Что нужно знать о детском голосе?

Пение - один из важнейших видов музыкальной деятельности и один из любимых видов деятельности детей. Уважаемые родители, помогите вашим детям полюбить этот вид деятельности, и они вам скажут спасибо, когда станут взрослыми. Если с детства ребенок слышит классическую музыку, слышит, как мама поет ему колыбельные, как мама напевает песни в повседневной жизни, то и сам ребенок будет к этому приобщаться. Но! Нужно это делать правильно. А как правильно? Вот об этом мы сегодня поговорим.

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. Голосовой аппарат у детей развит еще слабо, голосовые связки еще тонкие и короткие. Преобладает головной резонатор, поэтому детский голос не сильный, но звонкий.

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. Важно следить за тем, чтобы дети пели естественным голосом, не форсируя звука, не говорили слишком громко. Для этого взрослые сами не должны громко говорить. Крик, шум портят голос, притупляют слух, отрицательно влияют на нервную систему ребёнка.

Что такое голос? Как он возникает? У нас в горле есть голосовые связки – складки. Когда они смыкаются, возникает звук – голос. А если не беречь горло, напрягать его постоянной болтовнёй, есть мороженое после горячего чая или долгого бегания, складки воспаляются и голос получается грубым, сиплым.

Нарушение голоса – это отсутствие или расстройства фонации вследствие патологических изменений голосового аппарата, помимо основных дефектов голоса – утраты силы, звучности, искажений тембра – отмечаются голосовое утомление, различные ощущения: комок в горле, постоянное першение с потребностью откашляться, давление и боли.

Нарушения голоса весьма распространены как у взрослых, так и у детей. Максимальное число детей с патологией голосового аппарата выявлено в возрастной группе от 5 до 8 лет. Дети с повышенным темпераментом, со склонностью к командованию, общительны, много разговаривают и кричат, и к вечеру голос у них «садится», иногда полностью исчезает, вследствие чего общение с окружающими затруднено, отмечаются напряжение и спазмы шейных мышц, набухание вен шеи, возможна одышка. При появлении у ребенка охриплости, продолжающейся несколько дней, необходимо ограничить голосовую нагрузку и исключить все травмирующие ребенка факторы. Стараться, чтобы дети меньше плакали, раздражались. В этот период нельзя петь. В начальной стадии болезни эти меры чаще всего помогают. При большей длительности заболевания необходимо обратиться к врачу – отоларингологу.

Для предупреждения голосовых расстройств очень важна охрана голоса детей и соблюдение правил гигиены.

Как охранять детский голос, детские голосовые связки? - Нельзя петь на улице в сырую, холодную погоду. В детском саду учим детей говорить и петь спокойным тоном, без крика - что тоже важно для предохранения голосовых связок от перенапряжения. Кроме того, это требование культурного поведения. Поэтому дома нужно требовать от детей того же. Следует учить детей правильно сморкаться, полоскать горло. Полоскания закаляют горло ребёнка. Каждое утро, почистив зубы, надо 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 поочерёдно: на каждый новый глоток воды – новый звук. Так закаляется горло (это как обливание холодной водой) и прочищаешь его, удаляя остатки пищи.

Лучшими средствами закаливания являются воздух, солнце и вода. К методам закаливания следует отнести активное пребывание детей на воздухе в любую погоду, спортивные игры, катание на санках, коньках, лыжах, физическую работу на открытом воздухе (постройка снежных сооружений и т.д.)

Для профилактики голосовых расстройств необходимо также своевременно проводить санацию патологических очагов. К нарушению голосообразования могут приводить аденоидные разрастания, увеличение носовых раковин при хронических ринитах, заболевания околоносовых пазух, кариозные зубы, нередко способствующие развитию хронических заболеваний миндалин, ларингиты, тонзиллиты.

При соблюдении правил охраны голоса пение является своеобразной гимнастикой, которая способствует правильному развитию грудной клетки, регулирует функцию сердечно-сосудистой системы. Однако воспитание правильных навыков и естественное развитие детского голоса должны быть основаны на законах возрастной физиологии. У детей голосовой аппарат и голосовая мышца еще не полностью сформированы, слабо развиты дыхательный аппарат и резонаторная функция. Необходимо строго следить за голосовой нагрузкой, не следует перегружать выступлениями, а самое главное – не форсировать голос ребенка. Необходимо выбирать песни ограниченного диапазона соответственно возрастным показателям и состоящие из небольших музыкальных фраз. Текст песен должен быть доступен пониманию детей, опираться на имеющиеся у них представления и образы. Понимание текста песни заставляет детей прислушиваться к звучанию и таким образом приучаться различать музыкальную выразительность. Крикливое пение в диапазоне, не соответствующем детскому голосу, вызывает перенапряжение голосового аппарата, что может привести к нарушениям голоса.

На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Крайне отрицательно влияет табачный дым.

Обязательно надо следить за тем, чтобы в жизни ребенка было достаточно тишины. Использовать радио и ТВ, аудио и видео, компьютер очень разумно, не перегружая ребенка. Необходимо собрать небольшую фонотеку: диски, записи музыкальных произведений, детских песен, доступные детям. Этот репертуар и будет основой формирования хорошего музыкального вкуса. А если ребенок будет чаще петь взрослые песни, какова будет основа формирования музыкального вкуса? Для детей от полутора лет до 4-х лет рекомендую покупать книжки с аудио песенками. Ребенок сам может нажимать на кнопочку полюбившейся ему детской песни, и делать это так часто, сколько потребуется ему. Это очень развивает детей, развивает речь, музыкальный слух, музыкальную память!

Соблюдение описанных профилактических мер позволит сохранить здоровье голосообразования у детей.

Замечательный композитор и музыкальный воспитатель детей и юношества Д. Б. Кабалевский много раз в своих выступлениях подчеркивал необходимость приобщить детей к серьезной, классической музыке Он сказал «Не может быть развитого человека, который любил бы «легкую» музыку». К большим серьезным чувствам нас приобщают М. И. Глинка, П. И. Чайковский, Л. И. Бетховен, Э. Григ - все выдающиеся музыканты. Совместное слушание музыки, совместное пение, музицирование способствует сближению детей и родителей, появлению общих интересов.

«Запоют дети - запоет народ» - писал К.Д. Ушинский

Не запрещайте детям петь, даже если вы устали. Сделав это несколько раз, вы можете надолго, а может и навсегда отбить желание у ребенка петь, что для него является необходимостью. А если при этом еще добавить: «У тебя нет слуха, медведь наступил на ухо», то комплексы задержатся у ребенка надолго.

Когда дети приходят в гости друг к другу, поощряйте исполнение ими стихов, песен, плясок, пойте вместе с детьми.

И пожалуйста, берегите голос вашего ребёнка! Он принесёт Вам много радости!

Используемая литература:

«Вокально-хоровая работа в детском саду» М.Ю. Картушина, М.: Издательство Скрипторий, 2003, 2010.

«Музыка от А до Я» Эмиль Финкельштейн, Издательство «Композитор» Санкт-Петербург 1994

«Вокальный словарь для детей»