

The background features a vibrant gradient from pink to orange, overlaid with a grid of fine lines. A large, stylized treble clef is on the left, and several musical notes are scattered across the page, some appearing to float or move across the grid.

«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&noresult=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