

# Гигиена певческого голоса



# Гигиена певческого голоса



Гигиена голоса – это группа мероприятий, направленных на сохранение здоровья голосового аппарата и предотвращение его заболеваний.

Играли как то мы в хоккей,  
Кричал я громче всех друзей,  
Потом по грудь в сугроб залез,  
И голос мой совсем исчез.



Когда мы кричим или громко говорим зимой на улице, мы начинаем глубоко дышать.

Это приводит к переохлаждению организма, осиплости и потере голоса!

Выходить после пения сразу на холод вредно, так как связки разогреты.



## СОВЕТ №1

1. Не пойте и не кричите на морозе.

2. Закрывайте горло шарфом.

3. Введите привычку пить воду комнатной температуры после занятий вокалом перед выходом на улицу, чтобы охладить стенки гортани.

Однажды я разгорячась,  
воды холодной выпил  
в сладсть,  
Потом мороженное съел  
И... захрипел и засипел.



Для голосового аппарата  
чрезмерное употребление  
мороженого может быть  
опасно!

Разогретый на солнце  
организм может стать  
лёгкой добычей простуды!



## **СОВЕТ №2 :**

**1. Зимой воздержитесь от мороженого, а летом ешьте его медленно.**

**2. Берегитесь сквозняков, не переохлаждайтесь!**

**3. Не пейте холодную воду!**

Стал голос тихим и болезненным,  
Как будто вовсе не моим,  
И, представляете, три дня  
Никто не мог понять меня



Промокшие ноги и  
отсутствие головного  
убора ведут к  
простудным  
заболеваниям!



## **СОВЕТ №3:**

- 1. Держите ноги и голову в тепле, одевайтесь по сезону.**
- 2. Головной убор не должен быть слишком жарким, так как это может привести к головной боли и невралгии.**

Соблюдай режим дня —  
Это важно для тебя.  
Вовремя ложись спать,  
Чтобы утром бодрым встать!



Здоровый образ жизни – залог  
здоровья голоса!

Такие продукты, как чипсы,  
перец, горчица раздражают  
связки, а чай и кофе  
пересушивают их.

А орехи, семечки, шоколад  
снижают подвижность и  
эластичность связок своими  
маслянистыми компонентами.



## СОВЕТ №4:

1. Спите не менее 8 часов и делайте зарядку.

2. Ешьте за 2 часа до занятий вокалом.

3. Скажите «нет» раздражающим горло и связки продуктам и напиткам.

4. Избегайте прокуренных помещений и пейте простую воду.

Стараясь из последних сил  
Я день и ночь всё голосил.  
На утро поздно понял я,  
Что не видать мне конкурса!



Не соблюдение режима  
пения и отдыха ведёт к  
заболеванию связок.

Голосовые связки  
нуждаются в  
регулярных, но  
нормированных  
тренировках.



## СОВЕТ №5:

1. Готовьте связки к пению – распевайтесь.

2. Делайте перерывы через каждые 45 минут пения.

3. Выбирайте репертуар по своим силам, избегайте форсирования звуков.

# Заключение

1. Укрепляйте иммунитет – пейте соки, ешьте фрукты, овощи, мед, черную смородину, имбирь, закаляйтесь.
2. Прополаскивайте рот и носоглотку минеральной щелочной водой типа «Боржоми».
3. При кашле делайте ингаляции с увлажняющими эфирными маслами эвкалипта, чайного дерева, хвойных и принимайте сироп из натуральных трав.
4. Распевайтесь перед пением.
5. При заболеваниях горла и верхних дыхательных путей не пойте и обратитесь к доктору.
6. Не кричите и не форсируйте звук.
7. Не выходите сразу на улицу в холодное время года с разгоряченным голосовым связками.

# Спасибо за внимание!

С тех пор кричать я перестал,  
Воды холодной пить не стал,  
Не прихожу домой в снегу...  
Зато красиво петь могу



# Список использованных источников

Активные ссылки на страницы материалов в Интернете:

- Статья Гигиена голоса

<http://mementovitae.ru/gigiena-golosa>

Активные ссылки на использованные изображения:

- Изображение Голос дети

[http://cdn.online-life.club/uploads/posts/2015-03/1426143662\\_golos.deti.jpg](http://cdn.online-life.club/uploads/posts/2015-03/1426143662_golos.deti.jpg)

- Изображение Девушка говорит в рупор

[https://www.firestock.ru/wp-content/uploads/2015/10/Dollarphotoclub\\_37231963-700x466.jpg](https://www.firestock.ru/wp-content/uploads/2015/10/Dollarphotoclub_37231963-700x466.jpg)

- Изображение Смешарики

<https://i.ytimg.com/vi/MoY6luI9VhQ/maxresdefault.jpg>

- Изображение Мороженое

<https://previews.123rf.com/images/polkan/polkan1112/polkan111200343/11662621-illustration-of-a-girl-and-boy-with-ice-cream-Stock-Photo.jpg>

- Изображение Винни Пух

[https://cs4.pikabu.ru/post\\_img/big/2014/10/12/2/1413070773\\_2037165763.jpg](https://cs4.pikabu.ru/post_img/big/2014/10/12/2/1413070773_2037165763.jpg)

- Изображение Потеря голоса

[https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQm7HAbIW7WQhJLapb1VqREi3cj0G6\\_rYA5HDNBMf2RmMYCsd0kuA](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQm7HAbIW7WQhJLapb1VqREi3cj0G6_rYA5HDNBMf2RmMYCsd0kuA)

- Изображение заключительного слайда

[http://ds30.detkin-club.ru/images/news/\\_58c76c4bc5b04.jpg](http://ds30.detkin-club.ru/images/news/_58c76c4bc5b04.jpg)