



# Правила и советы по гигиене голоса

Подготовила  
учитель музыки  
ГБОУ СОШ № 769  
Вологина Анастасия Александровна  
Москва 2012





# Правило № 1

Никогда не выходите сразу после занятия вокалом на улицу, особенно в холод. Хороший совет: выработайте привычку в холодное время года перед выходом на улицу выпить немного воды комнатной температуры. Это охладит стенки гортани. Вообще избегайте резкой смены температуры. После горячей еды и питья подождите в помещении 15-30 минут, иначе начнутся катары.





## Правило № 2

Не разговаривайте на морозе, старайтесь не бегать и не ходить быстро на морозном воздухе, чтобы не углублять дыхание. Вообще избегайте охлаждений и переохлаждений. Для голосового аппарата опасно чрезмерное употребление мороженого, сквозняки, ветер в жаркую погоду, когда вы разогрелись на солнце. Это самая легкая возможность для простуды.



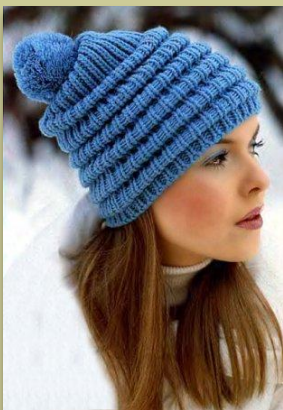


## Правило № 3



Следите за своей обувью, особенно в сырость и холод. Холодные, сырые ноги - верная простуда. Если это случилось, то обязательно сделайте горячую ножную ванну, наденьте теплые носки, постарайтесь сразу выпить горячего чая.





# Правило № 4



Вся одежда должна быть удобна и адекватна погоде. Но, кроме одежды и обуви, еще очень важна в нашем климате проблема головного убора - он должен быть достаточно легким и теплым. Известно очень много случаев невралгий, происшедших только по причине неподходящего головного убора. Они (невралгии) проходили, когда слишком тяжелый и жаркий головной убор сменялся на более рациональный. Чрезмерное согревание головы вызывает усиленный приток крови, головную боль, а также ведет к зябкости головы, понижению ее сопротивляемости быстрому охлаждению, что вызывает разные заболевания.



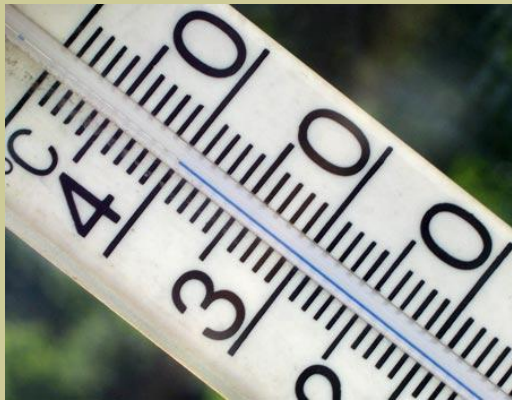


## Правило № 5



В повседневной жизни и деятельности дышать надо, по возможности, только через нос. Это предохраняет дыхательные пути от пыли и инфекции, которые оседают в носу, а воздух, проходя через нос, согревается и увлажняется. Хорошо прополаскивать щелочными водами (типа «Боржоми») рот, глотку, носоглотку, так как щелочная вода хорошо очищает слизистую.





# Правило № 6

Воздух в помещениях для упражнений, репетиций и выступлений должен быть не сухой, не пыльный, не холодный (охранная медицинская норма температуры воздуха не ниже +15 градуса по Цельсию)



# Правило № 7

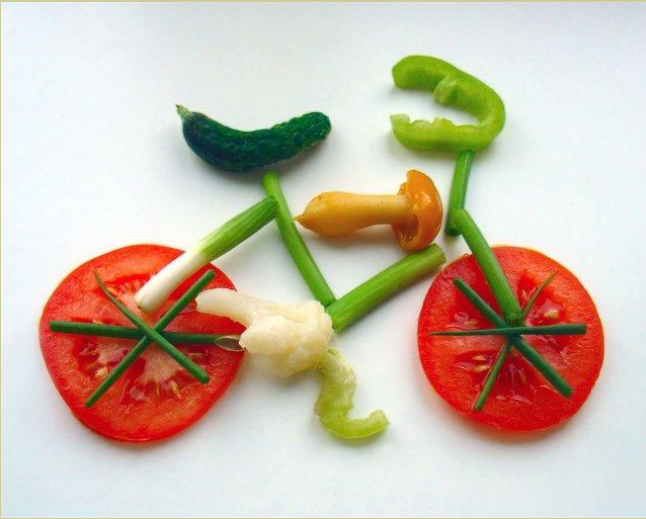


Старайтесь не петь в помещениях, где курят или курили. Старайтесь не курить сами. Алкоголь и никотин не улучшают состояние организма, зато разрушают вашу нервную систему.





# Правило № 8



Речь и пение после еды затруднены, так как кроме механического воздействия полного желудка на дыхание (подпертая диафрагма), акт пищеварения требует прилива крови к пищеварительным органам. Этим понижается жизнедеятельность произвольных мышц гортани. Пауза после еды должна быть не менее часа.





# Правило № 9

Совет для девушек. Режим молчания в больные дни (3 дня, установленные законом) и снижение нагрузок. Несоблюдение этого правила грозит длительным нарушением голосовой деятельности и очень часто с серьезными последствиями. В эти дни стенки капилляров кровеносных сосудов приобретают повышенную ломкость, что приводит к кровоизлияниям.



# Правило № 10

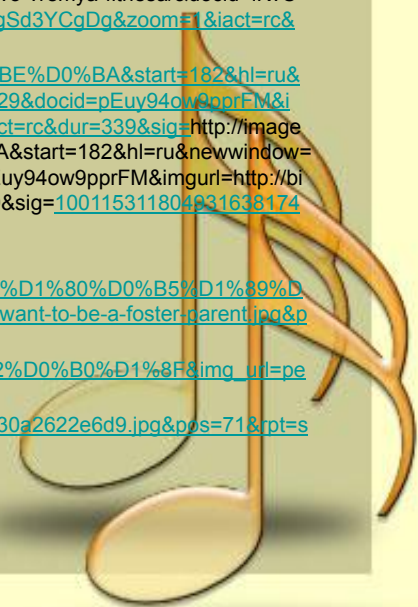


Ничто так легко не вызывает заболевания горла, как слабость, изнеженность и не закаленность. Люди голосоречевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям производства, а также подвижностью нервных процессов и особой впечатлительностью, и, наконец, неосторожностью самих людей, потенциальных пациентов врачей-ларингологов. Умение при первых симптомах заболевания принять грамотные меры первой самопомощи, знания в области искусства закаливания и укрепления организма - все это уменьшает возможность заболевания.



# Интернет источники

1. [http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D0%B5+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B5&start=92&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=677&tbn=isch&tbnid=YJtw6tYzloJCM:&imgrefurl=http://sovettebe.ru/zdorovie/kak-ne-zamyornut-zimoy/&docid=GlxolLfbPZv5iM&imgurl=http://sovettebe.ru/wp-content/uploads/2012/02/kak-ne-zamerznut-zimoy\\_4.png&w=645&h=645&ei=hHZVUPHnK87E4gSC7oDQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=434&vpy=322&dur=1630&hovh=225&hovw=225&tx=31&ty=104&sig=100115311804931638174&page=5&tbnh=159&tbnw=188&ndsp=24&ved=1t:429.r:1.s:92.i:9](http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D0%B5+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B5+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B5&start=92&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=677&tbn=isch&tbnid=YJtw6tYzloJCM:&imgrefurl=http://sovettebe.ru/zdorovie/kak-ne-zamyornut-zimoy/&docid=GlxolLfbPZv5iM&imgurl=http://sovettebe.ru/wp-content/uploads/2012/02/kak-ne-zamerznut-zimoy_4.png&w=645&h=645&ei=hHZVUPHnK87E4gSC7oDQBw&zoom=1&iact=hc&vpx=434&vpy=322&dur=1630&hovh=225&hovw=225&tx=31&ty=104&sig=100115311804931638174&page=5&tbnh=159&tbnw=188&ndsp=24&ved=1t:429.r:1.s:92.i:9)
2. [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B8&img\\_url=kniti.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F09%2F1231322019\\_sh\\_02.jpg&pos=0&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B8&img_url=kniti.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2011%2F09%2F1231322019_sh_02.jpg&pos=0&rpt=simage)
3. [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D0%B9&img\\_url=writerzblock.files.wordpress.com%2F2011%2F02%2Ftea.jpg&pos=25&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B8%D0%B9%20%D1%87%D0%B0%D0%B9&img_url=writerzblock.files.wordpress.com%2F2011%2F02%2Ftea.jpg&pos=25&rpt=simage)
4. [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8&img\\_url=forum.exler.ru%2Fuploads%2F116%2Fpost-1317414500.jpg&pos=15&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%88%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%B8&img_url=forum.exler.ru%2Fuploads%2F116%2Fpost-1317414500.jpg&pos=15&rpt=simage)
5. [http://images.google.ru/imgres?q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%BE%D1%81&start=259&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=mv-fupwLYmr6JM:&imgrefurl=http://www.top4man.ru/telo/dvizhenie/pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-fitnessa/&docid=iKvCUaKrtPToM&imgurl=http://www.top4man.ru/UserFiles/bud%252520v%252520forme/breathe\\_3.jpg&w=300&http://images.google.ru/imgres?q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%BE%D1%81&start=259&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=mv-fupwLYmr6JM:&imgrefurl=http://www.top4man.ru/telo/dvizhenie/pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-fitnessa/&docid=iKvCUaKrtPToM&imgurl=http://www.top4man.ru/UserFiles/bud%252520v%252520forme/breathe\\_3.jpg&w=300&h=450&ei=z3pVUPO0FZSK4gSd3YcGdG&zoom=1&iact=rc&dur=404&sig=100115311804931638174&page=11&tbnh=142&tbnw=95&ndsp=28&ved=1t:429.r:17.s:259.i:317&tx=62&ty=72](http://images.google.ru/imgres?q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%BE%D1%81&start=259&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=mv-fupwLYmr6JM:&imgrefurl=http://www.top4man.ru/telo/dvizhenie/pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-fitnessa/&docid=iKvCUaKrtPToM&imgurl=http://www.top4man.ru/UserFiles/bud%252520v%252520forme/breathe_3.jpg&w=300&http://images.google.ru/imgres?q=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7+%D0%BD%D0%BE%D1%81&start=259&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=mv-fupwLYmr6JM:&imgrefurl=http://www.top4man.ru/telo/dvizhenie/pravilnoe-dyhanie-vo-vremya-fitnessa/&docid=iKvCUaKrtPToM&imgurl=http://www.top4man.ru/UserFiles/bud%252520v%252520forme/breathe_3.jpg&w=300&h=450&ei=z3pVUPO0FZSK4gSd3YcGdG&zoom=1&iact=rc&dur=404&sig=100115311804931638174&page=11&tbnh=142&tbnw=95&ndsp=28&ved=1t:429.r:17.s:259.i:317&tx=62&ty=72)
6. [http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D1%8E%D1%85%D0%B0%D0%B5%D1%82+%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BA&start=182&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=p9HDu2uS0pTcbM:&imgrefurl=http://bigfon.com/%3Fgo%3Dwallpapers%26id%3D1129&docid=pEuy94ow9pprFM&imgurl=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com\\_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm\\_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D1%8E%D1%85%D0%B0%D0%B5%D1%82+%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BA&start=182&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=p9HDu2uS0pTcbM:&imgrefurl=http://bigfon.com/%3Fgo%3Dwallpapers%26id%3D1129&docid=pEuy94ow9pprFM&imgurl=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com\\_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm\\_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com\\_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm\\_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=100115311804931638174&page=8&tbnh=149&tbnw=180&ndsp=25&ved=1t:429.r:3.s:182.i:15&tx=138&ty=95](http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D1%8E%D1%85%D0%B0%D0%B5%D1%82+%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BA&start=182&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=p9HDu2uS0pTcbM:&imgrefurl=http://bigfon.com/%3Fgo%3Dwallpapers%26id%3D1129&docid=pEuy94ow9pprFM&imgurl=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=http://images.google.ru/imgres?q=%D0%BD%D1%8E%D1%85%D0%B0%D0%B5%D1%82+%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%BA&start=182&hl=ru&newwindow=1&biw=1366&bih=634&tbn=isch&tbnid=p9HDu2uS0pTcbM:&imgrefurl=http://bigfon.com/%3Fgo%3Dwallpapers%26id%3D1129&docid=pEuy94ow9pprFM&imgurl=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=http://bigfon.com/wallpapers/bigfon.com_201109041801137289.jpg&w=1920&h=1200&ei=vXtVUPm_IYmN4gSRm4FY&zoom=1&iact=rc&dur=339&sig=100115311804931638174&page=8&tbnh=149&tbnw=180&ndsp=25&ved=1t:429.r:3.s:182.i:15&tx=138&ty=95)
7. <http://7kilometr.com/rus/article/kak-poyavilsya-termometr-ochen-interesnaya-istoriya>
8. [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BE&img\\_url=www.babble.com%2FCS%2Fblogs%2Fstrollerderby%2F2008%2F11%2F01-07%2Fno-smoking-if-you-want-to-be-a-foster-parent.jpg&pos=118&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=3&text=%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BE&img_url=www.babble.com%2FCS%2Fblogs%2Fstrollerderby%2F2008%2F11%2F01-07%2Fno-smoking-if-you-want-to-be-a-foster-parent.jpg&pos=118&rpt=simage)
9. [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%B5%D0%B4%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F&img\\_url=pe-rekitnaya.od.ua%2Fuploads%2F1.jpg&pos=148&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%B5%D0%B4%D0%B0%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F&img_url=pe-rekitnaya.od.ua%2Fuploads%2F1.jpg&pos=148&rpt=simage)
10. [http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=1%20%D1%87%D0%B0%D1%81&img\\_url=s008.radikal.ru%2Fi305%2F1010%2F2e%2F430a2622e6d9.jpg&pos=71&rpt=simage](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=1%20%D1%87%D0%B0%D1%81&img_url=s008.radikal.ru%2Fi305%2F1010%2F2e%2F430a2622e6d9.jpg&pos=71&rpt=simage)
11. <http://kub2.beon.ru/21.html>
12. <http://www.popmedic.ru/2008/03/20/lor.html>
13. <http://vzlet12345.ru/wp-content/uploads/2012/02/uhod-za-litsom-zimoy.jpg>
14. <http://vzlet12345.ru/wp-content/uploads/2012/02/uhod-za-litsom-zimoy.jpg>



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аспелунд Д.Л. Развитие певца и его голоса. – М.:Л:Музгиз, 1952.
- Багадуров В.А. Очерки по истории вокальной педагогики. – 2-е изд. – М.: Музгиз, 1956.
- Буличевский Ю.С., Фомин В.С. Краткий музыкальный словарь для учащихся. – 7-е изд. – Л.: Музыка, 1984.
- Вокальный словарь / Сост. И. Кочнева, А. Яковлева, - Л.: Музыка, 1986.
- Вопросы вокальной педагогики: Сб. статей. – М., 1962-1984. – Вып.1-7.
- Вопросы физиологии пения и вокальной методики: Вып. 25 / Сост. О.М. Агарков, Л.Б. Дмитриев, А.Д. Кильчевская. – М.: МГПИ им. Гнесиных, 1975.
- Голубев П.В. Советы молодым педагогам-вокалистам. – 2-е изд. М.: Музгиз,1965.
- Далецкий О.В. Обучение пению: Учебное пособие. – М.: МК РФ, МГУКИ, 1999; 3-е изд., 2003.
- Далецкий О.В. Школа пения: из опыта педагога. – М.: МГУКИ, 2007.
- Дмитриев Л.Б. Основы вокальной методики. – М.: Музыка, 1968; 1996;2004.
- Доливо А.Л. Певец и песня. – М.; Л.: Музгиз,1948.
- Иванов А.П. Искусство пения: Практические советы вокалистам и оперным певцам. – М.: Голос-Пресс, 2006.
- Ильин Ю., Михеев С. Великий Карузо. СПб. Глагол,1995.
- Кантарович В.С. Гигиена голоса. – М.: Музгиз, 1955.
- Луканин В.М. Обучение и воспитание молодого певца. – 2-е изд. – Л.: Музыка, 1977.
- Комарович Г.Л. Практические советы начинающему певцу. – М.; Л.: Музыка, 1965.
- Малышева Н.М. О пении: Из опыта работы с певцами. – М.: Музыка, 2001.
- Морозов В.П. Вокальный слух и голос. – М.; Л.: Музыка, 1965.
- Пряшников И.П. Советы обучающимся пению. – М.: Музгиз, 1958.
- Станиславский К.С. Работа актера над собой. Ч. 1,2. – М., 1951.
- Фониатрия и фонопедия / Л.Б. Дмитриев, Л.М. Телелева, С.Л. Таптапова, И.И. Ермакова – М.: Медицина, 1990.
- Фучито С., Бейер Б. Искусство пения и вокальная методика Энрико Карузо. – Л.: Музыка, 1967.
- Шаляпин Ф.И. Маска и душа: Мои сорок лет на театрах. – М.: Союзтеатр, 1989;1997.
- Шендерович Е.М. В концертмейстерском классе. – М.: Музыка, 1996.
- Юдин С.П. Формирование голоса певца. – М.: Музыка, 1962.
- Юссон Р. Певческий голос. – М.: Музыка, 1974.

