

Голос – зеркало души

Управление голосом – это искусство,
требующее постоянной и
кропотливой работы

Голосовая катастрофа?

- Осознание ценности нашего голоса приходит тогда, когда мы его лишаемся

Педагогам нужна помощь

- Забота о здоровье своего организма – один из способов охраны голоса

Следите за своей осанкой

Правильная (и красивая) осанка снимает мышечное напряжение и позволяет мышцам дыхательного, голосового и артикуляционного аппаратов свободно и эластично работать.

Это не только спасает голос от заболеваний, но и делает его уверенным, спокойным, красочным, послушным.

Делайте голосовую гимнастику

- При желании, может выполняться прямо в постели.
- Состоять она может из 3-4-х дыхательных упражнений, 1-2-х упражнений на каждую группу мышц артикуляционного аппарата, 5-7 скороговорок и 2-3 нот, пропетых с закрытым ртом спокойным голосом.
- Действие этой 10-ти минутной процедуры такое же, как действие утренней зарядки на наш организм.

Делайте массаж

- Это эффективный и простой способ профилактики голосовых нарушений и расстройств.
- Массируя мышцы артикуляционного, голосового (гортань) и дыхательного аппаратов перед началом работы разогревающими (постукивание) движениями, а после работы – успокаивающими (поглаживание) оградите здоровый голос от последствий переутомления, а больному голосу окажете помощь.

Соблюдайте режим работы голоса

- Дайте голосу отдохнуть. Научитесь молчать.
- 10-15-минутный отдых (молчание) после каждого часа – полутора часов разговора или пения способен уберечь голос от разрушения.
- Используйте малейшую возможность для отдыха: разговоры в учительской и общение с учениками во время перемены лучше исключить.

Овладевайте теоретическими и методическими знаниями

- Каждый педагог способен самостоятельно изучить общие положения теории и овладеть методикой голосового воспитания.
- Теоретическая подготовка на 20-30% снижает процент утомляемости, кратковременной и длительной потери голоса у педагогов.
- Сочетание теории и практического тренинга снижает процент утомляемости до 9,1%; кратковременных потерь голоса – до 18,2% и полностью исключает долговременные потери голоса.

Предостережение!

- Специальной литературы довольно много. Остерегайтесь изданий масскульта, типа «Как стать звездой» или «Самоучитель по пению».
- Осторожно относитесь к информации из Интернета.
 - Следование некомпетентным советам может нанести непоправимый вред голосу.

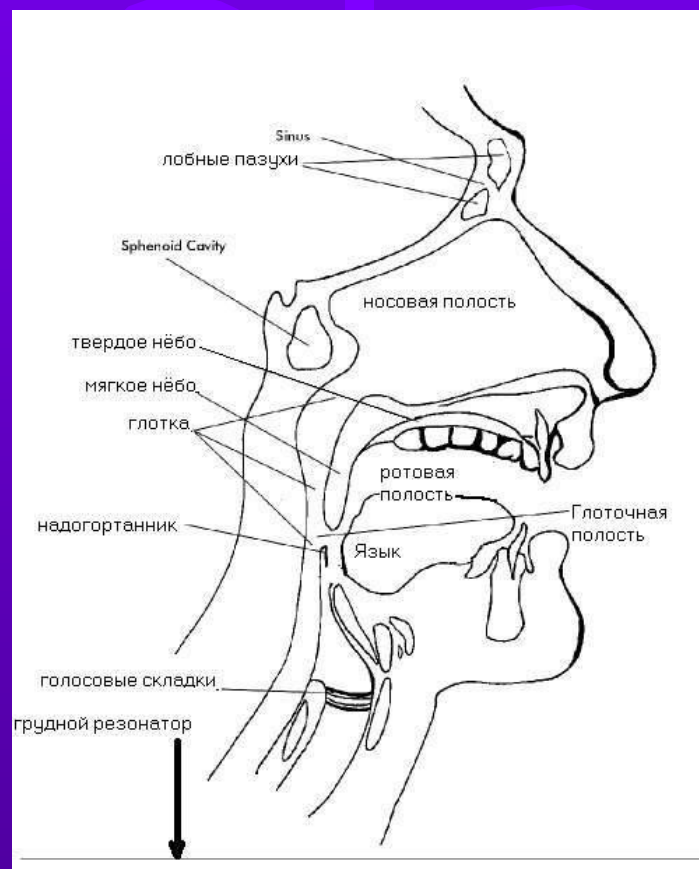
Соблюдайте гигиену труда и быта

- Нейтрализация негативного влияния внешних факторов – установления тишины в классе, частые проветривания, влажная уборка, контроль влажности воздуха, нахождение акустически удобного рабочего места и соблюдение правил гигиены голоса – поможет надолго сохранить голос в здоровом состоянии.

Занимайтесь голосовой гимнастикой с учениками

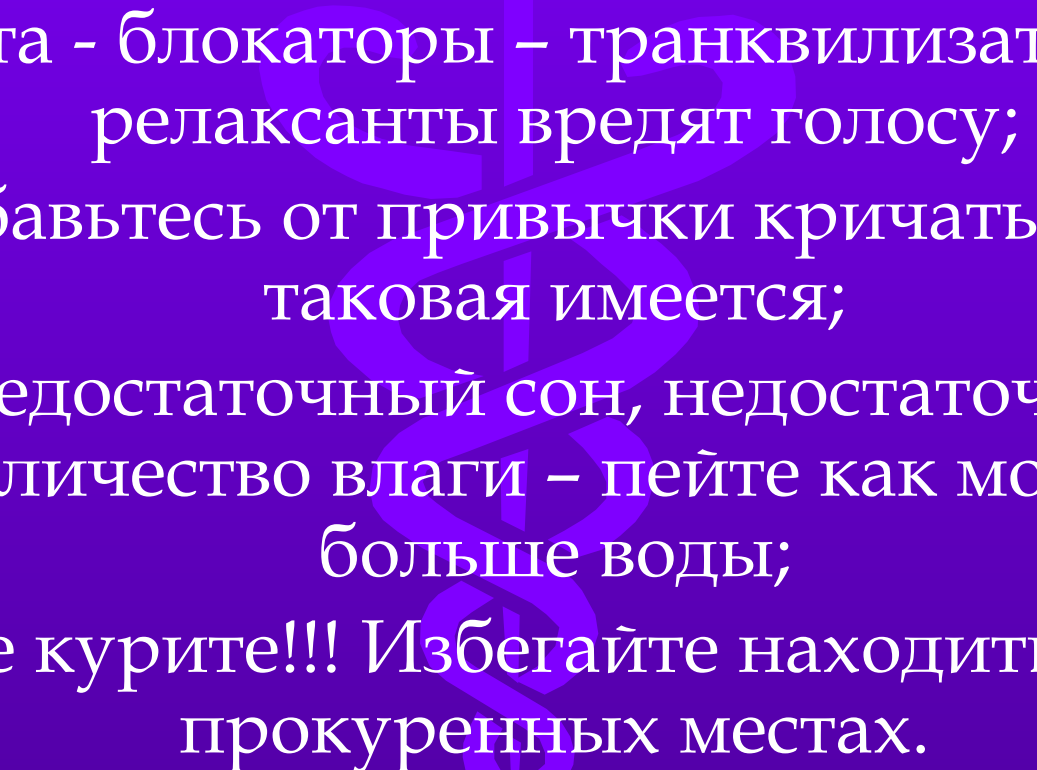
- Включение гимнастических упражнений в ходе урока поможет снять голосовое напряжение голосового аппарата и даст возможность до конца урока работать в полную силу.

Голосообразующая полость



Вредны для голоса:

- Алкоголь дегидрирует голосовые связки;
 - Антигистаминные препараты – не употребляйте, если можете обойтись без них, они осушают дыхательные пути;
- Диуретические средства, включая кофеин, вызывают недостаток жидкости в организме. Употребляя кофеин, пейте много воды, чтобы компенсировать эффект обезвоживания;

- 
- Бета - блокаторы – транквилизаторы, релаксанты вредят голосу;
 - Избавьтесь от привычки кричать, если таковая имеется;
 - Недостаточный сон, недостаточное количество влаги – пейте как можно больше воды;
 - Не курите!!! Избегайте находиться в прокуренных местах.

Полезно для голоса:

- Пить много жидкости! – лучше всего травяной чай без кофеина, не содержащий гибискуса;
 - Не ешьте слишком много!
 - Очень полезны пищевые продукты, содержащие большое количество воды, это - фрукты, арбуз, болгарский перец, яблочное пюре;
 - Не откашливайтесь часто!
 - Не форсируйте звук!





Кузнецова Светлана Васильевна,
учитель музыки
МБОУ «Средняя школа №5»,
I квалификационная категория



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!