



«Табу» для вокалистов

**Или
Что нельзя делать вокалисту?**

**Подготовила:
учитель музыки
ГБОУ СОШ № 769
Вологина Анастасия Александровна
Москва, 2012**



**Пить холодные напитки,
есть мороженое, лёд и т.д.**

При не соблюдении этого правила, Вы можете усугубить или дать возможность проявиться различным простудным заболеваниям.



Нельзя пить и
есть всё слишком горячее,
холодное, солёное, кислое,
перчёное, сладкое и т.д.



Ориентируйтесь всегда на свой организм:
Вы не должны испытывать дискомфорт
в области ротоглотки
при употреблении пищи.





Нельзя заниматься вокалом на пустой или

переполненный желудок:

Ваши мышцы должны быть готовы к активной работе. Нельзя есть мороженое перед занятием:

лучше пирожок с мясом или капустой (если нет после него изжоги, конечно) и обязательно запить водой. Также можно иметь

ввиду и фрукты: например, киви
чрезвычайны полезны, а от свежего огурчика
может быть больше пользы, чем от





Противопоказана любая газированная вода

Кроме того, газированная вода влияет губительно на кишечника и после очередной газировки Вы можете почувствовать неприятные ощущения внизу живота, а это значит, что эффективный вдох Вам будет сделать труднее. Не создавайте себе дополнительных препятствий, лучше займитесь вокально-дыхательной практикой





Что же можно?

Любому вокалисту **можно**: пить тёплую негазированную воду, употреблять в пищу свежие фрукты и овощи, гулять и дышать свежим воздухом, позитивно мыслить, стремиться быть лучшим певцом и достигать высот вокального мастерства, жить, развиваться и беречь себя!

ИСТОЧНИКИ:

1.1. <http://urok45minut.ru/music/item/17-gigiena-golosovogo-apparata-vokalista.html>

2.2. http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BD%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%8F&noeask=1&img_url=go2load.com%2Fuploads%2Fposts%2F2012-01%2F1326408599_30-privyчек-ot-kotoryh-neobhodimo-otkazatsya-000.jpg&pos=121&rpt=simage&lr=213

3.3. http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&img_url=www.nn.ru%2Fdata%2Fforum%2Fimages%2F2012-03%2F48021177-znak_vosklicanij-.jpg&pos=19&rpt=simage