заниматься спортом – любым видом, но с умеренной нагрузкой; как можно меньше – лыжами и плаванием.
3. Следить за умеренной громкостью разговора, без форсирования и крика.
4. Избегать резких колебаний температур (выходить на улицу не менее, чем через 15 минут после пения; при сильном морозе – прикрывать нос шарфом; недопустимо в холодную и сырую погоду разговаривать, петь и смеяться на улице).
5. Не петь в больном состоянии.
6. Не петь натощак и сразу после еды.
7. Исключить из питания перед выступлением или занятием чипсы, семечки, сухарики, печенье и любые другие продукты, которые крошатся (крошки могут забиться в складки гортани и доставить много неприятных минут).

8. Не заниматься пением в раннее время, когда голос «ещё спит» или поздно вечером, когда наступает время детского биологического сна.
9. Систематически прополаскивать минеральной или морской водой рот, глотку, носоглотку.
10. Ежедневно самостоятельно распеваться на средних по высоте звуках.

Пение всегда требует бодрости, энергии, подтянутости. Вялость и утомление отражаются в первую очередь на голосе. На нем сказываются малейшие отклонения от нормы, поэтому, чтобы голос хорошо звучал, кроме технической подготовки необходимо следить и за общим состоянием здоровья.

При болезнях голосового аппарата, при переутомлении присутствие на занятиях не рекомендуется, так как голос в этих случаях должен находиться в состоянии покоя.

### Первая помощь голосу

Причинами нездоровья голоса могут являться:

- неправильное распределение нагрузки;
- пение в больном состоянии;
- неправильная техника голосообразования, манера пения, крик.

Первая помощь голосовым связкам — **молчание!** Разговаривать можно только при необходимости низким, грудным, тихим голосом. Нельзя шептать, слушать громкую музыку и вокальные партии.

Отвлекающие процедуры (натирание, горячие ножные ванны) усиливают обмен веществ в организме, а лечебные отвары с ромашкой, мятой, фиалкой, мать-и-мачехой, корой дуба помогают снять боль в глотке. Важно, чтобы раствор не был ни горячим, ни холодным, а имел комнатную температуру. С этой же целью можно использовать минеральные воды («Нарзан», «Боржоми»), которые рекомендуется смешивать с теплым молоком (полстакана минеральной воды и полстакана молока). Во время заболевания голосовых связок не рекомендуются паровые ингаляции, слишком горячие или слишком холодные напитки.

Постоянное напоминание детям о том, как и почему следует беречь голос, фониатрическое обследование в каждом тревожном случае помогут выработать у них серьёзное отношение к пению, будут способствовать сохранению и укреплению их здоровья и успешному решению воспитательных и творческих задач.