МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ГЛОБУС» ГО г.УФА

МЕТОДИЧЕСКАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ НА ТЕМУ

«ОХРАНА ГОЛОСА И СВЯЗОК»

Педагог дополнительного образования

МБОУ ДО ЦДТ «ГЛОБУС»

Серёгина Е.В**.**

Уфа-2022

**Пояснительная записка.**

Обучая детей пению, необходимо обратить внимание на охрану голоса. Рассмотрим анатомические и физиологические особенности голосового аппарата детей 7 лет. Детский голосовой аппарат нежный, еще не полностью сформирован. Он изменяется вместе с организмом. Гортань с голосовыми связками у ребенка в 2 – 2,5 раза меньше, чем у взрослого человека. У детей она эластична и подвижна, связки недостаточно развиты, голос ребенка слабее, чем у взрослых. До 7 – 9 лет специальные голосовые мышцы у детей отсутствуют. Дошкольники и младшие школьники поют за счет напряжения голосовых связок. Будучи еще не приспособленными к продолжительному и громкому пению, их голосовой аппарат быстро переутомляется. Это необходимо учитывать при обучении детей пению. Дети склонны к подражанию. Они слышат, как громко звучит голос взрослого человека, и пытаются петь также. Поэтому, занимаясь с детьми, взрослые не должны петь очень громко. Разговаривать надо спокойно, без крика, ведь дети часто переносят разговорную интонацию на пение и, услышав громкий разговор, могут петь форсированным звуком. Постепенно дети привыкают к оптимальной манере пения (не слишком громко, но и не слишком тихо), что способствует естественному и правильному формированию голосового аппарата.

Важно, чтобы они привыкли исполнять песни без напряжения, с целью охраны детского голоса, родители должны следить, чтобы дети не кричали дома, на прогулке и т.д. Нельзя разрешать петь песни, написанные для взрослых, если эти песни не переложены для детского голоса. Вредно петь на холодном воздухе, в дождливую погоду, ибо это отрицательно сказывается на голосовом аппарате.

 Врач – фониатр должен систематически его проверять. беседах с ребятами на тему охраны голоса очень показателен пример с мороженым. Все его любят. Однако затрудняются ответить на вопрос – «когда его лучше съесть – до пения или после?». Очевиден факт, что мороженое охладит стенки гортани, сузит сосуды и ограничит на некоторое время кровоток. Последующее пение восстановит все эти процессы, горло «согреется». В противном случае–распетые и разогретые связки от воздействия холода попросту «переохладятся и простынут». Результатом этого может стать – ангина, ларингит, ларинготрахеит и просто плохое самочувствие. Это всё равно, что вспотевшим выйти на сквозняк–температура и больничный будут обеспечены.

Нежелательно петь и при обычном насморке. Сразу после пения нельзя выходить на улицу, особенно в мороз или в сырую погоду. Предупредить детей и о вреде нахождения в прокуренных помещениях не только для голоса, но и общего здоровья. Вариантом закаливания для связок и голоса в целом можно предложить ребятам пить воду комнатной температуры в любое время года, особенно зимой. Это охладит гортань и она быстрее адаптируется к холодному воздуху.

Ни в коем случае не допускается употребление жевательных резинок во время пения. В процессе вдоха она может попасть в дыхательные пути.

Употребление семечек, орешек создают «помехи» голоса, а иногда и микротравмы, при оседании мельчайших частиц на связках.

**Методическая разработка урока: «Охрана голоса»**

Цель занятия:

Ознакомление обучающихся с основами охраны голосового аппарата и профилактики заболеваний голосовых связок, формирование осознанного подхода к сохранению здоровья голоса.

Задачи:

Изучение анатомического строения и физиологических процессов голосового аппарата.

Осознание влияния различных факторов на состояние голосовых связок.

Овладение методами и приемами сохранения здоровья голосового аппарата.

Формирование навыков самоконтроля и ответственности за свое голосовое здоровье.

Ход занятия

Введение (10 минут)

Педагог знакомит учеников с темой занятия, акцентируя внимание на важности голоса в повседневной и профессиональной деятельности. Рассказывает о том, почему необходимо заботиться о своем голосе, приводя примеры профессий, где голос является основным рабочим инструментом (учителя, актеры, дикторы).

**Основная часть** (40 минут)

1. Анатомия и физиология голосового аппарата (15 минут)

Описание строения гортани, голосовых складок и их роли в процессе звукообразования.

Показ мультимедийных материалов (видео, презентации), иллюстрирующих работу голосового аппарата.

Объяснение механизма образования звука: колебание голосовых связок под воздействием воздуха.

2. Факторы, влияющие на здоровье голосовых связок (15 минут)

Перечисляются внешние факторы, такие как шумная окружающая среда, длительное пребывание в помещениях с сухим воздухом, частое использование микрофонов.

Внутренние факторы: стресс, усталость, неправильное питание, вредные привычки (курение, алкоголь).

Инфекционные заболевания дыхательных путей и их влияние на голосовые связки.

3. Методы охраны голоса (10 минут)

Правильное дыхание: техника диафрагмального дыхания, упражнения для тренировки дыхательной мускулатуры.

Голосовая гигиена: регулярное увлажнение горла, избегание криков и шепота, поддержание водного баланса организма.

Рекомендации по питанию: исключение острой, холодной и горячей пищи перед выступлениями.

Упражнения для разогрева и восстановления голосовых связок.

**Практическое занятие** (20 минут)

Обучающиеся участвуют в практических упражнениях:

Выполнение дыхательных гимнастик (методика Стрельниковой).

Артикуляционная гимнастика для разработки мышц лица и шеи.

Проговаривание скороговорок и специальных звукосочетаний для тренировки артикуляции.

Работа над техникой постановки голоса через пение простых мелодий.

**Заключение** (10 минут)

Подведение итогов занятия, обсуждение вопросов обучающихся. Акцентируется внимание на личной ответственности каждого за сохранение своего голосового здоровья.

**Домашнее задание** :ведение дневника голосовой гигиены в течение недели.

**Литература:**

Белова А.Н., Кочетков А.В. «Основы фониатрии». Москва, 2017.

Подробное руководство по анатомии и физиологии голосового аппарата, методы диагностики и лечения патологий голосовых связок.

Жинкин Н.И. «Механизмы речи». Санкт-Петербург, 2009.

Исследование механизмов формирования речи, включая роль голосового аппарата в коммуникации.

Карелина И.Б. «Гигиена голоса». Ростов-на-Дону, 2016.

Практические рекомендации по уходу за голосом, профилактика заболеваний голосовых связок.

Козловская Т.А. «Физиология и патология голосообразования». Екатеринбург, 2018.

Анализ физиологических аспектов голосообразования и возможные патологии, связанные с нарушением функций голосового аппарата.

Мантрова И.В. «Голос и речь». Нижний Новгород, 2010. Руководство по развитию и коррекции голосовых и речевых нарушений, включающее практические упражнения.