

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр  
внешкольной работы с детьми и молодежью Калининского района Санкт-Петербурга  
“Академический”

**“Охрана детского голоса на вокальных занятиях”**

Автор:  
педагог дополнительного образования  
Резникова Евгения Александровна

Санкт-Петербург 2023

#### Аннотация:

Данная работа посвящена проблеме защиты детского голоса в контексте вокальных занятий. Цель исследования заключается в определении важности поддержки здоровья и безопасности голоса у детей во время пения. В данной работе обсуждается воздействие вокальных нагрузок на неокрепшие голосовые связки детей и предлагает различные стратегии и наилучшие практики для обеспечения эффективной защиты голоса ребенка в процессе вокальных уроков. Исследование проведено на основе анализа литературных источников, клинических данных и опыта практикующих преподавателей вокала. Полученные результаты и рекомендации позволяют предложить краткое руководство по оптимальной защите детского голоса во время вокальных занятий, способствующее достижению оптимальных музыкальных результатов и предотвращению потенциальных повреждений голоса.

#### Введение:

Занятия вокалом могут быть очень полезными для детей, помогая им развивать свои музыкальные способности и самовыражаться через пение. Однако очень важно обеспечить защиту детского голоса во время этих занятий. Пение может создавать нагрузку на голосовые связки, особенно для молодых, еще не окрепших голосов. В этом тексте мы рассмотрим важность защиты детского голоса на уроках вокала и обсудим различные стратегии и лучшие практики для достижения этой цели.

#### Понимание уязвимости юных голосов:

Голосовые связки детей очень нежны и претерпевают изменения по мере роста. Их голос более восприимчив к нагрузкам и повреждениям из-за анатомического строения, которое еще не до конца сформировалось. Кроме того, чрезмерное или неправильное использование голоса может привести к утомлению, охриплости и даже долгосрочным проблемам с голосовыми связками. Правильное обучение вокалу в сочетании с его защитой является залогом долголетия и здоровья детского голоса.

#### Рекомендации по защите детского голоса:

##### 1. Распевка и вокальные упражнения:

Распевка перед началом любого пения имеет решающее значение для подготовки голосовых связок к работе и снижения риска их растяжения или травмирования. Педагоги по вокалу должны включать в программу упражнения, направленные на

контроль дыхания, мягкую вокализацию и технику расслабления зажимов. Эти упражнения помогают детям постепенно задействовать свой голосовой аппарат технически верно, не перегружая его.

## 2. Осанка и дыхательные техники:

Обучение детей правильной осанке и технике дыхания имеет огромное значение для здоровья голоса. Поощрение правильной осанки не только помогает поддерживать дыхание, но и обеспечивает правильное расположение голосовых связок, что способствует оптимальному воздухообмену. Кроме того, обучение детей технике нижнереберно-диафрагмального дыхания снижает нагрузку на голосовые связки и помогает им эффективно воспроизводить звук.

## 3. Не форсировать звучание:

Дети часто перенапрягают свой голос, пытаясь быть услышанными. Педагоги по вокалу должны обучать детей контролю громкости голоса, необходимой для пения без напряжения голоса. Это включает в себя обучение тому, как проецировать голос, используя правильную поддержку дыхания и вокальный резонанс, а не чрезмерную силу.

## 4. Выбор репертуара:

Выбор песен, соответствующих возрасту и вокальным особенностям ребенка, очень важен для сохранения его голоса во время занятий вокалом. Песни, требующие чрезмерного диапазона, приглушения голоса или силового пения, могут привести к перенапряжению и повреждению голоса. Педагоги по вокалу должны выбирать песни, соответствующие вокальным возможностям и уровню развития ребенка.

## 5. Отдых и восстановление:

Отдых и восстановление жизненно необходимы любому вокалисту, особенно детям, чей голос находится в стадии развития. Педагоги по вокалу должны следить за перерывами на занятиях, чтобы дать возможность голосовым связкам ребенка отдохнуть и восстановиться. Частые или длительные занятия вокалом могут привести к переутомлению и перенапряжению голосовых связок.

## 6. Гигиена вокала:

Обучение детей правильной вокальной гигиене очень важно для защиты их голоса. Это включает в себя поддержание нормального уровня увлажнения, избегание чрезмерного прочищения горла или кашля, а также уменьшение воздействия раздражающих факторов, таких как дым, пыль или химические вещества, которые могут вызвать раздражение голосовых связок. Питье большого количества воды в течение дня помогает поддерживать голосовые связки.

#### 7. Мониторинг состояния вокала:

Педагоги по вокалу должны отслеживать и выявлять любые вокальные проблемы или признаки напряжения у детей. Регулярные встречи с вокальным терапевтом или медицинским специалистом, специализирующимся на проблемах, связанных с голосом, помогут выявить ранние признаки перенапряжения голоса и при необходимости принять соответствующие меры.

#### Заключение:

При занятиях вокалом защита детского голоса должна быть одним из главных приоритетов. Разминка, обучение правильной осанке и дыханию, подбор подходящих песен, отдых и восстановление, гигиена голоса и контроль его состояния - все это позволяет обеспечить безопасное и здоровое развитие вокальных навыков у детей.

Выполнение этих рекомендаций позволит педагогам по вокалу развивать музыкальные способности детей, сохраняя долголетие и здоровье их голосов. Давайте стремиться к созданию благоприятной и защитной среды для юных певцов, позволяющей их голосам расцвести и развиваться.

#### Список использованной литературы:

1. О фонологии – науке о голосе человека, её значении и путях внедрения в профессиональном пространстве: науч.-метод. пособие / Под ред. Л.Б. Рудина. М.: Граница, 2014.
2. Прянишников И.П. Советы обучающимся пению: учеб. пособие / И.П. Прянишников. СПб.: Лань, Планета музыки, 2016.
3. Курдина Е.С. Самостоятельная подготовка детей-вокалистов к музыкально-исполнительской деятельности / Е.С. Курдина // Педагогическое образование в России, 2015. № 11.

4. Плотников К.Ю. Вокальный репертуар для общего музыкального образования: принципы и критерии формирования / К.Ю. Плотников // Музыкальное и художественное образование в современном мире: традиции и инновации: Таганрог, ТПИ им. А.П. Чехова, 2017.
5. Дмитриев, Л. Б. Основы вокальной методики / Л. Б. Дмитриев. – Москва : Директ-Медиа, 2014.