

КАК СОХРАНИТЬ ГОЛОС



Учитель-логопед: Мезенцева К. А.
xenya289@gmail.com

Свердловская обл., г. Екатеринбург
2020г.

Голос в нашей жизни играет огромную роль, но чтобы не потерять его и сохранить голосовые складки здоровыми, необходимо соблюдать несколько правил:

- Научитесь правильно дышать, регулярно выполняя дыхательную гимнастику (см. стр. 3).
- Следите за осанкой – она обеспечивает оптимальное дыхание и звучание голоса.
- Пойте, когда есть такая возможность. Привычка негромко напевать тренирует голосовые складки и дыхание.
- Надувайте воздушные шарики – очень хороший метод приучить себя к более глубокому выдоху.
- Не запускайте заболевания носа и верхних дыхательных путей – хроническое воспаление очень плохо влияет на голос.
- Соблюдайте голосовой режим – не допускайте переутомления голоса.

Комплексные упражнения для голоса:

Упражнения выполняются ежедневно (утром натощак).

Каждое упражнение повторяется 5 раз, плечи и шея при этом должны быть расслаблены.

Упражнений 1

Лёжа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдохнуть через нос.

Упражнение 2

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот – прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 3

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком [ш]. Следующий раз – со звуком [с].

Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 4

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком [ш].
Следующий раз – со звуком [с].
Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 5

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через рот со звуком [у].
Следующий раз – со звуком [о] и [а]. Следить за грудным звучанием.

Упражнение 6

Закрывать левую ноздрю, через правую сделать глубокий шумный вдох-выдох. То же самое сделать через левую ноздрю.

Упражнение 7

При вдохе указательным и средним пальцами обеих рук делать

ввинчивающие движения по крыльям носа к переносице. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Затем на выдохе интенсивно постукивать по крыльям носа.

не рекомендовано!

- Игнорировать охриплость, т.к. это может привести к необратимым изменениям голоса.
- Разговаривать шёпотом, который способствует перенапряжению голосовых складок.
- Пить кофеиносодержащие напитки, алкоголь, которые пересушивают горло.

Секреты голоса...

*Голос важен в жизни каждого человека. Разговоры, песни, смех – до 40% информации мы получаем именно благодаря голосу. Тембр, высота, тон, темп, интонация – голос каждого из нас по-настоящему уникален.
Сегодня многие крупные банки программируют свои сейфы на голос владельца. А в Италии до изобретения фотографии в паспорте указывали тембр голоса.
Факторов, влияющих на состояние голоса, множество.*

Впрочем, как и способов профилактики и лечения!