



Гигиена

голоса

## ПРАВИЛА И СОВЕТЫ

Педагог дополнительного образования  
Приходченко Светлана Юрьевна, 2017

*Голосовой аппарат очень чувствителен к  
неумелому пользованию им в сложных  
условиях публичного выступления, к  
эмоциональным, психическим и  
физическим перегрузкам.*

**Поэтому в повседневной жизни всегда  
соблюдайте следующие правила:**



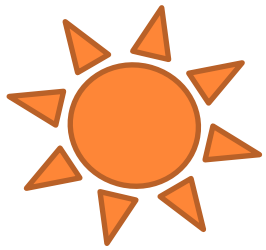
- 1) *Самое лучшее средство для сохранения профессионального звучания голоса – это зарядка, которая включает в себя дыхательную и артикуляционную гимнастику, голосовой тренинг и выполняется каждое утро.*
  
- 2) *Не переутомляйте голосовой аппарат слишком большим количеством выступлений. Норма голосовой нагрузки для лекторов и педагогов – не более 4 академических часов подряд.*





- 3) Перед выступлением желательно выпить стакан тёплого (но не горячего) чая или боржоми. Дайте мышцам отдохнуть, приведя их в расслабленное состояние, или сделайте 10–15 медленных, спокойных вдохов и выдохов, после чего вновь настройтесь на рабочий лад.





- 4) Помните, что состояние и сила голоса непосредственно связаны со всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Поэтому очень важно соблюдать правильный образ жизни. Гимнастика, водные процедуры, сон по потребности, чередование труда и отдыха, правильное полноценное питание повышают защитные силы организма, благотворно влияют на голосовой аппарат. Пища должна быть разнообразной, богатой витаминами, употребление острых приправ ограничивать. От горячей пищи кровеносные сосуды глотки расширяются, от холодной – суживаются, и то и другое вредно сказывается на голосовых складках.

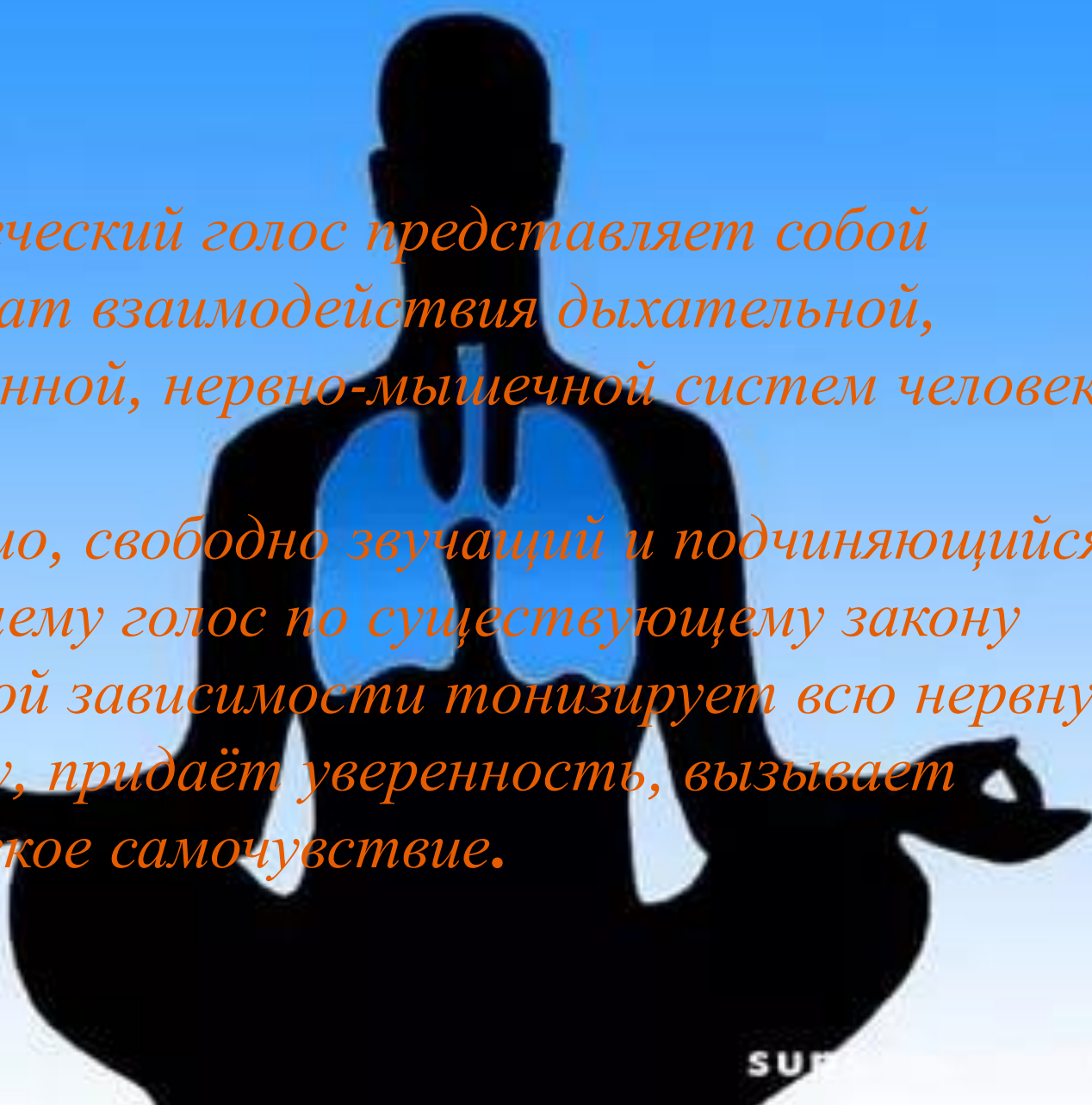


- 5) Закаливайте нервную систему, ибо нервно-психические травмы, переживания, страх непосредственно сказываются на голосе. Он начинает срываться, теряются чистота, выносливость, интонационная подвижность. Заболевания верхних дыхательных путей, такие, как хронический насморк, воспаление носоглотки, зева, связок, непременно сказываются на голосе. Поэтому необходима профилактика. Кроме дыхательной гимнастики и физических упражнений постоянно следите за носоглоткой. При неприятных ощущениях горло можно полоскать настоем ромашки. Для этого 1–2 столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом горячей воды, настаивают около часа и процеживают. Этот же настой применяют и при ощущении сухости в носу, закапывая по 5–6 капель в каждую ноздрю.



- Курение и употребление спиртных напитков отрицательно сказываются на голосе. Алкоголь приводит к расширению кровеносных сосудов, нарушая тем самым функции желёз слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Голосовые складки «сушатся», голос становится низким, хриплым, менее выносливым. Курение вызывает спазмы гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, нарушается естественный процесс дыхания. Частый сухой кашель курильщиков постоянно травмирует голосовые складки – они теряют эластичность, в голосе появляется сипота, исчезает лёгкость и мягкость звучания.



A black silhouette of a person in a meditative pose (Padmasana) is centered on a light blue background. The person's hands are in the Varada Mudra. The respiratory system, including the trachea and lungs, is highlighted in a darker blue color. The text is overlaid on the silhouette.

*Человеческий голос представляет собой результат взаимодействия дыхательной, эндокринной, нервно-мышечной систем человека.*

*Хорошо, свободно звучащий и подчиняющийся говорящему голос по существующему закону обратной зависимости тонизирует всю нервную систему, придаёт уверенность, вызывает творческое самочувствие.*