

The background features a large, stylized treble clef on the left side, rendered in a light, translucent pink color. Several musical notes are scattered across the page, also in a light pink color. The background itself is a gradient of pink and orange, with a subtle grid pattern.

# **«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  
шоколадки







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

2.[http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BD%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%8F&noreask=1&img\\_url=go2load.com%2Fuploads%2Fposts%2F2012-01%2F1326408599\\_30-privyчек-ot-kotoryh-neobhodimo-otkazatsya-000.jpg&pos=121&rpt=simage&lr=213](http://images.yandex.ru/yandsearch?p=4&text=%D0%BD%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D1%8F&noreask=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.[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](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)