КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ: « О голосе».

В работе воспитателя с детьми важная роль отводится уме-

нию владеть своим голосом.Гибкий, послушный ,звучный голос

в сочетании с правильной передачей текста – залог успеха в

работе воспитателя .

Необходимым условием хорошего звучания голоса является

правильное дыхание . Дыхание в покое отличается от дыхания

во время речи частотой и продолжительностью вдоха и выдоха,

а также количеством вдыхаемого воздуха.В покое вдох-выдох-

пауза происходят равномерно .Во время разговора или чтения

характер дыхания меняется : происходит глубокий вдох ,корот-

кая пауза и плавный медленный выдох.

Правильность дыхания легко проверить , вытянувшись лежа

на спине,что бы голова была на уровне с туловищем.Одну руку

положить на верхнюю часть живота (для контроля движения

брюшного пресса) и сделать глубокий медленный вдох так,чтобы

эта часть живота поднялась,а затем медленный выдох,при кото-

ром живот должен опуститься.Вдох следует производить нес-

лышно и спокойно,иначе он будет отвлекать внимание слуша-

теля от восприятия речи.Воздух набирать соразмерно с длиной

фразы,расходовать экономно,не выдыхая до конца.Это даст воз-

можность свободно произносить фразу любой длины,без пере-

напряжения голосовых связок.Вдох необходимо делать только

во время пауз.Для речи большое значение имеет выдох,так как

во время его появляется звук.Выдох должен быть спокойным,

плавным,медленным.Особенно надо следить за дыханием при

произнесении длинных фраз.Сделав глубокий вдох перед нача-

лом фразы,во время пауз произвести добор воздуха-дополни-

тельный вдох,что бы спокойно и без напряжения дочитать нача-

тую фразу.В воспитании правильного дыхания существенную

помощь могут оказать специальные упражнения,которые следу-

ет проводить в хорошо проветренном помещении,спустя 30-40

минут после еды.В случае появления головокружения упражнение

прекратить.После каждого упражнения необходим отдых.Дыха-

тельные упражнения рекомендуется делать систематически,отво-

дя 3-5 минут на каждое.

Упражнение 1 : встать,плечи развернуть,голову держать прямо.

Одну руку положить на диафрагму ,другую на ребра (для конт-

роля).Глубокий вдох на счет «раз» (про себя),задержка дыхания

и выдох с плавным счетом от 1до 5 (вслух).

Упражнение 2 :исходное положение то же.Глубокий вдох на счет

от 1 до 5 (про себя),задержка воздуха на счет 1-3 (про себя),плав-

ный выдох на счет от 1 до 5 (вслух).

Упражнение 3 :иходное положение то же .На счет 1-2 (про себя)

глубокий вдох,на счет «раз»(про себя) задержка дыхания и на

выдохе плавный счет от 1до 10.Затем добирать воздух и продол-

жать счет до 15,опять добирать и считать до 20 ,затем до 25 и 30.Считать спокойно , ровно,на одном голосе , не снижая его,так,

чтобы в легких всегда оставался запас воздуха .