

Тема занятия: Правила гигиены и охраны голоса

Здравствуйтесь, ребята! Сегодня у нас с вами будет очень серьёзный и важный разговор. Он касается здоровья нашего голоса.

Наш голос не существует отдельного от всего тела. В процессе пения принимают участие различные мышцы: дыхательной системы и мышцы самой гортани. Если вы не занимаетесь физическими упражнениями и плохо питаетесь, эти мышцы могут устать, ослабевать.

Итак, начнём по порядку. Рассмотрим правила гигиены и охраны голоса и постараемся их соблюдать.

1. Нужно бережно относиться к своему **здоровью**. Заботиться о том, чтобы не простудиться. Если у вас заложен нос, беспокоит насморк, кашель, болят уши или повысилась температура – всё это создаёт нагрузку на голосовые связки. Голос может стать слабым, хриплым, осиплым. Петь в таком состоянии **категорически нельзя**.



Общее здоровье организма является главным условием здоровья вашего голоса. Вы должны иметь распорядок дня, в который необходимо включить не только работу над голосом, но и физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, полноценное здоровое питание.



2. Вы должны обладать **свободой движения тела**.

Неправильная поза во время пения влияет на работу органов дыхания. Это плохо сказывается на подаче воздуха к вашим голосовым связкам.

Как же нужно стоять во время пения. Давайте вспомним:

1. Спина прямая. Для контроля подойдите к стене спиной и коснитесь её пятками и затылком.
2. Голова должна не опускаться и не запрокидываться, не наклоняться ни в какую сторону.

3. Плечи опущены вниз и отведены назад.
4. Руки свободны, а не прижаты плотно к груди, не соединены в кистях, а готовы к движению.
5. Вы должны устойчиво стоять на двух ногах и расставить их на расстоянии 10 см.
6. В плечах, руках и ногах нет напряжения.

Такое положение тела обеспечит вам свободу для качественного пения.

3. Бережно относитесь к своему слуху.

- Посещая концерты, не стойте рядом с колонками – это очень вредно для слуха.



- Старайтесь стоять или сидеть по центру зала и на значительном расстоянии от сцены.

- Так же вредно часто и долго слушать очень громкую музыку.

- Никогда не пойте фальшиво, не точно. Такая привычка портит слух. Если вы поёте, то пойте чисто и красиво – это должно стать привычкой.

- Очень важно слушать только хорошую музыку и в качественном звучании. Попрошу вас с уважением относиться к себе и заниматься воспитанием своего музыкального вкуса. Это всё равно, что смотреть на окружающий мир сквозь грязные, поцарапанные стёкла. Изображение вроде бы и есть, но удовольствие от увиденного вы не получите.



4. Не следует принимать пищу перед занятиями вокалом. При переваривании пищи, железами вырабатывается много слизи, которая мешает колебаниям голосовых связок. Особенно вредна соленая и жирная пища. После нее хочется не петь, а ПИТЬ!

Задание для самостоятельной работы: посмотрите на картинки и отметьте полезные и вредные продукты для певца.



Но это далеко не все продукты, которые ПОД ЗАПРЕТОМ у певцов.

Задание для самостоятельной работы: Нарисуйте рисунок. Как вы считаете, какие ещё вредные продукты могут повредить нашему голосу, а какие продукты будут полезны и объясните почему.

Приносите рисунки на следующее занятие!

Ребята! Сегодня мы поговорили о гигиене и охране голоса. Тема занятия очень большая. Сегодня я вам рассказала не все правила. Говорить мы будем об этом и дальше.

Относитесь к своему голосу как к редкому музыкальному инструменту и непременно **соблюдайте все рекомендуемые правила**. Любите себя и свой голос. И тогда долгие годы он будет радовать вас и окружающих чарующими звуками!

Ваш педагог – Екатерина Викторовна

