**Тема 8. Гігієна та профілактика голосу**

Голосовий апарат актора дуже чутливий до невмілого користування ним в складних умовах публічноного виступу, до емоційних, психічних і фізичних перевантажень. Тому в повсякденному житті завжди дотримуйтесь наступних правил:

1) Найкращий засіб для збереження професійного звучання голосу - це тренінг, який включає в себе дихальну і артикуляційну гимнастику. Коли щоранку після дихальних вправ (10-15 хв) ви почитаєте протягом 10 хвилин гекзаметр, це дозволить вам підтримувати голосовий апарат та організм в цілому у відмінному робочому стані; голосовий тренінг , як ми вже говорили, створює позитивні емоції і налаштовує на творчий процес.

2) Не перевтомлюйте голосовий апарат надто великою кількістю виступів. Норма голосового навантаження не більше чотирьох академічних годин поспіль на день.

3) Перед виступом бажано випити склянку теплого (але не гарячого) чаю або боржомі. зробіть 5-10 повільних, спокійних вдихів і видихів, після чого знову налаштуйтеся на робочий лад.

4) Пам’ятайте, що стан і сила голосу безпосередньо пов’язані з усіма фізіологічними процесами, що відбуваються в організмі. Тому ще раз підкреслюємо обов’язковість дотримання правильного способу життя.

5) Загартовуйте нервову систему, оскільки нервово-психічні травми, переживання, страх безпосередньо позначаються на голосі, він починає зриватися, втрачається чистота, знижується витривалість, інтонаційна рухливість.

6) Захворювання верхніх дихальних шляхів, такі, як хронічний нежить, запалення носоглотки, зв’язок, неодмінно позначаються на голосі. Тому необхідна профілактика. Крім дихальної гімнастики і фізичних вправ постійно стежте за носоглоткою.

7) Пам’ятайте, що паління і вживання спиртних напоїв негативно позначаються на голосі. Алкоголь призводить до розширення кровоносних судин, порушуючи тим самим функції залоз слизової оболонки верхніх дихальних шляхів. Голосові зв’язки «висушуються», голос стає низьким, хриплим, менш витривалим. Паління викликає спазми гладкої мускулатури трахеї та бронхів, порушується природний процес дихання. Частий сухий кашель курців постійно травмує голосові зв’язки, вони втрачають еластичність, голос стає сиплим, зникає легкість і м’якість звучання.