**Консультация для родителей: «Берегите голос ребенка»**

**Подготовил учитель-логопед: Болдырева А.В.**

Как часто можно наблюдать такую картину: маленький мальчик или девочка едет с мамой 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. Надо вызвать приятеля с верхнего этажа — скандируют хором. Ворвутся стайкой в автобус — стараются перекричать шум мотора. Да и в детском саду ребята далеко не всегда говорят спокойным голосом.

«Веселый ребячий гомон...» — нередко произносим мы умиляясь. Но не задумываемся: а хорошо ли, что ребята так громко кричат? И дело не только в том, что громко разговаривать, кричать — невежливо по отношению к окружающим. Этот шум вреден и для тех, кто его производит. Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны. Но о необходимости беречь голос вспоминают, к сожалению, редко.

**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.

* Никогда не кричите сами) и приучайте ребенка говорить сдержанно. Каким образом?

Ну хотя бы отвечая ему «Не слышу!», когда он говорит слишком громко.

* Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе.
* Не пытайтесь перекричать шум (например, транспортный). Если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум не стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.
* Не перенапрягайте голос ребенка при [ангине](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3aqnpqdnGnVRYMWlOHTKakYjZeWa8VRir0O-fjuTUlgQRRXMm787JiXY45NdV*PNcScl2heX2BRlX**G592Qe0dmS3jEYYZSYvqZrHO9fTXAo4-xMOAj2LL3qbuo7U671m8pvBy8DpQyaioeBpU3cdIqoE9xssW2WawGS2EpqUCW2ETBsYxQfZgIpELJGp6yq5iiIB45YojDZp7vsa9ZyTq69Y-jPN*HaNTMQenmlDlbBKCv15W-d-kMkRbHNv39zmH*B8*DYX8Y6MYb8D3*yxjYydCN*Y4g10ZI4gq5laU9NjaGqKeqEj*LouQ47ehfBOdeCT-NspZ0QaU5T9LDafni6ZYLFsvQpUS9Chwj1B*rTbmVmHYp0n3u8MmAIGq*0KwEUO*Yfrh9TCXKUE*EGqX92axHj1lSvxe7rQo*QKkogRJbxUa7lY0PjGIQCHsP3TA4ajjUgJs6BqExNckvWJzYNqDk3v5P1R7k0HkGSJOY7K35jmKHWoCh1HYZcipy*Ep3bYx0Xbb4N2CqdFVj1nIoQWcnDmIyFg&eurl%5B%5D=zzuS3U9OT074ivQd2saCoATY6CKrV1rGhdxYhOa2dX3aTZZB), заболеваниях дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку.
* Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его — разведите цветы, если у ребенка нет к ним аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего малыша. Учтите, что излишняя полнота ребенка отрицательно отражается и на его голосе.
* И конечно же, особого внимания 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. Приходится встречаться с фактами, когда родители разрешают детям петь дома «во весь голос» песни, предназначенные для исполнения взрослыми.
* На состояние голоса влияет и [питание](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=zzuS3eLv7u8TsqtDcte3KmbYeFSqqRSQ5VHl8ksBTKXg6MHqKqEx1xqHsJSXohat42fY-w4imi-Kl--9qBYMN1WOxa4wjT7jn5baTi5V*DMDGpWUS96MEZAz8oAdYXm7eBiQVBwRZbME69RabQ0hsg3Tif6AQlMQ1f*z2jYJ1VK3dmtETb*m1-4Dya4LtaBagpGNta0lH8Bvf9Sv9D4oO*jeAuh42DLOKhIMF8HOgeUreWGundzRDTjRkdnh7vy3*zeNTuBCUfDHrkrViMOqtaHC2fYaOlYaTrnw4ldughYX*BpjXYseB8cKB81jTLoBQq63p-PH37OuvqtMGJwMYupsnAVpC36FPihrNDAe3As-JHRiY-HWQGvB6DqZgtzcnVQMKLkYFjcH1dawXptXLodO596uteoQDlMOuw3l7zdzo2dm5HGT2WN16FLzrUbOf0UmS5NrNGPwUMFKMKQxAuD1tgAMcmS0IBDitsBtPGQBhkCGiLvbdyTqCiHjbWMwYbethY*Rg79PwiB8LnJCSOPELTU&eurl%5B%5D=zzuS3UFAQUCd0hB3sKzoym6ygkhzCSGUhpabP1Vpr03deRfS). Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос.
* Приведем некоторые средства, применяемые при начальных формах нарушения голоса. При жжении и сухости в горле хорошее действие оказывает такое простое средство, как 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 —боржоми, которые рекомендуется смешивать с теплым молоком занимающимся пением, полезно пить сырые яйца, причем лучше не белок, а желток, 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.

Само собой разумеется, что различные длительно протекающие заболевания гортани и носа ведут к нарушению голоса. В ряде случаев при этом многие процедуры оказываются неэффективными, так как обнаруживается, что ребенок во время разговора дышит неправильно. Такому ребенку необходима «постановка дыхания» и так называемая «постановка голоса».

Заметим, что правильным дыханием считается такое дыхание, при котором в момент вдоха грудная клетка расширяется не только вперед и назад, но и в стороны, а выдох начинается с сокращения мышц живота и лишь после этого в дыхание включается грудная клетка. Путем последовательной тренировки отработать правильное дыхание нетрудно.

Что касается постановки голоса, то можно рекомендовать следующее. Первое упражнение: надо пошире открыть рот и сделать так, чтобы маленький язычок поднялся вверх, а затем сосредоточить свое внимание на том, где звучит голос. (Лучше, конечно, если первое упражнение будет проделано в кабинете врача, а затем уже дома.) Ребенку нужно объяснить, как это делается:

— 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... Надо обязательно подбодрить ребенка.

Второе упражнение — «мычание» в так называемую «маску» (т. е. в переднюю часть головы) уже не коротких м, а 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          м6-м6-мо-м6          му-мб-му-мо

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

му-му-му-му          мо-мо-мо-мо          му-мб-му-мо

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

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

Третье упражнение более сложное — считать вслух на одном дыхании в уже упомянутой «маске».

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

Затем, через несколько дней, новое упражнение — стихотворный текст (о том, что необходимо удерживать звук в «маске», ребенку напоминайте постоянно).

Заключительный этап лечения состоит в рассказывании любого текста вслух (требования те же).

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

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).