|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по учебно- |
| методической работе ГУДО «Центр |
| творчества «Эверест» г.Могилева» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Голодникова |
| «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

**ПРАВИЛА №\_\_36\_\_**

безопасностидля учащихся

при занятии вокалом

**Правила пения:**

1.Петь надо сидя или стоя, сохраняя певческую установку: спина прямая, плечи

развёрнуты.

2.Певческое дыхание берётся спокойно, через нос. Плечи не поднимать. Дыхание

берётся по фразам, по указанию руки или взмаху головы педагога.

3.При пении необходимо следить за звучанием своего голоса, подстраивая его звучание к звучанию инструмента.

4.При пении в хоре отдельные голоса не должны выделяться. Необходимо слушать

пение друг друга, сливаться с голосами других хористов.

5.Пение напевным, спокойным звуком – главное для развития голоса.

6.Занятия пением необходимо начинать с распевания. Оно также необходимо для

голоса, как настройка для музыкального инструмента.

7.Для пения необходимо выбирать песни с удобным для детского голоса диапазоном.

8. При пении необходимо правильно открывать рот, округляя гласные и чётко

артикулируя согласные.

9.Чтобы ваше пение доставляло радость вам самим и слушателям, оно должно быть

выразительным, красивым. Петь нужно эмоционально, в характере исполняемой

песни.

10. Если вы пришли на занятие зимой, то для начала вам нужно 10-15 минут, чтобы

отогреться. Во время занятий связки разогреваются, поэтому по окончании

репетиции не стоит сразу выходить на холод, отдохните 10-15

11.Если при выполнении дыхательных упражнений у вас болит диафрагма и мышцы

живота — то это нормально. Как и обычные мышцы они закаляются и подвержены обычной крепатуре.

12.Если вы ощущаете дискомфорт и боль во время пения, или ваш голос очень быстро устает, значит вы что-то делаете определенно не так. Лучше прекратить тренировку на пару дней, все переосмыслить и затем попробовать еще раз. Не вырабатывайте самидля себя вредные вокальные привычки. Самое сложное — это переучиваться.

13.Никаких семечек. Когда мы едим семечки, маленькие кусочки скорлупы и плевел

оседают на связках, сильно раздражая их.

14Перед уроком или концертом не стоит есть острое и сильно соленое, чтобы не

раздражать слизистую гортани.

15. Осенью, зимой и весной вашим лучшим другом должен быть шарф. Когда мы часто занимаемся, наше горло становится более уязвимо к сквознякам и холоду.

16. Юношам во время мутации крайне не рекомендуются полноценные нагрузки.

Мальчикам до мутации можно заложить базовые знания и выработать правильные

вокальные рефлексы. С мужчинами все уже намного проще.

17. Если юношами достаточно перетерпеть один период их жизни, то с девушками все немного сложнее. Категорически запрещается петь за три дня до начала менструации. В этот период времени отекает весь организм, к связкам, в том числе идет большой приток крови, они становятся очень напряженными и им легко нанести серьезный вред. В такие дни вокальные упражнения лучше заменить дыхательными.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Харкевич