**«Сохранность детского певческого голоса»**

Голос – очень хрупкий инструмент, которому постоянно следует уделять внимание и который необходимо беречь. Состояние голосовых связок зависит от погодных условий, от малейших изменений в организме, от самочувствия, от эмоционального состояния, от продуктов питания, от режима сна.

  Знаете ли вы о том, что красивый голос требует ухода и заботы? И во время уроков вокала, хора или репетиции, и, конечно же, перед выступлением! Причем заключаются они не только в предупреждении и лечении заболеваний горла и голосовых связок, но и в обеспечении правильного питания.

   При чём тут еда? – спросите вы. Когда  мы едим, изменяется состояние слизистой, что оказывает мгновенное влияние на хрупкие голосовые связки и непосредственным образом влияет на звук.

  Есть продукты, употреблять которые желательно употреблять непосредственно перед выступлениями. Действуя местно, они могут предотвращать их пересыхание и раздражение, а, значит, и дарить вам красивый голос.

  Есть продукты, употреблять которые категорически запрещено непосредственно перед выступлениями. Они могут создавать дискомфортные ощущения:

* мелкие частички от орехов, семечек, печенья создают першение в горле,
* острая пища раздражает горло,
* от сладкого горло слипается,
* молочные продукты способствуют повышенной выработке слизи.

Важна температура употребляемой пищи и напитков: они должны быть комфортной температуры (не слишком горячими и не слишком холодными).

Крайне важно соблюдать свой питьевой режим и выпивать достаточное количество воды. Это предотвратит пересыхание голосовых связок, а значит, позволит предупредить любой дискомфорт, особенно во время выступлений. Непосредственно перед выступлениями пить нужно воду комнатной температуры.

Нередко перед выступлениями артисты заменяют воду теплым чаем с медом, акцентируя внимание на том эффекте, который этот напиток оказывает на состоянии голоса -  мёд прекрасно успокаивает горло после болезни или после больших нагрузок. К тому же, он обладает антибактериальными свойствами и заботится о состоянии здоровья голосовых связок и тканей, расположенных в непосредственной близости к ним. Но не рекомендуют добавлять в него лимон. Кислота, которая в нем находится, приводит к пересыханию связок и появлению дискомфортных ощущений в самый неподходящий момент.

Кушать нужно за пару часов до выступлений. Голод и переедание приводят к возникновению дискомфортных ощущений в горле.

**Перечень продуктов, употреблять которые категорически запрещено непосредственно перед выступлениями**:

* шоколад,
* печенье,
* орехи,
* семечки,
* мороженое,
* чипсы,
* напитки с газом, особенно сладкие газировки,
* цитрусовые,
* молочные и кисломолочные продукты.

**Охрана голоса и температурный режим голосового аппарата:**

* не кричите;
* одевайтесь соответственно погодным условиям;
* не ходите в холодное время года по улице с открытым горлом;
* не выходите на мороз сразу после пения (когда связки разогреты, холод может быть опасен);
* когда вы простужены, ваша слизистая оболочка воспалена, петь нельзя;
* перед выступлением нужно обязательно распеться – разогреть голосовой аппарат и привести его в рабочее состояние;
* не нервничайте, иначе вам придется заново разогревать голосовые связки;
* соблюдайте режим сна;
* не подвергайте голосовой аппарат резкой смене температуры – не пейте в жару холодные напитки;
* после горячего чая не выходите на мороз.