

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Методическая разработка на тему:
«Гигиена голоса детей и подростков».

Составитель:
педагог дополнительного образования
Парфенова Е.А.

Нижний Новгород, 2017

1. Сведения об авторе.

Парфенова Екатерина Александровна – педагог дополнительного образования, руководитель студии эстрадного вокала «Акварель».

2. Краткая аннотация.

Методическая разработка «Гигиена голоса детей и подростков» адресована обучающимся, их родителям, а также педагогам и направлена на укрепление здоровья обучающихся.

3. Пояснительная записка

Цель: пропаганда здорового образа жизни, грамотного отношения к голосовому аппарату среди обучающихся, их родителей и педагогов, основанная на укреплении знаний гигиены голоса детей и подростков.

Задачи:

1. Дать понятие «гигиены голоса»;
2. Рассмотреть ситуации, которые могут привести к срыву голоса и варианты, как можно их избежать;
3. Познакомить с основными законами, правилами, нормами голосового поведения и режима, соблюдение которых обеспечивает человеку здоровый голосовой аппарат.

Умение пользоваться голосом и речью является одним из необходимых условий участия человека в общественной жизни общества. Знание педагогами, обучающимися и их родителями строения голосового аппарата и правил гигиены голоса способствует формированию здорового голосового аппарата и красивого голоса у ребенка, которые в последующем могут стать необходимыми в профессиональной деятельности.

Голосовой аппарат человека состоит из трёх основных частей:

1. *Дыхательный аппарат;*
2. *Гортань с голосовыми связками;*
3. *Область резонаторов (рупор или надставная трубка).*

1. *Дыхательный аппарат* представляет собой:

а) лёгкие, которые являются резервуарами для воздуха;
б) дыхательные пути - полые органы, проводящие воздух к легочным альвеолам (bronхи и трахея);

в) диафрагма - мышца, которая отделяет грудную полость от брюшной и прикрепляется к нижним рёбрам и к позвоночнику. В состоянии покоя (во время выдоха) диафрагма куполообразно поднимается кверху, при вдохе она уплощается, опускается, и лёгкие наполняются воздухом. Навыки управления диафрагмой очень важны для певцов. Благодаря её активности у профессиональных вокалистов существуют такие характеристики, как опора дыхания, певческое вибрато и др.

В дыхании также принимают участие мышцы г) передней брюшной стенки, которые оказывают давление на диафрагму при выдохе; д) межрёберные мышцы грудной клетки, от сокращения одних из которых происходит сжатие грудной клетки, от сокращения других - расширение и вдох.

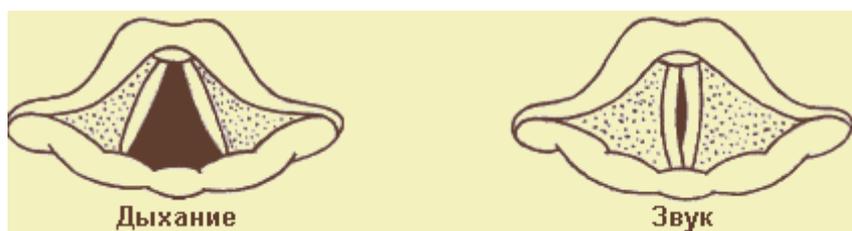
В зависимости от участия тех или иных мышц в дыхательных движениях и при пении выделяют: грудной, брюшной и смешанный тип дыхания.

2. *Гортань* представляет собой трубку, соединяющую трахею с глоткой. Она занимает переднюю часть шеи. Состоит гортань из 5 хрящей и мышц. Наружные мышцы гортани поднимают, опускают или фиксируют хрящи гортани. Эти анатомические признаки очень важны особенно для оперных певцов.

Внутренние мышцы участвуют во внешнем дыхании и голосообразовании.

Главными для образования голоса являются истинные голосовые связки - складки, колебания которых и вызывают появление звука.

В спокойном состоянии голосовые связки образуют треугольное отверстие - голосовую щель, через которую свободно проходит воздух.



Над истинными голосовыми связками располагаются так называемые ложные голосовые связки, а в пространстве между истинными и ложными голосовыми связками имеются углубления, слизистая которых увлажняет голосовые связки.

3. *Область резонаторов* (часть трахеи, ротовая область и носоглотка, пазухи черепа, грудная клетка), основные характеристики которой: 1) усиление звука голосовых связок; 2) формирование тембра голоса.

Звук голосовых складок совсем не похож на звуки живого голоса: окончательный тембр, т.е. содержание целого ряда призвуков (обертонов), создающих неповторимость, отличимость от других, голос человека приобретает благодаря системе резонаторов.

Ввиду особой восприимчивости к заболеваниям голосового аппарата, которая является отличительной чертой всех вокалистов, соблюдение гигиенических условий и голосового режима для них имеет более важное значение, чем для других людей.

Гигиена голоса – совокупность мер по сохранению высокой работоспособности голосового аппарата.

1. Избегайте форсированного звука и перехода на крик!
2. При любой вокальной работе – обязательно распеваться. Это своеобразная «разминка» для голоса. Распевание не только разогревает мышцы, но и создает психологическую настройку. Качественное распевание сохраняется около 3х часов. Если перед концертом нет возможности распеться, сделайте это дома.
3. Очень вредно не только петь в больном состоянии, но и присутствовать на репетиции.
4. Надо избегать переутомления голоса. Если была неожиданная большая нагрузка, то дайте аппарату отдохнуть, помолчите – это лучшее лекарство.
5. Соблюдать режим пения, нормировать певческую нагрузку. Для начинающих являются оптимальными ежедневные упражнения по 20-30 минут, не больше. Для продвинутых учеников норма не больше 2 часов день, разделенных на 2, а лучше на 3 раза в день, после каждых 10-15 минут пения следует делать небольшие перерывы на 2-3 минуты, чтобы избежать переутомления. Следует избегать пения больше 45-60 минут без перерыва.
6. Не перегружать голос звучанием в неудобной тесситуре.
7. После усиленной и напряженной деятельности голосовой аппарат приобретает крайнюю чувствительность к факторам, вызывающим раздражение. Таковыми являются: пыль, дым, табак. Воздействие этих факторов на слизистую дыхательных путей приводит к их раздражению и хроническим воспалительным заболеваниям.
8. Не переохлаждайтесь! Желательно не выходить на мороз сразу после пения. Не пойте и не кричите на улице при влажной и холодной погоде! Петь на открытом воздухе можно лишь в теплое время года при температуре не ниже 15 градусов.

9. Необходимо следить за тем, чтоб шея была ничем не стеснена и не сжималась тесными воротниками. Оказывая давление на гортань, тесный воротник препятствует правильному и легкому воспроизведению звука.
10. Режим молчания для девушек в больные дни – 3 дня.
11. Благополучие голоса зависит не только от хорошего состояния органов голосового аппарата, но и от состояния сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, дыхательной систем, органов брюшной полости, хорошего слуха и зрения, хорошо развитой памяти.
12. Следить за состоянием зубов. Здоровые зубы – прежде всего, это эстетично, а еще – и правильная дикция. Больные зубы – источник инфекций верхних дыхательных путей и слизистой оболочки ротовой полости.
13. Основной прием пищи должен быть не менее, чем за 2 часа до занятия вокалом. Диафрагма, оттесненная кверху полным желудком, не дает возможности артисту владеть голосом в полной мере. Перед пением также следует исключить прием сладких, соленых, острых и газированных продуктов.

Список литературы:

1. Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. М.: Музыка, 1968
2. Кантарович В.С. Гигиена голоса. М.: МУЗГИЗ, 1955.
3. Эрбес В.А. От техники речи – к вокалу. Учебно-методическое пособие. — Омск: Издательство Омского государственного университета, 2013.