

«ГІГІЕНА ТА ОХОРОНА ДИТЯЧОГО ГОЛОСУ»

Спів - основний засіб музичного виховання. Він найбільш близький і доступний дітям. Діти люблять співати. Виконуючи пісні, вони глибше сприймають музику, активно висловлюють свої переживання і почуття.

Голос дитини - природний інструмент, яким він володіє з ранніх років. Ось чому спів весь час присутній у житті дитини, заповнює її дозвілля, допомагає організувати творчі, сюжетні ігри.

При дотриманні гігієнічних умов, тобто при проведенні занять в провітреному приміщенні, на чистому повітрі в суху теплу погоду, спів сприяє розвитку і зміцненню легенів і всього голосового апарату. На думку лікарів, спів є кращою формою дихальної гімнастики.

Гігієна голосу тісно пов'язана з режимом життя і загальногігієнічними правилами. Під гігієною голосу розуміють дотримання людиною певних правил поведінки, які забезпечують збереження здоров'я голосового апарату.

В структурі дитячої захворюваності провідне місце належить захворювань глотки, що, у свою чергу, веде до порушень мовлення. Гігієна і охорона голосу дітей - тема, яка потребує пильної уваги з боку дорослих. У дітей набагато частіше, ніж у дорослих спостерігаються гострі респіраторні вірусні інфекції, ангіни, а також аденоїди, синусити й отити. Безсумнівно, це безпосередньо пов'язано з особливостями дитячого віку: лімфоїдна тканина глотки (насамперед аденоїди і піднебінні мигдалини) досягає максимального розвитку у віці дитини від 2 до 7 років, а потім з 9-10 років вона піддається поступовому зворотному розвитку (інволюції).

Найчастіше причиною порушення функцій голосового апарату є гострі запальні захворювання верхніх дихальних шляхів, ангіни (тонзиліт), гострий нежить (риніт), запалення горлянки (фарингіт), гортані (ларингіт), трахеї (трахеїт) і бронхів (бронхіт). Мовні навантаження і спів рухається у цьому випадку припинити до одужання. Для профілактики запальних захворювань верхніх дихальних шляхів слід уникати переохолодження і гартувати організм.

Педагогам слід проводити відповідну роботу з батьками, знайомлячи їх з дитячими піснями, пояснюючи шкоду крикливого співу, голосної розмови, особливо на вулиці в сиру холодну погоду. Треба попереджати батьків, щоб вони не дозволяли дітям пити холодну воду, їсти морозиво, щоб уникнути застуди, захворювань голосового апарату.

Необхідно здійснювати наступні заходи з гігієни та охорони голосу дитини:

- ✚ стежити за рівнем навантаження на голосовий апарат;
- ✚ не допускати зловживання високими нотами, криком під час гри;
- ✚ не допускати великі мовні навантаження, спів під час хвороби;
- ✚ необхідно уникати різкої зміни температури, а також спеки, холоду, спеки, пилу тощо;
- ✚ з розпареним голосовим апаратом не можна виходити на вулицю в холодну пору року, необхідно кілька охолонути;
- ✚ рекомендується уникати їжі та напоїв, що дратують слизову оболонку горла, - гострого, зайво солоного, надмірно гарячого або холодного;
- ✚ у разі хвороби органів голосового апарату необхідно вчасно звертатися до лікаря.