## Рекомендации для педагогов, детей младшего и среднего возраста и их родителей "Сохранность детского певческого голоса "

*Дарья Викторовна Синцова,*

концертмейстер музыкально - театральной секции

### Голос – очень хрупкий инструмент, которому постоянно следует уделять внимание и который необходимо беречь. Состояние голосовых связок зависит от погодных условий, от малейших изменений в организме, от самочувствия, от эмоционального состояния, от продуктов питания, от режима сна.

Знаете ли вы о том, что красивый голос требует ухода и заботы? И во время уроков вокала, хора или репетиции, и, конечно же, перед выступлением! Причем заключаются они не только в предупреждении и лечении заболеваний горла и голосовых связок, но и в обеспечении правильного питания.

При чём тут еда? – спросите вы. Когда мы едим, изменяется состояние слизистой, что оказывает мгновенное влияние на хрупкие голосовые связки и непосредственным образом влияет на звук.

Есть продукты, употреблять которые желательно употреблять непосредственно перед выступлениями. Действуя местно, они могут предотвращать их пересыхание и раздражение, а, значит, и дарить вам красивый голос.

Есть продукты, употреблять которые категорически запрещено непосредственно перед выступлениями. Они могут создавать дискомфортные ощущения:

* мелкие частички от орехов, семечек, печенья создают першение в горле,
* острая пища раздражает горло,
* от сладкого горло слипается,
* молочные продукты способствуют повышенной выработке слизи.

Важна температура употребляемой пищи и напитков: они должны быть комфортной температуры (не слишком горячими и не слишком холодными).

Крайне важно соблюдать свой питьевой режим и выпивать достаточное количество воды. Это предотвратит пересыхание голосовых связок, а значит, позволит предупредить любой дискомфорт, особенно во время выступлений. Непосредственно перед выступлениями пить нужно воду комнатной температуры.

Нередко перед выступлениями артисты заменяют воду теплым чаем с медом, акцентируя внимание на том эффекте, который этот напиток оказывает на состоянии голоса - мёд прекрасно успокаивает горло после болезни или после больших нагрузок. К тому же, он обладает антибактериальными свойствами и заботится о состоянии здоровья голосовых связок и тканей, расположенных в непосредственной близости к ним. Но не рекомендуют добавлять в него лимон. Кислота, которая в нем находится, приводит к пересыханию связок и появлению дискомфортных ощущений в самый неподходящий момент.

Кушать нужно за пару часов до выступлений. Голод и переедание приводят к возникновению дискомфортных ощущений в горле.

**Перечень продуктов, употреблять которые категорически запрещено непосредственно перед выступлениями**:

* шоколад,
* печенье,
  + орехи,
  + семечки,
  + мороженое,
  + чипсы,
  + напитки с газом, особенно сладкие газировки,
  + цитрусовые,
  + молочные и кисломолочные продукты.

**Охрана голоса и температурный режим голосового аппарата:**

* не кричите;
* одевайтесь соответственно погодным условиям;
* не ходите в холодное время года по улице с открытым горлом;
* не выходите на мороз сразу после пения (когда связки разогреты, холод может быть опасен);
* когда вы простужены, ваша слизистая оболочка воспалена, петь нельзя;
* перед выступлением нужно обязательно распеться – разогреть голосовой аппарат и привести его в рабочее состояние;
* не нервничайте, иначе вам придется заново разогревать голосовые связки;
* соблюдайте режим сна;
* не подвергайте голосовой аппарат резкой смене температуры – не пейте в жару холодные напитки;
* после горячего чая не выходите на мороз.

**Использованная литература:**

1. Малинина Е. М. Вокальное  воспитание детей. - Л.: Издательство «Музыка», 1967.
2. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики [Текст] / Л.Б. Дмитриев. – М.: Музыка, 2007.
3. Добровольская Н., Орлова Н. Что надо знать учителю о детском голосе. М. 1972.