

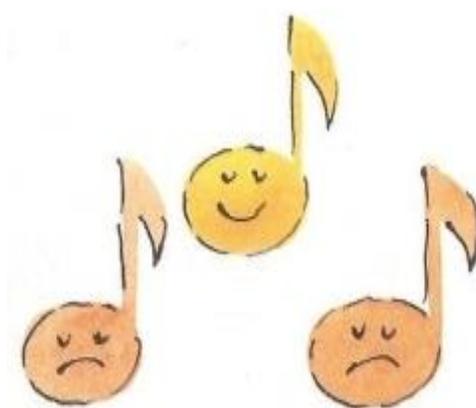
**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
В ПОМОЩЬ ПЕДАГОГУ ПО ВОКАЛУ  
И ХОРОВОЙ РАБОТЕ**



*педагог БАРЫЛЕНКО Л.В.*

## Содержание:

<b>I. Введение</b>	<b>ст.</b>
1. Актуальность учебно-методического комплекса.....	1
<b>II. Комплекс упражнений</b>	
1. Упражнения для укрепления горла, снятие напряжения.....	2
2. Упражнения на концентрацию звука.....	4
3. Комплекс упражнений для развития правильного певческого звукообразования.....	5
4. Упражнения на выработку свободной артикуляции.....	5
5. Дыхательная гимнастика А.С.Стрельниковой.....	8
6. Эмоционально-психологическое состояние вокалиста перед выступлением (упражнения по методике В.Петрушиной).....	10
<b>III. Доврачебная помощь, при заболеваниях голосового аппарата.....</b>	<b>11</b>
<b>IV.Послесловие.....</b>	<b>13</b>
<b>V. Список литературы.....</b>	<b>14</b>



## **I. Введение**

### ***1. Актуальность учебно-методического комплекса***

Система современного российского образования ориентирована на реализацию стратегических государственных задач и поэтому строится на принципах новой образовательной парадигмы, ориентирующей школу на развитие каждого обучающегося в соответствии с его способностями, интересами и потребностями.

С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. В период школьного обучения представляется важным реализовывать творческий потенциал обучающихся, приобщая школьников к певческому искусству, формируя у них певческие навыки. Успешной реализации потребности в творческом самовыражении способствуют сольное и ансамблевое пение, исполнение современных песен с музыкальным сопровождением. Вызвано это в том числе и победами представителей нашей страны на международном детском конкурсе «Евровидение», а также большим количеством музыкальных конкурсов и фестивалей для детей и юношества различной направленности (народное пение, эстрадное и др.).

Более того, новейшие компьютерные технологии, современная музыкальная аппаратура дают возможность ребёнку, даже не знающему основ вокальной техники, попробовать свои силы в искусстве пения. Воспитание детей на вокальных традициях является одним из важнейших средств нравственного и эстетического воспитания подрастающего поколения. Песня – это эффективная форма работы с детьми различного возраста.

Поиск оптимальных путей совершенствования процесса обучения, воспитания и развития обучающихся привел к необходимости создания такой атмосферы в школе, в которой каждый ребенок может найти свою нишу, обогатить себя творчески, интеллектуально и духовно. Именно для того, чтобы ребенок, наделенный певческими способностями и тягой к творчеству, мог овладеть комплексом необходимых умений и навыков вокального искусства, смог самореализоваться как творческая личность в специально организованной деятельности, разработан этот учебно-методический комплекс.

Данная разработка поможет молодым, начинающим педагогам организовать занятия с детьми в области вокального творчества на базе любого общеобразовательного учреждения или открыть вокальную студию в учреждении дополнительного образования.

## II. Комплекс упражнений

### 1. Упражнения для укрепления горла, снятие напряжения

#### Упражнения для укрепления горла:

1. "Лошадка". Поцокайте языком громко и быстро в течение 10-30 сек.
2. "Ворона". Произносите "Ка - аа - аа - ар". Смотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз. Попробуйте повторить это беззвучно.
3. "Колечко". Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, старайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом. Повторите несколько раз.
4. "Лев". Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
5. "Зевота". Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызовите несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.
6. "Трубочка". Вытяните губы трубочкой. Повращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки, потянитесь губами до носа, потом - до подбородка. Повторить 6-8 раз.
7. "Смех". Во время смеха положите ладонь на горло, прочувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение можно ощутить при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно, ведь с точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы по-настоящему или просто произносите "ха-ха-ха". Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение.



Часто правильному пению мешают мышечные зажимы, излишнее напряжение отдельных групп мышц, их дискоординация. Предлагаемые упражнения помогут правильно организовать работу мышц. Прежде всего следует позаботиться о правильной осанке: спина прямая, плечи расправлены и опущены вниз, голова находится в среднем положении. Не задирайте голову вверх - это излишне напрягает гортань и голосовые связки. Работайте ритмично.



## Упражнения для снятия напряжения мышц:

### Упр.1

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

### Упр.2

Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

### Упр.3

Губы вытянуты в трубочку, выполняют движения влево-вправо, вращения по кругу вперед-назад и влево-вправо.

### Упр.4

Язык принимает различные формы: сворачивается в трубочку, принимает форму ванночки /поднимаются боковые стенки и кончик языка/ или паруса /рот открыт, язык касается верхнего неба как можно дальше от передних зубов/.

Малоподвижная небная занавеска /мягкое небо/ и язык мешают выходу свободного звука.

Он становится плоским, гнусавым. Следующие упражнения тренируют подвижность мягкого неба, языка и гортани.

### Упр.5

3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГО, НГЫ, НГЕ, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

### Упр.6

Откроем рот. Резко выталкиваем язык наружу с таким ускорением, чтобы обратно он как бы запрыгнул сам. Представьте себе лягушку, ловящую комара. Старайтесь дотронуться языком до подбородка. Рот открыт, не дергается и не закрывается, челюсть расслаблена. На первых порах можно придерживать себя за подбородок.

### Упр.7

Откроем рот. Сделаем медленный вдох с легким звуком "удивления". Почувствуем холодок на мягком небе и опускание кадыка. На выдохе издаем протяжный, свободный, похожий на стон звук "А". Гортань вместе с кадыком остается в нижнем положении. Язык не должен закрывать горло. Губы не должны дрожать. Проконтролируйте себя с помощью зеркала. Следите за правильным дыханием. Вдох не фиксируйте (выдох — непосредственно после вдоха без задержки). Гортань не поднимается. Непроизвольному

рождению свободного звучания способствует покой, внутренняя раскованность и даже некоторая расслабленность.

## ***2. Упражнения на концентрацию звука***

Эти упражнения необходимы тем из вас, у кого наблюдаются следующие проблемы во время пения: глухой, заглубленный звук, трудности с исполнением верхних и средних нот, сильный звук на всех или некоторых гласных \часто на "И"\, склонность к занижению нот.

### **Упр.1**

Закрытый слог "М". Сделайте быстрый вдох носом. Одновременно опустите гортань, как во время зевка и откройте ноздри. На выдохе споем одну ноту на согласную "М". Гортань остается внизу. Нижняя челюсть опущена так, что зубы не касаются друг друга. Язык лежит свободно. Губы сомкнуты, но не напряжены. Ноздри открыты. Вы должны добиться удержания долгого ровного звука. Вибрация \легкое подрагивание\ ощущается в области носа, переносицы, щек, подбородка. Эпицентр вибрации находится на передних верхних зубах. Старайтесь не допускать гнусавого призвука. Не тянитесь к ноте снизу, атакуйте сверху, как бы нажимая на воображаемую клавишу. В противном случае нота получится несколько заниженной, или будет присутствовать ощущение, что вы "подъезжаете" к ноте, не точно интонируя. Начинать это упражнение надо с любой удобной вам ноты, находящейся в середине диапазона, и постепенно повышать и понижать тон. Автор не рекомендует делать это упражнение в высоком регистре, оставайтесь в низком и среднем.

### **Упр.2**

М-И-И-И-И-И-И-И. В этом упражнении первая нота должна звучать так же, как и в предыдущем. Для исполнения последующих нот необходимо немного открыть рот, следя однако, чтобы не появилось какое-либо напряжение. Звук "И" во время пения не должен отличаться от обычного разговорного \как в слове "улитка\".

### **Упр.3**

М-И-Э-А-О-У-О-А-Э-И. Когда вы почувствует контроль над буквой "И", переходите к этому упражнению. Все гласные должны быть исполнены одинаковым звуком — звонко, без хрипа и продыха. Необходимо постоянно чувствовать точку концентрации звука на верхних передних зубах.



### ***3. Комплекс упражнений для развития правильного певческого звукообразования.***

Упр.1

Поиск вибрации: на губах (М) – на губной гармошке, расческе без оценки качества звуков.

Упр.2

Поток вибраций, поднимающийся из середины тела, вливается в вибрацию губ. Пение по одному звуку, двигаясь по полтона от «фа» до «си бемоль». Звук производится как жужжание. Звук из глубины.

Упр.3

Стимулирование губ на освобождение и расширение зоны вибрации (звук Б), подключая деки губ. Пальцем касаемся губ при движении вверх-вниз до свободного движения.

Упр.4

Губы расслаблены, выдуваем поток воздуха с вибрацией «ММ»: от щек по всему лицу.

Упр.5

Вдуваем вибрацию сквозь губы (вдох облегчения, касание звука, вибрации «mmm»).

### ***4. Упражнения на выработку свободной артикуляции***

1. Рассмотрим анатомию своего рта. Взгляните в зеркало. Лицо спокойное. Обратите внимание на естественную форму губ. Теперь попробуйте их активизировать: пошлепать губами, собрать их в трубочку, поднять верхнюю губу, открыть верхние зубы. Откройте рот. Посмотрите, какая у него красивая форма, как спокойно в нижней челюсти лежит язык. У корня языка рассмотрите свод, маленький язычок, попробуйте его подобрать, освободив глотку. Попробуйте зевнуть, почувствовать мягкое небо, ведь от верхних зубов идет твердое небо, а затем мягкое, подвижное небо и маленький язычок.

2. Для активизации языка. Пошевелите языком из стороны в сторону, вперед, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, "винтиком", "трубочкой". Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта.

**3.** Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. (В этом вам поможет воображение). Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Хорошо в этот момент представить себе "высокое небо" и объемный рот. Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

**4.** "Внутренним взглядом" осмотрите полость рта, естественное положение языка, который спокойно лежит в нижней челюсти, его кончик касается внутренней поверхности нижних зубов у самого их корня. Наверху - "высокое небо". Корень языка спокоен, опущен, поэтому гортань спокойная, свободная. "Послушайте" и запомните эти ощущения. Если не получается сразу все почувствовать, то возьмите зеркало, посмотрите, а потом представляйте себе строение рта, как будто вы смотрите в зеркало. Педагоги-вокалисты заметили, что когда язык лежит горбом, то он подтягивает и напрягает гортань, нарушая спокойствие и гармонию в пении. Насильно укладывать язык не стоит, полезно с помощью зеркала зафиксировать этот дефект, почувствовать его и поискать комфортное и состояние. Здесь помогут глаза и внимание.

**5.** Чтобы освободить язык и гортань выполните такое задание: быстрый, короткий и глубокий вдох носом, затем полностью выдохнуть через рот. Выдох резкий, как "выброс" воздуха со звуком "ФУ" (щеки "оппадают").

А чтобы укрепить мышцы гортани, энергично произнесите: К-Г, К-Г, К-Г.

**6.** Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким "хлопком" через сжатые (собранные в "пучок") губы.

Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

**7.** Это упражнение для освобождения нижней челюсти. Просто откройте рот, подвигайте челюстью в стороны, почувствуйте свободу этого движения. Делайте его перед зеркалом, пока не почувствуете легкую усталость. Нижняя челюсть должна быть свободной, но не приоткрытой. Тяжелая, болтающаяся нижняя челюсть бьет по гортани, делает звук бесформенным, артикуляцию переукрупненной.

**8.** Челюсти не должны быть зажаты. Постучите мелко, мелко передними зубами, как в ознобе. Чтобы случайно не возникли

новые зажатия, пока вы старательно выполняете эти разные действия, контролируйте себя с помощью зеркала. Ваше лицо (лоб, брови, глаза) должно быть спокойно, без гримас

страдания, напряжения и старания. Привыкайте к наблюдению за своим лицом. Проследите, какое из этих заданий вам доставило трудности, в каком вы почувствовали дискомфорт, напряжение или увидели мученическую гримасу в зеркале. Движение (лучше сказать - усилие), доставившее вам неудобство, нужно повторить много раз; многократным, контролируемым, сознательным повторением неудобного движения вы добьетесь желаемого результата. Обратите внимание, что в работе над дыханием ставится непереносимое условие - не уставать, а в работе с артикуляционными органами - повтор до легкой усталости. Эти легкие упражнения развивают, совершенствуют ваш артикуляционный аппарат. Простое рассматривание процессов в зеркале дает информацию для памяти и воображения. Очень часто бывает так, что само слово "упражнение" вызывает у человека зажатие, потерю естественности, какой-то тормоз, неверный психологический настрой, особенно у начинающих. Однако у людей привыкших к регулярной работе, слово "упражнение" вызывает рабочее, активное состояние. Я говорю человеку: "Вообразите, что вы дуете на свечу", - и человек очень органично производит это действие, подключая и воображение. Если, работая с начинающим, я перед этой фразой скажу: "Сделаем упражнение", - то неопытный начинающий мгновенно теряет естественность, запирает дыхание, делает немыслимые паузы, невероятно напрягает губы и т.п. Надо учиться быстро входить в рабочее состояние, учиться подключать воображение, чтобы имитировать любое действие, образ, учиться концентрировать внимание на самых мелких движениях, ощущениях, процессах.

**9.** Очень хороши для тренировки скороговорок. Читать скороговорки надо сначала медленно, постепенно убыстряя, по мере успешного совершенствования. Следить за ритмичностью произношения. Не забывать темп, дикцию.

а) На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора

б) Шит колпак не по колпакаовски, Надо его переколпаковать.

в) Ты, сверчок сверчи, сверчи, Сверчать сверчаток научи.

г) Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

д) Ехал грек через реку, видит грек в реке рак.

Сунул грек руку в реку, рак за руку грека цап.

е) Свил паук себе гамак в уголке, на потолке,

Чтобы мухи, просто так, покачались в гамаке.

ж) Бык тупогуб, тупогубенький бычок.

**10.** Педагог Витт рекомендует обращать особое внимание на резкое подчеркивание в словах окончаний, это улучшает дикцию, но опять-таки надо помнить правило: согласные не крупнить, не           тяжелить, а активизировать.

**11.** Если у вас не благополучно с какими-то звуками, то возьмите любой словарь, откройте его на той букве, которая вас затрудняет при произношении и, не торопясь, читайте подряд все слова, вслушиваясь в трудный для вас звук. Многократное контролируемое произношение звука изменяет ситуацию к лучшему. Хорошо к этой работе подключить магнитофон. Словарь помогает не тратить внимание на придумывание слов с нужной вам буквой (звуком).

**12.** Для развития акустических и тембральных свойств голоса необходимо развивать мышцы глотки, языка, выявлять резонирующие свойства организма. Произнесите беззвучно А-Э-О, стараясь шире раскрыть полость зева, а не рот. Повторить



## ***5. Дыхательная гимнастика А.С.Стрельниковой***

### Основные правила.

- Думать только о вдохе носом. А это значит, что нужно тренировать только вдох. Он должен быть шумным, резким и коротким (напоминающим хлопок в ладоши).
- Выдох должен происходить после каждого вдоха самостоятельно и желательно через рот. Запомните – шумного выдоха быть не должно! Вдох делайте предельно активным и только через нос, выход осуществлять пассивно - через рот.
- Вдох делать одновременно с движениями. Нет вдоха без движения, а движения без – вдоха.
- Все вдохи – выдохи нужно делать в ритме строевого шага.

- Счёт в «стрельниковской гимнастике» делается только на «8». Считать «про себя» мысленно, а не вслух.
- Упражнения можно выполнять сидя, стоя и даже лёжа.

Упр.1

#### «Ладошки»

Станьте прямо, согните руки в локтях (локти опущены вниз) и покажите зрителю ладошки (поза экстрасенса). Начинаем делать шумные вдохи носом, и при этом, одновременно сжимаем ладони в кулаки. Сделать подряд 4 ритмичных, шумных вдоха с движениями. Затем опустить руки сделать перерыв 3-4 секунды (пауза). Сделайте снова 4 шумных вдоха и снова пауза.

Упр.2

#### «Погончики»

Стать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать их к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, делая как бы отжим от него (при этом плечи должны быть, напряжены, руки прямые, тянуться к полу). После этого кисти рук возвращаются в и.п. на уровне пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушёл».

Упр.3

#### «Насос»

Стать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища. Сделать лёгкий поклон, т.е. потянуться руками к полу, не касаясь его, и одновременно – короткий, шумный вдох носом – во второй половине с поклоном. Далее слегка приподнимитесь (не выпрямляясь) и снова поклон и шумный, короткий вдох «с пола». После этого нужно представить, что вы начинаете накачивать шину велосипеда насосом, т.е. делать ритмично такие движения, не напрягаясь и не сильно наклоняясь. Спина должна быть не прямой, а округлой, голова опущенной. Норма 12 раз по 8 вдохов – движений. Данное упражнение считается довольно эффективным при бронхиальной астме, сердечном и печёночном приступах болей



**6. Эмоционально-психологическое состояние вокалиста перед выступлением  
(упражнения по методике В.И.Петрушина)**

Предлагаемые ниже формулы самовнушения созданы В.И. Петрушиным, автором теории «Музыкальная психотерапия». Каждая формула поётся 3 раза с повышением при повторении на полтона. Подобные формулы помогают поддерживать положительный психологический настрой, справляться с негативными эмоциями и волнениями.

Практические занятия:

**Не жди подарка от судьбы (Торжественно)**

Не жди подарка от судьбы, судьба зависит от борьбы. Учти ошибки прошлых дней и стань умнее и сильней.

Иди к победе сквозь беду и твёрдо верь в свою звезду. Ты сам творец своей судьбы – судьба зависит от борьбы.

**Устойчиво стою я на земле (Уверенно)**

Устойчиво стою я на земле. Вот так! (2 раза топнуть ногой)

Несчастиям моим я дам под зад. Вот так! (поднять вверх колено)

Друзей моих я буду обнимать. Вот так! (на эти слова обнять своего соседа)

Смеяться буду громко я. Вот так. Ха-ха!

**Что бы со мной не случилось (Напевно)**

1. Чтоб ни случилось такое, я совершенно спокоен,

Потому что я расслабляюсь, а потом, как дитя, улыбаюсь.

2. Улыбнись, улыбнись, мой дружок, распрямись, как весенний цветочек!

Эту песню легко напевая, ты пойдёшь по тропинкам рая.

**Я забыл про мои неудачи (Напевно)**

1. Я забыл про мои поражения, я забыл про мои огорчения,

Я забыл, что меня тяготило, всё, что на сердце тяжело давило

2. Ничего я не помню плохого, и не надо мне счастья иного.

Не зову, не жалею, не плачу, я забыл все мои неудачи

**III. Доврачебная помощь, при заболеваниях голосового аппарата**

Воспалении слизистой носа

Доврачебная помощь:

при воспалении слизистой носа очень помогает ментоловый карандаш. Хороши при заложенности носа отвлекающие процедуры:

1. горячие ножные ванны;
2. горчичники на икры, на ступни;
3. 1-2 % раствор эфедрина по 5 капель в каждую ноздрю, через 2-3 часа;
4. 1 % ментоловое масло по 5 капель, 3 раза в день;
5. вдыхание носом порошка стрептоцида.

Правило закапывания капель в нос: закапать лекарство в ноздрю и наклонить голову к плечу в ту же сторону.

Правило очистки носа при насморке: при остром насморке, особенно, когда нос заложен полностью, нельзя сморкаться.

В это время в носу или носоглотке бывает много болезнетворных микробов. При сморкании слизь может из носоглотки попасть в среднее ухо (через евстахиеву трубу), и, таким образом, вызвать отит. Если нос не заложен полностью, слизь выдувают слегка, без напора, чередуя опорожнение левой и правой ноздри.

Если у здорового человека возникает необходимость сморкаться, то при этом надо держать рот полуоткрытым и осторожно освободить сначала одну, а затем и другую ноздрю.

#### Воспаление слизистой глотки – фарингит.

При этом заболевании возникают неприятные ощущения: царапанье, жжение в глотке, сухой кашель.

Почти всегда это воспаление захватывает в той или иной степени гортань.

Возникновению фарингита способствует всякое часто повторяющееся раздражение слизистой оболочки глотки. Раздражители: курение, спиртные напитки, слишком горячая и острая пища, слишком холодная пища и напитки, колебания температуры, пыль.

Доврачебная помощь:

1. Систематическое полоскание горла щелочными растворами (1 чайная ложка питьевой соды и 1 чайная ложка глицерина на стакан кипяченой воды).
2. Щелочно-масляные ингаляции, но не горячие, а теплые (горячие несут только вред при фарингите).
3. При кашле можно принимать внутрь либексин, глаувент или другие противокашлевые средства.

#### Воспаление миндалин-ангина

Заболевание возникает в сырую, холодную погоду, и, как инфекционное, легко передается при общении от больного к здоровому. Во время ангины человек испытывает недомогание, головную боль, разбитость, повышенную температуру. Лечиться обязательно у врача, так как при этом заболевании нередки осложнения (воспаления среднего уха, ревматизм, поражение внутренней оболочки сердца – эндокардит).

Доврачебная помощь:

1. Постельный режим до падения температуры.
2. Теплая, жидкая пища, чтобы не травмировать воспаленную глотку, обильное питье (теплый чай с лимоном, боржоми).
3. На шею согревающие компрессы.
4. Полоскать горло дезинфицирующими растворами:  
борная кислота (1 чайная ложка на стакан воды),  
риванол (0,1 % раствор),  
грамцидин (1 ампула на 1 стакан кипяченой воды),  
поваренная соль и йод (1 чайная ложка соды + 2-3 капли йода на 1 стакан воды),  
настой эвкалипта или ромашки (теплый), горячий зверобой (заварить 1 столовую ложку на 1 стакан кипятка, оставить настаиваться. Пить, когда температура станет приемлемой для слизистой). Полоскать теплым настоем.

Хороший совет: полоскать горло следует безо всякого напряжения, стараясь в эти моменты произносить певучие гласные буквы (А, О, Э, И, У).

На разные гласные меняется форма рта и глотки. Это способствует промыванию мест в складках слизистой, недоступных при одной гласной.

Приведу еще несколько рецептов лечения ангины. Полоскание:

-В равной пропорции (1:1:1) взять ромашку, эвкалипт и календулу количеством в 1 столовую ложку смеси и кипятить 2 минуты в 1,5 стаканах воды. Затем настоять 30 минут в теплом месте и процедить. Полоскать горло 2 раза в день (утром и вечером), разделив настой пополам. Начинать с 20 градусов по Цельсию, постепенно убавлять 1 градус, доведя до 16 градусов. Затем месяц полоскать настоем 16 градусов по Цельсию.

-Ежедневно жевать корень аира 5-6 раз в день по маленькому кусочку. Кусочек держать во рту 15-20 минут. Через полгода – год такого лечения ангины проходят навсегда.

-При ангине (в начале) пожевать кусочек лимона с цедрой. После этого ничего не есть в течение часа, чтобы не смыть эфирные масла и кислоту. Повторить через 3 часа.

### Поражение верхних дыхательных путей-грипп

Надо уметь принимать меры предосторожности, особенно, во время эпидемий.

1. Конечно, избегать, по возможности, контактов с больными. Не пользоваться общепитом.
  2. Полезно полоскать не менее 3-4 раз в день полость рта и глотки раствором марганцовки (маленькую крупинку на 1 стакан кипяченой воды) или раствора риванола (1:4000), или раствором борной кислоты и поваренной соли (по 1/2 чайной ложки на 1 стакан кипяченой воды).
  3. Помогают предотвратить заболевание специальные лекарства и вакцины против гриппа. Хороша противогриппозная сыворотка в виде порошка, который вдыхается через нос. Совет: Носовые платки человека, больного гриппом, надо сначала кипятить, а потом стирать. Лучше употреблять салфетки, а затем их выбрасывать. Это уменьшает возможность переноса инфекции.
- Очень эффективны марлевые повязки или отсутствие контакта с больным.

### **Послесловие**

#### **Дорогие друзья!**

Голос – это бриллиант. Он засверкает, если очистить каждую его грань от того, что мешает ему светиться полетно и ярко.

Безусловно, конечная цель любого обучения – добиться того, чтобы пение было свободным, полетным звуком, без напряжения, точно фиксируя звуки, способствующие тембральному яркому звучанию.

Надеюсь, что предложенный комплекс упражнений позволит вам развить вокальные данные и поможет в постановке голоса, а это одно из важнейших условий для качественного пения.

**Желаю радости и удачи в творчестве!**



## Список литературы

1. Гонтаренко Н.Б., Сольное пение: Секреты вокального мастерства. – Ростов н/Д: Феникс, 2007г.
2. Емельянов Е.В. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «Планета музыки», 2007.
3. Емельянов Е.В. Фонопедический метод развития голоса. Методическое пособие / составитель Трифонова И. – Спб., 2000.
4. Исаева И. Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей. М.: Издательство «Астрель», 2006.
5. Кантарович В.С. «Гигиена голоса». М.1955
6. Менабени А.Г. «Методика обучения сольному пению». М.1987
7. Морозов В.П. «Биофизические основы вокальной речи». Л.1977
8. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М.: Владос, 2000.
9. Потороев В.А. Элементарные сведения по гигиене и культуре использования голосового аппарата. – Липецк,
10. Попков Н.Н., Постановка голоса для вокалистов. М.:Сопричастность, 2002.
11. Стулова Г.П., Теория и практика работы с детским хором М.: ВЛАДОС 2002