

***Гигиена голоса педагога.***

 

***Консультация учителя-логопеда***

Проблема развития голоса педагогов в последнее время приобретает всё большее социальное значение, так как заболевания голосового аппарата у представителей данной профессии встречаются достаточно часто, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса.

Важно поддерживать постоянно голосовую форму. Необходимо обращать внимание на беспричинные изменения тембра голоса, охриплость, а также чрезмерную утомляемость.

Для того, чтобы голос сохранился педагогам нужно **избегать**факторов, которые могут увеличить вероятность развития охриплости голоса:

***         стресс;***

***         инфекции горла;***

***         нейтрализовать фоновые шумы (это могут быть мобильные телефоны);***

***         стараться не повышать голос, не говорить слишком много, без необходимости;***

***         использовать для привлечения внимания учеников не собственный голос, а колокольчик, заранее записанное аудио-объявление, и др;***

***         пить побольше жидкости;***

***         носить одежду, которая не сдавливает горло и живот.***

Предлагаю несколько **практических упражнений**для тех, кто решит работать над развитием своего голоса.

**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.**

         Произведите короткий, спокойный вдох через нос, задержите на 2-3 секунды воздух в легких, затем произведите протяжный, плавный выдох через рот.

         Сделайте короткий вдох при открытом рте и на плавном, протяжном выдохе произнесите один из гласных звуков (а, о, у, и, э, ы).

         Прочтите пословицы, поговорки, скороговорки на одном выдохе. Обязательно соблюдайте установку, данную в первом упражнении.

Как у горки на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

**Упражнения для развития силы голоса.**

Произносить звук [у], имитируя различные ситуации:

         гудит пароход, который находится далеко в море;

         гудит пароход, который стоит у причала;

**Упражнения для тренировки умения менять высоту голоса.**

Изменение высоты голоса - одно из наиболее значительных орудий его выразительности.

Высота голоса создает мелодику тона, которая окрашивает звучащее слово разнообразными оттенками чувства и мысли. Эти тонкие модуляции голоса передают все богатство интонаций речи, делают ее выразительной и эмоционально окрашенной. Для тренировки умения менять высоту голоса можно выполнять следующие упражнения:

         **"Колокол"** - "раскачиваем колокол", одновременно произнося звукосочетания на заданной высоте; сначала "мы раскачиваем небольшой колокол", произнося дон-дон-дон на обычной высоте голоса, затем - "массивный колокол", произнося бом-бом-бом низким голосом, затем - "бубенчики", произнося динь-дон-динь-дон-динь-дон высоким голосом.

         **"Шагаем по ступенькам"** - произносим фразы "Первый этаж, второй этаж: седьмой этаж", постепенно повышая свой голос, как бы шагаем по ступенькам.

**Упражнения для тренировки темпа речи.**

Речь, произносимая громким выразительным голосом, но слишком быстрая или чересчур медленная тяжело воспринимается слушателями. Для тренировки темпа речи будет полезен следующий комплекс:

Прочитать скороговорку: "Бабкин боб расцвел в дождь: будет бабке боб в борщ" в том темпе, который подсказывает ситуация, а ситуации следующие:

* вы диктуете нерадивому ученику данное сообщение.
* вы рассказываете данную новость хорошему другу в неторопливой беседе.
* вы рассказываете данное сообщение большой аудитории.
* вы рассказываете данную новость кому-либо, когда у вас совсем нет времени.

Встать прямо, расслабиться, на медленном выдохе передать стук колес поезда в разном темпе:

* поезд отходит от станции: тук-тук-тук-тук:
* прибавляет ход: туктуктуктуктук:
* мчится быстрее: так-чики,так-чики,так-чики.так-чики:
* замедляет ход: туктуктук-тук-тук-тук:

**Упражнения на развитие всей мелодико-интонационной стороны речи.**

Для того, чтобы речь педагога была благозвучной и выразительной необходимо согласованное взаимодействие всех компонентов речевого анализатора: хорошее речевое дыхание, чёткая артикуляция, богатая интонация. Далее приводим упражнения на развитие всей мелодико-интонационной стороны речи.

         Произнести строчки из различных стихотворений сначала с интонацией вопроса, а затем утверждения, как бы отвечая на вопрос, например: Собирала Маргарита маргаритки на горе?

         Прочитать стихотворения, повышая на пол тона каждую строчку, как бы идя вверх по лестнице, чтобы звук голоса усиливался:

  Колокольчики мои,

  Цветики степные!

  Что глядите на меня,

  Темно-голубые?

   И о чем звените вы

  В день весёлый мая,

  Средь некошеной травы

  Головой качая?                                А. Толстой.

Прочитать заданный текст с интонациями удивления, страха, восхищения:  "Уля ли я ли? Ульян ли я ли? Оля ли я ли? Осип ли я ли? Аля ли я ли? Алик ли я ли? Эля ли я ли? Эдик ли я ли? Или я Ирина? Или я Илья?".

**Психологические упражнения для развития голоса.**

 В процессе выполнения данных упражнений у вас разовьется более приятный голос, улучшится общее самочувствие, будет совершенствоваться и ваша личность.

1. Встаньте перед зеркалом. Сделайте выдох, затем вдох и произносите каждый звук до тех пор, пока у вас хватит дыхания:

ииииииииии

эээээээээээ

аааааааааа

оооооооооо

ууууууууууу

 Эта последовательность не случайна. Вы начинаете со звука самой высокой частоты - "и". Если вы при этом положите ладонь на голову, то ощутите легкую вибрацию кожи. Это свидетельство более интенсивного кровообращения. Произнесение звука "э" активизирует область шеи и горла, вы это можете почувствовать, приложив руки к шее. Произнесение звука "а" благотворно воздействует на область грудной клетки. При произнесении звука "о" усиливается кровоснабжение сердца, а упражнение со звуком "у" оказывает положительное воздействие на нижнюю часть живота.

2. Теперь нужно активизировать область груди и живота, а для этого надо произносить звук "м" с закрытым ртом. Упражнения на звук "м" проделайте три раза. Один раз совсем тихо, второй раз - громче и в третий раз - как можно громче, чтобы голосовые связки напряглись. Положив ладонь на живот, вы ощутите сильную вибрацию.

3. Индийские йоги известны своим глубоким красивым голосом, который достигается с помощью вот такого простого упражнения.

Встаньте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, после чего наберите воздуха в живот и сделайте один резкий выдох, сопровождаемый звуком "Ха-а". Выдох должен быть полным, а звук таким громким, как это только возможно (эхо в соседних домах). При этом можно слегка согнуть корпус вперёд.

После нескольких недель тренировки тембр вашего голоса изменится, голос в целом существенно улучшился, исходящее от вас харизматическое излучение станет более интенсивным, вы будете говорить более убедительно и сильнее воздействовать на окружающих.

Работа над своим голосом - это работа над собой!

**Учитель-логопед**

**Бачина Евгения Александровна**