|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://mtdata.ru/u13/photo986A/20920734178-0/original.jpg | **Консультация для родителей**  «Охрана голоса ребёнка в зимнее время!»  **Голос** – бесценный дар природы, которым каждый пользуется ежедневно, но мало кто понимает, что его нужно беречь и охранять!  Зимнее время - серьезное испытание для иммунной системы всего организма и голоса в частности! Перепады температуры и влажности при переходе из помещения на улицу, простуды, вирусные заболевания –опасности, которым ребёнок подвержен в зимнее время. | |
| Нагрузка на голос на улице в зимнее время, увеличивается: ушки закрыты тёплой шапочкой, вследствие чего чувствительность слуха снижается, ребёнок слышит хуже и поэтому начинает говорить громче. Не разрешайте на улице во время сильного ветра или при низких температурах петь, кричать, плакать, много разговаривать. Учите дышать носиком, чтобы воздух хорошо согревался. | | |
| https://media.istockphoto.com/vectors/vector-illustration-of-a-sore-throat-child-vector-id871161908?k=6&m=871161908&s=612x612&w=0&h=29PmpL_H5ZFWeBkkibvMyGNvl8Qv6AzHWlxA2vU5P2c= | | Слизистые зимой становятся сухими и уязвимыми, поэтому рекомендуется обогатить пищу маслами: кукурузным, оливковым, сливочным, даже можно закапывать в нос по 1-2 капельки растительного масла. Ребенку нельзя употреблять горячую или слишком холодную, острую и жгучую пищу. Она, как и чрезмерно соленая пища, отрицательно воздействует на голосовые связки. |
| !!! Мало кто знает, что обычный компот из сухофруктов, а именно яблок, не только содержит большое количество витамина С, но и является отличным, проверенным средством для профилактики и восстановления голоса. При первых признаках осиплости или охриплости помогают полоскания отваром ромашки и липового цвета, смесью( 1 к 1) молока и «Боржоми».  БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  **Музыкальный руководитель: Анна Васильевна Бутенко**. | | |