**На самый первый день рожденья** каждому из нас был подарен чудесный многофункциональный инструмент. Этот инструмент – голос. Каждый голос абсолютно уникален и прекрасен, как уникальна и прекрасна душа. Голос - продолжение и отражение человеческой души.

Для того, чтобы он продолжал радовать вас

и дальше, стоит позаботиться

об **ЭКОЛОГИИ ГОЛОСА.**

**Меню для голоса**

 Для того, чтобы голос мог звучать в полную силу, ваш организм должен в необходимом количестве получать, прежде всего, такие вещества, как кальций, легко усваиваемый белок (к примеру, мясо индейки), витамины – все, но особенно голос любит аскорбиновую кислоту и рутин.

 Выпейте перед голосовой нагрузкой свежий сок – яблочный, апельсиновый, морковный.

 Замечательный продукт – крепкий мясокостный или же куриный бульон; теплый бульон хорошо пить и при осиплости голоса.

 **Можно ли/ хорошо ли для голоса кофе? шоколад? орехи и семечки?**

 Орехи и семечки перед серьезной голосовой нагрузкой не рекомендуются никому. Тем, кто увлекается кофе, надо знать, что, употребляемый в больших количествах, он выводит из организма кальций, который так необходим для голоса. Кроме того, кофеин обладает подсушивающим действием, что тоже не всегда хорошо для связок.

 Алкоголь и никотин действуют на голос точно так же, как и на весь организм: быстрая стимуляция – затем потеря тонуса. Никотин делает связки неэластичными, алкоголь ослабляет и пересушивает.

**Голосу надо не только «есть», но и «пить»**

 Поддерживайте в вашем доме влажность при помощи увлажнителей воздуха или простых распылителей, «спасибо» вам скажет не только ваш голос, но и кожа.

 Если вы хотите, чтобы влага попадала именно на связки, используйте паровые ингаляторы.

 Позаботьтесь о достаточном содержании жидкости в организме. Мы часто не замечаем, что нам не хватает воды, пить мы можем и не хотеть, но нехватка жидкости будет сказываться и на голосе, и на общем состоянии. Старайтесь выпивать ежедневно около трех литров жидкости (разумеется, в течение дня, а не залпом). Детям достаточно 1 – 1,5 литра воды.

**Время звучания голоса**

 Ваш голос устает и «хочет спать» точно так же, как и вы сами. Голос окончательно «просыпается» около одиннадцати утра,

и «засыпает» после десяти вечера. В ночное время

и рано утром будьте снисходительны к вашему голосу, отнеситесь к нему бережно и не напрягайте без нужды.

 Продолжительность активного звучания голоса в течение дня – четыре часа. Если вам приходится говорить дольше, необходимо использовать специальную укрепляющую и восстановительную гимнастику для голоса (например, гимнастику Стрельниковой).



Давайте голосу отдых «в свободное от работы время» и, во время звучания голоса, используйте "экономный режим". То есть говорите так, будто вы только что проснулись и еще готовы поспать (как бы сквозь зевоту и с полностью расслаблен-ными мышцами лица и шеи).

Полное молчание - это лучшее из того, что вы можете сделать для своего голоса, если он устал или «пропал». Пишите письма!



**Если вам все же необходимо что-то сказать старайтесь говорить:**

* - Спокойно, без лишних эмоций: неконтролируемые эмоции создают чрезмерную нагрузку на связки.
* - Негромко, но и не шепотом. Шепот создает большее напряжение, чем крик.
* - Говорите, как бы сквозь зевоту: это обеспечит вам и правильное дыхание, и, так называемую, опору звука, когда напрягаются не маленькие связочки, а самая большая мышца нашего тела - диафрагма.
* - Старайтесь не уводить голос вверх, говорите расслабленно, низко, ощущая, что голос рождается не в горле, а в груди, а еще лучше - в животе.

**Если вы охрипли в результате простуды -**

**обратитесь к врачу!**

 Но если у вас нет возможности пойти к фониатору, специалисту по заболеваниям голоса, учтите, что антигистаминные препараты, хоть и снимают отек, могут «пересушить» горло (закапывайте на ночь в нос персиковое или абрикосовое масло).

 Старайтесь поменьше кашлять, принимайте отхаркивающие средства. Если вам прописаны полоскания, ни в коем случае не используйте спиртовые настойки, заваривайте травы.

**Если голос «сел» от перегрузки**

 Не "лечитесь" алкоголем: после быстрой стимуляции и недолгого "воскрешения" голоса,

он «сядет» прочно и надолго. Если вы не имеете возможности показаться врачу - фониатору, - осваивайте гимнастику Стрельниковой. При хроническом утомлении, пониженном тонусе мышц (в том числе и голосовых), врач может вам прописать тонизирующие средства, например, экстракт элеутерокока. Но лучше заваривать сухую траву, чем пить спиртовую настойку.

 **Народная медицина в качестве лекарства от осиплости рекомендует (на ночь) такие «коктейли»:**

* стакан теплого пива, в которое добавлено 2-3 столовые ложки молока или 1 столовая ложка меда.
* в полстакана кипящей минералки (из стеклянной бутылки) выливаете полстакана холодного молока. Медленно пить утром и вечером.

 Избегайте острой и горячей (холодной) пищи и питья, ничего экстремального!

 Исключение может составить сырой имбирь (можно пососать, положив на язык маленький кусочек) или в виде чая.

Прекрасно помогает теплое питье с маслом какао.

 Для усталого голоса полезен (если нет противопоказаний!) поверхностный массаж горла при помощи теплого душа (на ночь). Массировать область гортани 2-3 минуты по направлению от подбородка к груди.

**Перед голосовой нагрузкой**

 Если вы знаете, что вам предстоит важный разговор или выступление:

 хорошо выспитесь накануне, поешьте, сделайте дыхательную и артикуляционную гимнастику. Посмейтесь, позевайте всласть, повздыхайте до стона: это стимулирует ваши связки и освобождает речевые и дыхательные мышцы.

 Не принимайте горячую ванну перед выступлением, и не пойте в ванной: даже если ваш голос звучит в этот момент лучше, чем обычно, вы подвергаете чрезмерной нагрузке кровеносные сосуды, и из-за этого возможны микротравмы голосовых связок. Некоторые профессиональные ораторы и певцы в день концерта не позволяют себе даже горячий душ.

Гортань – гормонозависимый орган, поэтому возможна «ломка» голоса в период полового созревания не только у мальчиков, но и у девочек.

У женщин голосовые расстройства могут возникать за несколько дней до или непосредственно во время менструации, при этом голос становится тусклым, глухим.

 По возможности, уменьшите нагрузку на голос: сосуды в этот период приобретают повышенную ломкость.

Изменения в голосе могут происходить при употреблении гормональных препаратов.

В этом случае, если вам дорог ваш голос, по возможности замените гормоны другими средствами: по прошествии нескольких месяцев от начала приема гормонов, эти изменения могут стать необратимыми. Голосовые расстройства могут быть связаны с нарушением функции щитовидной железы или надпочечников.

**Красивый и хорошо поставленный голос необходим как для достижения профессиональных успехов в деловой сфере, так и**

**в повседневно-бытовом общении!**

**Берегите себя!**

материал взят с сайта Тины Георгиевской

e-mail - soundball@yandex.ru

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребёнка –**

**«Детский сад №44 «Весёлые нотки»**

***г. Северодвинск***

****

***составитель –***

 ***учитель – логопед Штинникова Т.С*.**

**Наш адрес:**

**г. Северодвинск**

**ул. Лебедева 13 а (корпус 1)**

**ул. Лебедева 5 (корпус 2)**