

Консультация учителя - логопеда «Берегите голос ребенка»

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 обуславливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую чувствительность его.

Простые «голосовые правила»:

- 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, 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. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос.

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».

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, рекомендую следующее.

Первое упражнение: надо широко открыть рот и сделать так, чтобы маленький язычок поднялся вверх, а затем сосредоточить свое внимание на том, где звучит голос. Ребенку нужно объяснить, как это делается: открой пошире 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 мб-мб-мо-мб 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).

Успехов Вам!