

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Детский сад комбинированного вида № 93»
г. Краснодар, ул. Доватора, 71

Консультация для педагогов «Голос педагога»

*Подготовила: учитель-логопед
Лебедь Мария Михайловна
декабрь, 2022*

У множества педагогов из-за специфики профессии (не имеют возможности не говорить во время занятия) наблюдаются такие проблемы, как перенапряжение связок и потеря голоса. Голос педагога ежедневно подвергается серьезным нагрузкам. Его речь – основное, на что ориентируются воспитанники. Нередко, пытаясь привлечь внимание или «перекричать» шум, педагог повышает голос, чем нагружает его еще больше и рискует потерять вовсе. Голосовые связки нуждаются в заботе и регулярных тренировках. Выполняя специально разработанный комплекс упражнений, можно тренировать свой голос и сделать его более устойчивым к ежедневным нагрузкам.

Основные характеристики профессионального голоса

Дикция – один из обязательных элементов техники речи педагога, который обеспечивает чёткое, внятное и ясное произнесение звуков, зависит от работы органов речи (языка, губ, голосовых связок, мягкого нёба). Артикуляционная чистота обеспечивает голосу педагога такую характеристику, как внятность. Для того, кто работает с группой, с аудиторией, это чрезвычайно важно, так как открывает возможность не говорить громко, но быть услышанным всеми, не напрягая органы речи, свободно и без микрофона. Нечёткая артикуляция приводит к невнятной речи и затрудняет понимание говорящего. Педагог не должен говорить громко, он должен уметь говорить так, чтобы каждый мог его услышать, чтобы процесс

слушания не доставлял детям огромных усилий и сильного напряжения, чтобы каждое произнесенное слово звучало ясно и четко.

Интонационная насыщенность – интонационное ударение, выделяющее определенные слова и фразы, понятия и суждения, термины и выводы, наделяет педагогическую речь ясностью и запоминаемостью, позволяет педагогу отреагировать на случившееся или произвести лаконичное воздействие, наполненное богатыми отношениями. Умение ставить логическое ударение, выделять отдельные слова, значимые для содержания сказанного, обеспечивают выразительность педагогической речи, так как в ее строении очевидны связи между словами, значимость произносимых слов, а также выявленная суть описываемого явления. Изменяя ударение, мы замечаем, как изменяется смысл одних и тех же строчек при сохранении лексического набора.

Мелодичность – придает голосу индивидуальную окраску и влияет на эмоциональное самочувствие слушателя. Мелодика голоса способна утешать, ласкать, воодушевлять, увлекать, успокаивать, возбуждать. Данная характеристика порождается при опоре на гласные звуки. Именно гласные несут на себе мелодику, наполняя речь тонкими эмоциональными переживаниями. Мелодика голоса окрашивает высказанную мысль, вовлекая в проживание ценностного отношения к явлению. Мелодичный голос педагога наполняется экспрессией, сообщает всему ходу деятельного взаимодействия с детьми разнообразную палитру эмоций и тем самым служит одним из самых сильных способов развития эмоциональной сферы личности ребенка. Простым способом можно проверить влияние мелодики голоса на восприятие сказанного: надо лишь избрать какое-то слово и сначала произносить его, выделяя голосом согласные звуки, а потом, вторично произнося слово, – ставить опору на гласные звуки.

Подвижность – гибкость, способность без усилий изменяться голосу по силе звучания, по высоте и тембру. Она обеспечивает и лёгкость

изменения темпа речи. Педагог должен соотносить содержание повествования с темповой техникой его передачи.

Регистры голоса – умение свободно владеть широким диапазоном звучания голоса: переводить голос из верхнего регистра в нижний. Низкий звук успокаивает, придает особую значимость речи. Высокие звуки (иногда говорят, что человек работает «на связках») вызывают раздражение, утомляют. Часто у недостаточно тренированного в голосовом отношении учителя встречаются такие профессиональные недостатки, как сиплый, тусклый, невыразительный голос, голос с маленьким речевым диапазоном, с неразвитым грудным или головным звучанием, зажатый горловой звук и т.д.

Причины этих недостатков различны, прежде всего, неразумный голосовой режим: курение, большая голосовая нагрузка сразу после простудного заболевания, когда голосовой аппарат еще не пришел в норму, даже частое громкое пение. Голосовые недостатки могут возникнуть из-за переутомления

Что такое хороший голос?

Если по роду деятельности человек не связан с выступлением перед большой аудиторией, то хорошим можно считать даже тихий, приятной окраски голос (когда говорят – красивый тембр). Можно ли считать красивый по тембру, но не сильный голос удовлетворительным для педагога? Наверное, нет. Однако такого, пусть даже ценного свойства, недостаточно для выступления перед большой аудиторией. Здесь необходима сила, полётность. Нужно, чтобы голос был выносливым. Но, с другой стороны, достаточно ли педагогу иметь только здоровый, выносливый голос? Определенно нет, если он предъявляет к себе серьезные профессиональные требования, если в его задачу входит максимальное использование и совершенствование отпущенных ему природой средств для оптимизации профессиональной деятельности. Но каждый ли может иметь или всегда сохранять хороший голос с большим диапазоном, объёмным, полным, голос подвижный в тихом и громком звучании, красивый по тембру?

Упражнения для профилактики голосовых расстройств

Цель упражнений - способствовать приливу крови к органам голосообразования, снять мышечное напряжение, ощутить звук в позиции резонаторов.

1. «Уточка». Разминка для губ. Складываем их бантиком и вытягиваем как можно дальше вперёд, изображая утиный клюв. Затем совершаем обратное движение: растягиваем губы как бы в широкой улыбке, но не обнажаем зубы. Для разнообразия можно вращать вытянутыми губами влево и вправо.

2. «Уколы языком». Рот закрыт, кончиком языка давим сначала на одну, затем на другую щёку так, чтобы снаружи появлялся бугорок. Движения должны быть быстрыми. Продолжаем уколы, пока не почувствуем тепло. Всё, корень языка разогрет, переходим к кончику.

3. «Три сосны». Упражнение важно для чёткого произнесения некоторых согласных и расслабления мышц шеи. Зажимаем губами кончик языка и, стараясь их не разжимать, на выдохе «рисует» воздухе три вертикальных линии сверху вниз: слева, прямо перед собой и справа. Голова двигается свободно, без напряжения. Затем на воображаемых стволах «подрисовываем» ветки.

4. «Расслабление челюсти». Нащупываем указательными пальцами суставные ямочки между челюстями — они расположены возле ушей. Держим рот приоткрытым и нажимаем на ямочки в течение нескольких секунд, до появления лёгкой боли. Так расслабляются наши челюстные связки.

5. «Ехали медведи». Кладём руки на солнечное сплетение и читаем по слогам стихотворение, на каждом выдохе толкая ладони диафрагмой.

Ехали медведи

На велосипеде.

А за ними кот

Задом наперёд.

А за ним комарики

На воздушном шарике.

А за ними раки

На хромой собаке.

Далее перемещаем руки на поясницу, а затем и на рёбра и повторяем стихотворение, подключая к работе соответствующие мышцы. Пусть они помогают вашим голосовым складкам. Добивайтесь ощущения, что ваш голос рождается внутри.

6. Поглаживая нос снизу вверх пальцем, сделайте вдох, похлопывая пальцем по ноздрям - выдох (5 раз). Похлопывание по ноздрям пальцем - вдох, выдыхая протяжно тянуть звук *МММММ*, поворачивая голову слева-направо и справа-налево (5 раз).

7. Выдох через маленькое отверстие между губами (фиксированный выдох) — 10-20 сек. Не прерывая выдоха, сделать несколько наклонов вниз. После окончания упражнения сделать несколько зеваний.

8. Наклон вперёд (спина прямая) - вдох, на выдохе вернуться в исходное положение. Наклон назад (спина прямая) - вдох, на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. После окончания упражнения открыть рот и 10-20 сек. подышать носом.

9. Произнести: *П-Б, П-Б, П-Б*; произношение этих звуков укрепляет мышцы губ. Произнести: *Т-Д, Т-Д, Т-Д*; произношение этих звуков укрепляет мышцы языка. Произнести *К-Г, К-Г, К-Г*; произношение этих звуков укрепляет мышцы полости зева.

10. Опустить голову вниз, протяжно тянуть *ММММ*, затем запрокинуть голову назад, имитируя произношение этого же звука (5 раз). Наклонить голову к правому плечу, протяжно тянуть звук *ММММ*, затем наклонить голову к левому плечу, имитируя произношение этого же звука (5 раз).

11. Плавно, с лёгким давлением, погладить сверху вниз горло и верхнюю часть груди (5 раз). Плавно, с лёгким давлением, погладить боковые части шеи (5 раз).

12. Произнести: *АМБА, АМБА, АМБА*, стараясь ощутить близость звука на губах. Произнести: *АНДА, АНДА, АНДА*, стараясь ощутить близость звука в верхней части лица. Произнести: *АРБА, АРБА, АРБА*, стараясь придать звучанию голоса грудной оттенок.

13. Произнести: *ЗММММ, БММММ, ДММММ, ЛММММ*, при различных положениях головы - наклоны вниз, влево, вправо, произвольное количество раз.

14. Произнести: *АММА, АННА, АЛЛА, АРРА*, при наклонах туловища вперед, назад, влево, вправо, произвольное количество раз.

15. В этом упражнении дана небольшая аутогенная тренировка. Мысленно произнести несколько раз:

«Голос звучит легко, свободно и звучно.

Дыхание плавное и свободное,

Грудное звучание бесконечно,

Советы по личной гигиене

Для успешной педагогической работы недостаточно занятий по совершенствованию техники речи. Необходимо соблюдение целого ряда правил личной гигиены, которые направлены не только на улучшение самочувствия, хотя и это очень важно, но и на укрепление профессионально важных органов, непосредственно участвующих в речевой деятельности. Для предупреждения катаров верхних дыхательных путей наиболее эффективен способ закаливания всего организма. Ежедневная утренняя гимнастика с упражнениями для развития органов дыхания и укрепления мышц брюшного пресса, обтирание водой комнатной температуры — это те минимальные требования, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свой организм в хорошем состоянии. Для органов верхних дыхательных путей полезно ежедневное закаливание. Надо 30 раз сделать вдох и выдох с закрытым ртом через каждую ноздрю, а затем прополоскать полость рта и нос подсоленной холодной водой. Особенно рекомендуются эти процедуры тем, кто часто страдает простудными заболеваниями. Огромный вред как

здоровью вообще, так и нашему речевому аппарату причиняет употребление алкоголя и курение. Если вы хотите, чтобы ваш голос как можно дольше сохранил свою звучность, молодость, чистоту, пересмотрите свои привычки. Ведь голос – это та ценность, которая дается человеку природой, а теряется порой из-за небрежного отношения к нему. Необходимо избегать резких перепадов температуры. Так, не рекомендуется выходить на холод сразу после выступления или после горячего чая.

Несколько способов вернуть пропавший голос.

1) Если осип и захрипел голос, то скорей всего у вас ларингит (воспаление гортани). В первую очередь нужно прогреть ноги, попарить с горчицей и лечь спать в тёплых носках.

2) Враг голосовых складок — полоскания с содой. Сода сушит складки и вызывает ещё большее их раздражение. Хотя некоторые врачи рекомендуют полоскания раствором соды и йода в соотношении: 1 чайная ложка соды и 2 - 3 капли йода на стакан воды утром и вечером.

3) Охрипший человек пытается откашляться, чтобы прочистить горло. Это может привести к ещё большему воспалению складок и даже потере голоса. Но и шептать тоже нельзя. Шёпот является для складок ещё большей нагрузкой. Осипшим и охрипшим нужно говорить как можно меньше, тихим нейтральным голосом, в идеале лучше провести 4-5 дней в полном молчании и без сигарет (для курящих).

4) Рекомендуется обильное тёплое питьё. Любые горячие напитки при срыве голоса противопоказаны так же, как и холодные. Лучше пить тёплый чай с мёдом.

5) Средство для восстановления голоса — ингаляции. Можно использовать лекарственные травы: липу, кору дуба, шалфей, череду, крапиву. Полезны ингаляции на минеральной воде перед сном: в нагретую минеральную воду добавляют несколько капель облепихового или оливкового масла. Можно в обычную горячую воду добавить таблетку

валидола и растительное масло. Лечебные пары стоит вдыхать не более 15 минут.

6) Ещё один метод восстановления голоса — полоскания. При появлении сухости в горле рекомендуется полоскание ромашкой, шалфеем, шиповником, эвкалиптом. Полоскание горла подсолнечным маслом: 1 столовая ложка масла 2 раза в день натошак, не более 10 минут. Полоскание горла яичным белком (или желтком), подогретым на водяной бане, смешанным со 100 граммами тёплого молока. Подойдёт для полоскания свежесжатый картофельный или капустный сок.

7) Вернуть голос или избавиться от хрипоты помогут компрессы: на ночь положить на горло тёплый творог либо свежесваренную тёплую гречневую кашу, завернув её в мягкую хлопчатобумажную ткань.

8) Для профилактики: элеутерококк 3 раза в день, курс — 3 недели, если нет колебаний кровяного давления; закапывать любое растительное масло в нос; употреблять витамины B1 и C, стараться управлять своими эмоциями.

Голос — индивидуальный инструмент педагога, который можно настраивать и сохранять, нужно лишь иметь желание и усилие.