

Государственное бюджетное профессиональное учреждение
Самарской области «Сызранский колледж искусств и культуры
имени О.Н. Носцовой»

**Реферат на тему:
«гигиена и охрана детского голоса»**

Выполнил:
студент 2 курса специальности
«Хоровое дирижирование»
Арзюков Дмитрий Вадимович
Руководитель:
Емелина Людмила Васильевна

Сызрань 2023

Введение.

Гигиена и охрана детского голоса — тема, требующая пристального внимания со стороны взрослых. У детей намного чаще, чем у взрослых наблюдаются острые респираторные вирусные инфекции, ангины, синуситы и отиты (воспаление ушей). Несомненно, это напрямую связано с особенностями детского возраста.

Физиология голоса у детей.

Голос — любая совокупность звуков, образуемая голосовым аппаратом человека (смех, плач, крик, пение, речь).

Голосовой аппарат — комплекс органов и систем, принимающих участие в голосообразовании.

Для образования голоса необходима струя воздуха, без которой колебания голосовых складок беззвучно. Голосовой аппарат имеет три периферических отдела, взаимосвязанных между собой и регулируемых корой головного мозга: органы дыхания (легкие, бронхи, трахея), гортань с голосовыми складками (в гортани образуется слабый первичный тон голоса), надставная труба (полость рта, носа, глотки, придаточные пазухи носа). В надставной трубе голос усиливается и приобретает дополнительную окраску.

Для хорошего звукообразования крайне важны резонаторы.

Резонатор — полое (отверстие внутри) тело, заполненное воздухом имеющее выходные отверстия. Стенки резонатора колеблются, накладывая обертоны и усиливая звук. Чем больше резонатор, тем ниже тон голоса. Самый большой резонатор — грудная клетка. Голос каждого человека индивидуален. Звуки голоса характеризуются по силе, тембру, высоте. Высота определяется частотой колебаний звучащего тела (голосовые складки) в секунду. Чем чаще колебания, тем выше звук.

Тембр — сложное качество звука. Его составляют: основной тон (колебания поверхностей голосовых складок), который обуславливает высоту звучания и обертоны.

Сила звука (громкость) зависит от амплитуды колебаний голосовых складок. Чем больше амплитуда, тем громче звук.

У детей характеристики голоса существенно отличаются от взрослых. Их голос слабее по силе, т. к. голосовые складки детей колеблются не всей поверхностью, а краями т. е. с меньшей амплитудой. Голосовые складки детей короче, чем у взрослых, следовательно, детский голос выше. Система резонаторов у детей не так развита, поэтому тембральная окраска голоса слабая. Характеристики голоса выражены зависят от деятельности желез внутренней секреции (гипофиз, щитовидная железа, половые железы).

Возрастные изменения голоса.

Происходят как правило , в 12-15 лет. Возрастная мутация обусловлена изменением гортани (увеличивается в размере, у мужчин в 1,5-2 раза, у женщин на 1/3). Голосовые складки увеличиваются по всем параметрам (длина, ширина, толщина), начинают колебаться всей массой. Увеличивается корень языка. Голос не успевает приспособиться приспособиться к быстрым анатомическим изменениям и звучит неустойчиво.

Болезни голосового аппарата и их профилактика.

Болезни голосового аппарата, связанные с нарушением голосовых функций, имеют различные причины. Наиболее частой причиной нарушения функций голосового аппарата являются острые воспалительные заболевания верхних путей, ангины (тонзиллит), острый насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит), и бронхов (бронхит). В таких ситуациях речевые нагрузки и пение следует прекратить до полного выздоровления. Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закаливать организм.

К заболеваниям так же относятся кровоизлияние в голосовую складку. Оно наступает при резком напряжении (крик, форсирование). Голос сразу «садится», и голосообразование становится невозможным. При абсолютном голосовом покое кровоизлияние постепенно рассасывается и может пройти бесследно.

Дисфония — расстройство голосообразования, протекающее в форме ослабления деятельности голосовых складок (несмыкание), либо в спазматической форме (спазмы). Как правило, это происходит из-за перенапряжения нервной системы, усиленной голосовой деятельности, часто протекающей на фоне какой-нибудь инфекции. Голосовой аппарат очень сильно реагирует на любые негативные изменения в общем состоянии организма. Психическая перегрузка, переутомление голосового аппарата, злоупотребление верхними звуками, криком, болезнь может стать причиной заболевания голоса.

Гигиена и охрана детского голоса.

Гигиена голоса неразрывно связана с образом жизни и общегигиеническими правилами. Под гигиеной голоса подразумевается соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.

Занятия как правило начинают с распевания, можно выделить 2 функции:

- 1) Разогревание и настройка детского голосового аппарата.
- 2) Развитие вокально-хоровых навыков, достижение качественного и красивого звучания в произведениях.

Распевание детского хора организует и дисциплинирует детей и способствует образованию певческих навыков (дыхание, звукообразование, звуковедение, правильное произношение гласных).

На распевание отводится 10-15 минут, делать это лучше стоя.

Кантилена — основа пения. Одна из основных задач хормейстера, научить хор петь legato. Staccato желателен изучать тогда, когда достаточно прочно усвоено legato, non legato, marcato.

Распевки существуют и для развития динамического диапазона. Здесь должно быть отведено внимание дыханию, оно должно быть таким же как при пении и F и P.

Правила гигиены голоса:

- **нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;**
- **недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, неумеренной речевой нагрузкой, криком и т. п.**
 - **недопустимы большие речевые нагрузки, пение во время болезней;**
- **необходимо избегать резкой смены температуры, а так же жары, холода, духоты, пыли и тому подобное;**
- **с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;**
- **рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла — острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;**

Заключение:

- **Гигиена и охрана детского голоса способствует нормальному развитию и функционированию голосового аппарата.**
- **Необходимо следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;**
- **не допускать злоупотреблением высокими нотами, криком во время игры;**
- **не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;**
- **необходимо избегать резкой смены температуры, а так же жары, холода, и т. п.**
- **с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;**
- **рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла — острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;**
 - **в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатору.**