****

 **Консультация для родителей «Гигиена и охрана детского голоса».**

Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны.

В дошкольном возрасте голос наиболее раним. Это объясняется тем, что усиленный рост гортани опережает ее развитие, а в период совершенствования ее функций задерживается рост. Такая диспропорция развития гортани и относительная незрелость ее тканей обусловливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую чувствительность его.

 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 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.

  Упражнения для постановки голоса.

1.    Широко открыть рот и сделать так, чтобы маленький язычок поднялся вверх, а затем сосредоточить свое внимание на том, где звучит голос. (Лучше, если первое упражнение будет проделано в кабинете врача, а затем уже дома.)

— Открой посильнее рот. Трудно? Еще немножко. Язычок в глотке должен быть поднят вверх. Посмотри в зеркало. Вот так. Хорошо. Звук, который сейчас произнесешь, должен идти как бы в переднюю часть головы. Голос ты будешь ощущать глубоко в горле. Теперь нужно - помычать. Попробуй еще раз! Чувствуешь? Уже получается...

2.     «Мычание» в так называемую «маску» (т. е. в переднюю часть головы) слогов типа «мо», а потом и слов «мама», «мир», «море», «мопс» и других, начинающихся на м. Для упражнений используют равноударные и разноударные слоги:

му-му-му-му          ма-ма-мо-ма          му-ма-му-мо

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мо-му-мо

3.    Считать вслух на одном дыхании в «маске».

Желательно, чтобы ребенок сам неоднократно повторял все упражнения по 3—4 раза. Делать это лучше без посторонних, чтобы он не смущался.

4.    Стихотворный текст (о том, что необходимо удерживать звук в «маске», ребенку необходимо напоминать постоянно).

5.    Рассказывание любого текста вслух (требования те же).

Всего требуется 5—7 занятий с интервалами в 2—3 дня. При всех видах нарушения голоса с целью профилактики следует уделить внимание общему физическому развитию: прогулкам, играм, закаливанию, утренней гимнастике, личной гигиене.

  Заключение

Часто можно наблюдать, как маленькие дети едут в автобусе, и разговаривает так громко, что его слышат все окружающие. Или во дворе ребята играют в мяч, их крик, визг слышен в квартирах даже при закрытых окнах. Войдя группкой в автобус, дети стараются перекричать шум мотора. В детском саду ребята также не всегда говорят спокойным голосом. Этот шум вреден для тех, кто его производит.

Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат дошкольника нуждается в бережном отношении. При злоупотреблении силой звучания утрачивается звонкость — важное качество голоса ребенка. При пении на крайних динамических уровнях появляются напряжение и функциональные расстройства голоса, вплоть до афонии (беззвучности).