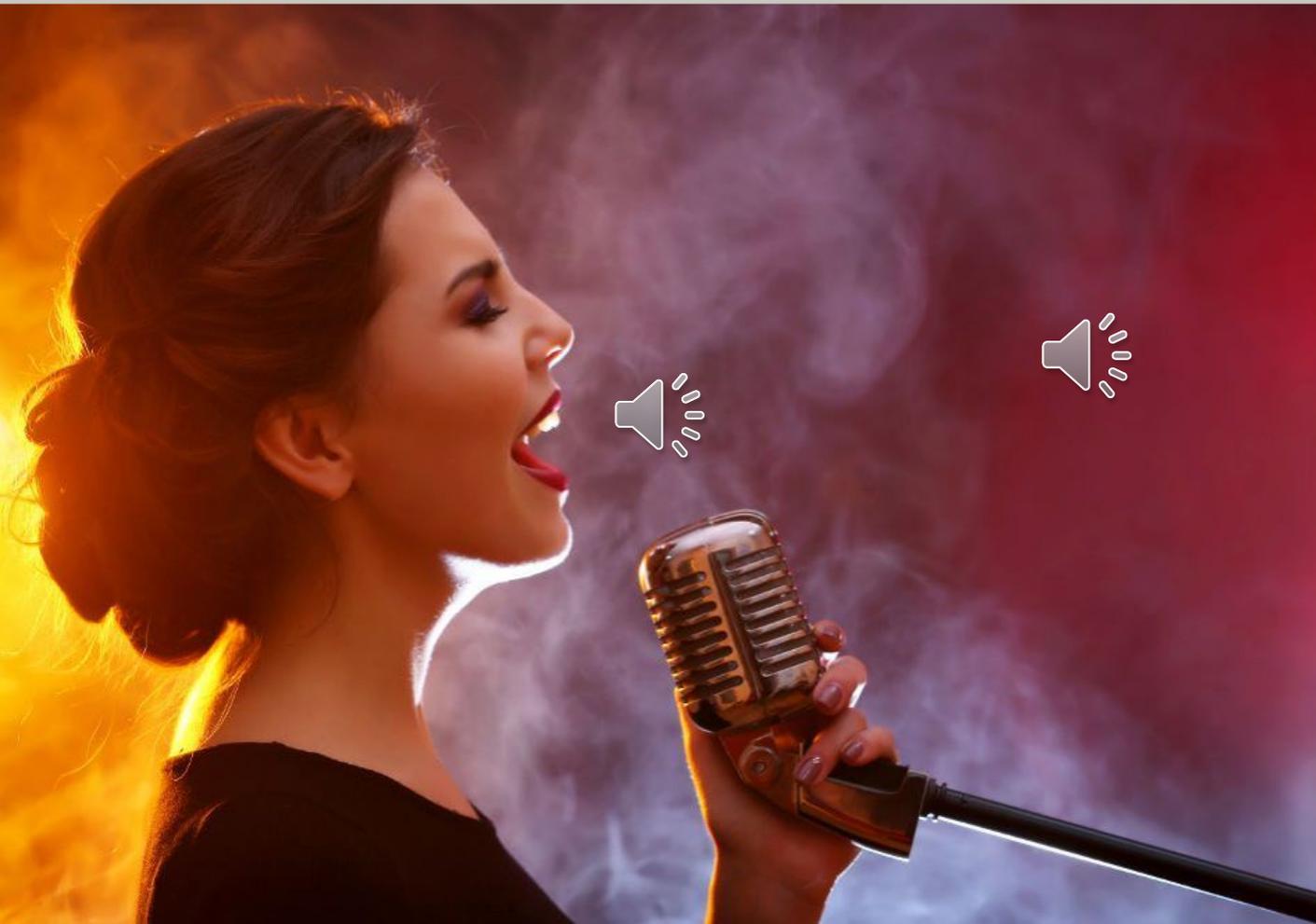


Гигиена голоса



Голос - инструмент довольно хрупкий, чтобы он всегда был здоров, необходимо знать элементарные правила ухода за ним.

Гигиена голоса важна не только для певцов, но и для актёров, учителей, преподавателей, дикторов, экскурсоводов, словом, для всех людей, чья профессия связана с голосом

Сегодня мы рассмотрим гигиену голоса певца.

Берегите голос!!!



1) Не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде, носите шарф и шапку в период холодов.

2) Не выходите на мороз сразу после пения, (для разогретых связок холод опасен, так же не пойте и не кричите на морозе, (петь на открытом воздухе можно лишь в тёплое время года при температуре выше 15 градусов)

3). Старайтесь не простужаться и не болеть, укрепляйте иммунитет, пейте витамины

В период простуд, держитесь подальше от заболевших людей.

4) Старайтесь вести здоровый образ жизни, делайте зарядку, не злоупотребляйте вредной пищей, спите не менее 8 часов в день, и тд.

5 в отопительный период используйте увлажнители или пейте больше воды, так как воздух пересушивает слизистую оболочку, что вызывает дискомфорт.



Всегда распевайтесь перед пением, распевка аналогична разминке, которая всегда должна проводиться перед тренировкой. Распевание не только разогревает голосовые связки, но и настраивает, концентрирует певца перед основной вокальной работой.

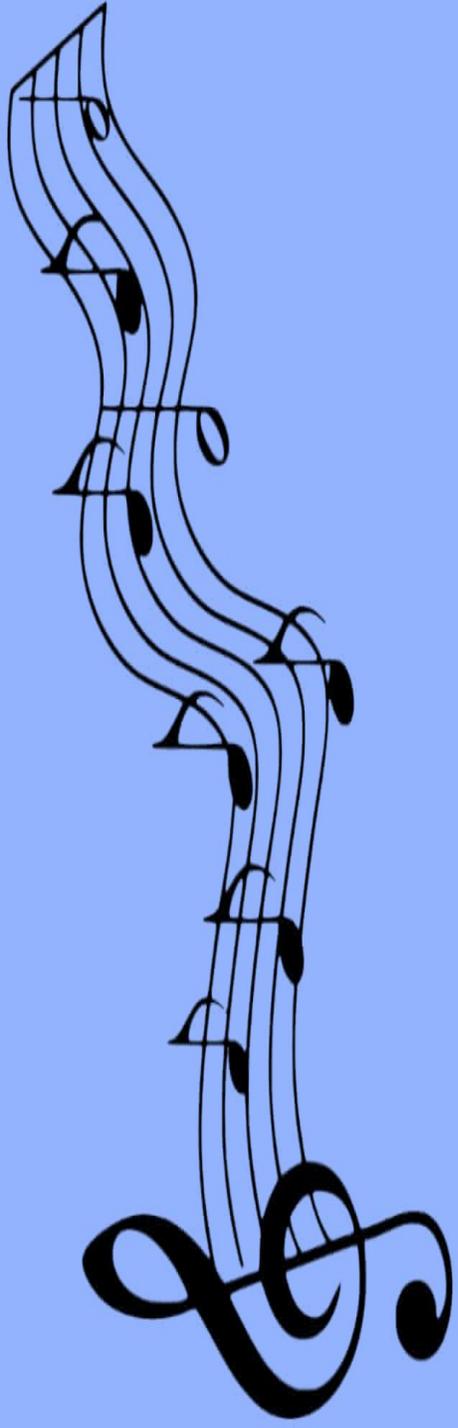
Общеизвестно, что голос "просыпается" часа так через 3-4 после того, как проснулся остальной организм.

То есть утром голос звучит плохо, и для распевки в утреннее время понадобится гораздо больше времени, чем обычно,

Относитесь бережно к своему голосу: не используйте постоянно громкую речь, не переусердствуйте с домашними занятиями

(без педагога) от неправильной тренировки можно сорвать голос,

При усталости голоса самое верное средство - это молчание не слушайте в этот период музыку особенно вокальную, так как связки продолжают работать, можно проверить работу связок при прослушивании например различных исполнителей(если исполнитель будет петь зажато то и вашим связкам станет некомфортно, а если наоборот свободно и мягко, вашим мышцам будет легко и свободно они не будут напрягаться)



- *Петь лучше не на голодный желудок, но и не на переполненный. Считается, что оптимально принимать пищу за 2-3 часа до пения.*
- *Перед пением не употребляйте:*
 - *шоколад,*
 - *орехи, семечки,*
 - *мороженое,*
 - *чипсы,*
 - *напитки с газом, особенно сладкие газировки.*
- *Все эти продукты раздражают слизистую оболочку гортани.*
- *Так же на голос негативно влияют вредные привычки такие как курение и алкоголь,*
- *Алкоголь истончает связки, при злоупотреблении голос теряет свой характерный окрас*
- *(тембр) становится блеклым, хриповатым, а так же негативно влияет на психическое здоровье*
- *Курение наносит вред слизистым оболочкам дыхательных путей и лёгких, табачный дым сушит связки, голос так же меняет свой окрас становится более грубым, неполётным, связки перестают смыкаться чаще , а это дает определенные дефекты при пении,*
- *Так же нельзя не сказать что курение носит очень пагубный характер для организма, что не стоит того...*



Рекомендации перед выступлением

- *К выступлениям нужно тщательно готовиться физически и психологически.*



-) *Нам необходимо выспаться(для этого нам нужно лечь пораньше и как можно дольше отдохнуть, чтобы организм был в хорошем состоянии)*
-) *Не переедать, не употреблять алкоголь, не употреблять слишком острую пищу,*
-) *Настроить себя психологически на выступление (найти в себе настроение, силы, думать о хорошем, не думать о волнении)*
-) *После пробуждения часа через 3-4 распеться, повторить слова, продумать свое поведение на сцене, сценический образ.*
-) *Прям перед самым выступлением, не стоит много думать о том что получится, а что нет, лучше получать удовольствие и радовать зрителей.*

Домашнее задание.

- 1 выписать основные правила гигиены голоса.
- 2 написать какие правила вы соблюдаете?