«Быть в голосе»

 Учителю физической культуры, как и любому педагогу, необходимо иметь звучный и выразительный голос. В отличии от уроков по другим предметам уроки физической культуры всегда характеризуются высокой эмоциональностью, а следовательно и значительным шумом. Шум возникает и в результате постоянного движения детей, использования ими различного спортивного инвентаря. В таких условиях педагогу не редко приходится напрягать голос, чтобы указания и замечания были слышны занимающимися.

 Хорошо, если голосовой аппарат от природы здоров и вынослив. Но если все же наступает срыв, то начинаются поиски различных средств для его восстановления.

 Опыт доказывает, что только определенный режим поведения и постоянная тренировка голосового аппарата помогает сохранить на долгие годы все необходимые качества этого важного для учителя инструмента.

 Конечно, чтобы научиться правильно владеть голосовым аппаратом учителю необходимо хорошо знать его строение, механизмы управления голосом и гигиенические требования.

 Очень важным фактором является умение правильно дышать. От этого зависит красота и сила голоса. На процесс дыхания, а следовательно, и на голос огромное влияние оказывает осанка. На собственном опыте убедился в том, что полноценное здоровье и воспитание навыков правильного дыхания возможны только при сохранении такой осанки, когда голова держится прямо, плечи не напряжены, слегка опущены и отведены назад, спина прямая, грудь немного выступает вперед, низ живота подтянут. В такой позе следует держаться непринужденно, свободно, без напряжения. Нарушение осанки почти всегда ведет к нарушению дыхания, а следовательно, и голоса.

 Профилактике профессионального заболевания голосового аппарата – ларингита способствуют закаливание, соблюдение правил личной гигиены, постоянный правильный режим труда и отдыха.

 Общеизвестно, что перед выполнением любой работы необходима разминка, подготовка организма к повышенным нагрузкам. Этого требует и голосовой аппарат.

 Предлагаю несколько упражнений для снятия мышечного напряжения при продолжительном пользовании голосом.

 Упражнения со звуком проделываются за час до начала урока или спортивного мероприятия. Упражнение без звука выполняются непосредственно перед уроком или, если чувствую утомление голоса, во время занятия.

 Вот эти упражнения:

1. Держа голову свободно, без напряжения, сделать выдох через сомкнутые губы. Одновременно указательными пальцами похлопать по боковым частям шеи. При выдохе губы расслабить и вытянуть трубочкой 4 – 6 раз.
2. Всеми пальцами похлопать по шее, слегка наклоняя голову вправо, потом влево. Массаж закончить , когда почувствуется приятное тепло.
3. Наклонить голову вниз и погладить затылок сверху вниз; затем запрокинуть голову и погладить шею и верхнюю часть груди сверху вниз 4 – 6 раз.
4. «Пополоскать» горло воздухом (на выдохе), беззвучно произнося «А-О-Э» и слегка запрокидывая голову 4 -6 раз.
5. приложив к шее пальцы обеих рук, быстрыми движениями произвести легкие постукивания 4 – 6 раз.
6. Круговые движения языком по передней поверхности верхних зубов (с закрытым ртом). При этом тянуть звук «М» 8 -10 раз.
7. Сомкнув губы, раздуть щеки. Постепенно выдыхать воздух протяженно произнося звук «М» 8 -10 раз.
8. Проделать движения ладонями, как при умывании лица произнося при этом «Д – М –М».

И еще один маленький совет начинающим коллегам, постарайтесь как можно реже в своей работе поддерживать дисциплину на уроке повышая голос, не старайтесь перекричать детей, в ответ на это они начнут шуметь ещё больше, а добивайтесь того, чтобы каждое ваше слово было необходимым для них, завладейте их вниманием и тогда вы действительно будете «в голосе»!