

Методический доклад.

Тема: «ГИГИЕНА ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА»

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Певческий голос – рабочий инструмент вокалиста, который необходимо беречь, и о котором необходимо заботиться. А для этого следует выполнять следующие правила гигиены певческого голоса:

— не переохлаждаться, избегать простуд. Вокалист больше подвержен простудным заболеваниям, чем человек не поющий, так как трахея и глотка вокалиста в результате вокальной работы и большой нагрузки имеют более высокую температуру, и есть все шансы переохладиться и простыть, стоит лишь выпить холодный напиток в жару, или поговорить на воздухе в холодную погоду

— укреплять здоровье

— не подвергать голосовой аппарат резким сменам температур: в жару не пить холодные напитки; в морозную погоду, выпив горячий чай, не выходить сразу на улицу

— в холодную и влажную погоду не разговаривать, не смеяться на улице

— в повседневной жизни дышать носом. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекций, оседающих в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется

— соблюдать паузу (не менее часа) между приемом пищи и занятиями вокалом. После еды много энергии уходит на переработку пищи. Полный желудок давит на диафрагму, что затрудняет ее подвижность.

— следить за состоянием зубов. Здоровые зубы – прежде всего, это эстетично, а еще — и правильная дикция. Больные же зубы – источник инфекций верхних дыхательных путей и слизистой оболочки ротовой полости

— не злоупотреблять раздражающей пищей — острой, соленой, маринованной, кислой

— помните – мороженое и газированные напитки вредны для певческого голоса

— соблюдать режим пения

— не перегружать голос звучанием в нерабочей тесситуре, диапазон расширять постепенно, без форсирования процесса и учитывая природные данные вокалиста

ЗДОРОВЫЙ ГОЛОС И ГИГИЕНА

Человеческий голос – хрупкий инструмент. На состояние певческого голоса оказывают влияние самые разные факторы:

— атмосферное давление и его изменение

— погода и ее смена

— влажность или сухость воздуха

— чистота воздуха или пыль

— состояние организма человека и его нервной системы

Для вокалиста главное требование – **наличие здорового голосового аппарата**, пригодного для профессионального применения.

Здоровый певческий аппарат – это

*отсутствие хронических заболеваний рото-глоточной полости

* отсутствие дефектов голосового аппарата

* отсутствие голосовых узелков

Что нужно знать для сохранения здоровья голосового аппарата?

Чтобы голосовой аппарат оставался здоровым:

— нельзя петь в больном состоянии

— вредно петь сразу после принятия пищи – затрудняется естественное дыхание

— не злоупотребляйте высокими нотами

— не переутомляйте голос речевой нагрузкой

— не форсируйте звук, это приводит к напряжению мышц

Следует помнить, что крик, форсирование звука, репертуар, не свойственный голосу по тесситуре, зажимы в голосе вызывают появление узелков на голосовых связках.

— не пейте перед пением кофе, чай, так как эти напитки обезвоживают организм и вызывают чувство жажды

— укрепляйте иммунитет – пейте соки, ешьте фрукты, овощи, мед, черную смородину. Употребляйте имбирь как противовоспалительное средство (корень имбиря натереть, залить кипятком, настоять, добавить мед и сок лимона)

— при заболеваниях горла и верхних дыхательных путей обязательно обратитесь к доктору для постановки диагноза и определения тактики лечения

— при кашле принимайте сироп натуральных трав, делайте ингаляции с эфирными маслами – эвкалипта, чайного дерева, хвойных. Но применяйте очень осторожно – возможна аллергическая реакция на какой-либо компонент. Не применяйте масла с добавлением ментола – он вызывает ощущение сухости

— делайте ингаляции с минеральной щелочной водой

ОСНОВНЫЕ УСЛОВИЯ ОХРАНЫ ПЕВЧЕСКОГО ГОЛОСА:

— правильная постановка голоса, умелое пользование певческим дыханием и резонаторами

— правильная певческая постановка корпуса, чтобы не допускать перенапряжения мышц

— отсутствие физических и нервных перегрузок

— свободное пение, без напряжения и без крика, без форсирования звука

— отказ от алкоголя и курения. Даже пассивное курение, когда находитесь в накуренной комнате, оказывают негативное влияние на голосовой аппарат

— чистое, с увлажненным (в меру) воздухом рабочее помещение для занятий вокалом. Сухой воздух сушит слизистую оболочку верхних дыхательных путей

— перед пением не употребляйте шоколад, виноград, семечки, орехи, печенье, частички этих продуктов оседают на складках слизистой оболочки и вызывают раздражение

— если охрипли – молчите, не пойте и не разговаривайте. Помните, что причиной нарушения голоса могут быть изменения структуры щитовидной

железы или вследствие стресса, изменения дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы.

— пение всегда начинайте с распевания – разогрева голосовых связок, активизации и приведения голосового аппарата в рабочее состояние

— вырабатывайте волю, настойчивость, самодисциплину, уверенность в своих силах – **необходимые качества вокалиста**, которые появляются в результате хорошей профессиональной подготовки и выработки совершенных технических навыков

— правильно организуйте свои силы в день выступления (концерта, экзамена, конкурса). Ни в коем случае не употребляйте тонизирующее или успокоительное средство, так как вы не знаете, как отреагирует на них ваш организм.

Человеческий голос – показатель здоровья – и физического, и психологического. Голос звучит хорошо, когда человек здоров и бодр. Качество голоса зависит и от настроения, так как настроение – это эмоциональное состояние, оказывающее влияние на тонус организма и активность нервной системы.

Вот такие правила гигиены певческого голоса, необходимые для выполнения каждым вокалистом. А результат – профессиональный голос, который будет служить вам верой и правдой долгие годы.