

# Заботьтесь о собственном здоровье и сохранении голоса



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско юношеского творчества»  
г.Альметьевск

Педагог дополнительного образования **Белякова Ксения Николаевна**  
Педагог дополнительного образования **Боброва Оксана Викторовна**  
Педагог дополнительного образования **Крашенинникова Екатерина Александровна**  
Педагог дополнительного образования **Заикина Вероника Ивановна**  
Педагог дополнительного образования **Степанян Давид Ваганович**

Употребляйте не менее 6–8 стаканов  
жидкости в день.

- Поддержание горла в увлажненном состоянии позволяет ему издавать более глубокие и насыщенные звуки. Лучшим выбором для вас станет обычная теплая (но не горячая) вода. Холодная вода напрягает горло. Также в воду для вкуса и смягчения горла можно добавить 1 чайную ложку меда или дольку лимона.
- Если вы решили добавить в воду мед, постарайтесь использовать как можно более натуральный продукт. По возможности старайтесь избегать употребления продуктов с химическими добавками.



# Обеспечьте себе не менее 8 часов ночного сна

- Если вы будете чувствовать усталость, то голос от этого тоже пострадает. Выполнять данную рекомендацию особенно важно, если вам предстоит петь в течение длительного времени. Когда у вас нет возможности обеспечить себе 8 часов сна ночью, постарайтесь немного поспать днем.
- Попробуйте полежать в постели непосредственно перед распевкой и выступлением — такой отдых поможет повысить качество звучания вашего голоса.



# Практикуйте глубокое дыхание

- Сконцентрируйтесь на глубоком дыхании, вдыхая через рот и наполняя легкие до предела, а затем выдыхая через нос. Попробуйте циклически выполнять эти действия под счет, например, считать 1 и 2 на вдохе, а потом 3 и 4 на выдохе. Также можно посмотреть видеозаписи в сети, на которых демонстрируется техника глубокого дыхания и даже работа со специалистом по дыхательной терапии.
- Схожие с глубоким дыханием приемы медитации тоже помогут вам удерживать стресс на допустимом контролируемом уровне.



# Старайтесь не перетруждать голос

- Не разговаривайте громко, не кричите и не пойте так, чтобы перекричать другие звуки, особенно в течение длительного времени. Вместо этого пользуйтесь микрофоном, чтобы усилить свой голос, когда есть такая возможность. Если вы активно работаете голосом, например, участвуете в концерте или выступаете с речью, не забудьте потом дать ему отдохнуть, чтобы восстановиться.
- Практикуйте пение несколькими непродолжительными интервалами и давайте голосу отдохнуть в промежутках между ними.
- Старайтесь расширять и расслаблять гортань во время пения, чтобы избегать перенапряжения.
- Избегайте частого прочищения горла.



# Не курите

- **КУРЕНИЕ В ЦЕЛОМ РАЗРУШАЕТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**
- Если в настоящий момент вы курите, обратитесь к врачу за советом о том, как избавиться от этой вредной привычки. Возможно, он порекомендует вам никотиновый пластырь или даже медикаментозное лечение от никотиновой зависимости. Вероятно, у вас не получится сразу же бросить курить, но даже сокращение объемов курения окажет положительное влияние на качество вашего голоса.
- Курение не только раздражает горло и голосовые связки, но также плохо сказывается на объеме легких и вашей способности удерживать ноты.



# Обращайте внимание на симптомы перенапряжения голоса

- Если ваш голос сипит, звучит с хрипом и дребезжанием, то вы перенапрягли голосовые связки. Горло может тоже казаться ободранным и слегка болеть, когда вы попытаетесь распеваться или петь. Если вам приходится тратить заметно больше усилий для извлечения одной и той же ноты, чем ранее, то ваши голосовые связки находятся не в лучшем состоянии.
- В таком случае лучше избегать пения до того момента, когда голос полностью восстановится. Если вы также в состоянии ограничить разговоры и любые другие свои звуки, это тоже будет полезно. Перенапряжение голоса зачастую является признаком перегрузки голосовых связок, поэтому очень важно дать себе время на восстановление.
- Если спустя две недели ваш голос по-прежнему звучит странно или вы продолжаете ощущать дискомфорт, обратитесь к врачу



Несмотря на то что можно практиковаться на записях песен других певцов, постарайтесь не сравнивать себя с ними. Каждый голос уникален и по-своему ценен.

