

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.

