**Гигиена голоса педагога.**

Педагогическая сфера является сферой "повышенной голосо-речевой ответственности", так как речь, и голос как один из структурных компонентов речевой продукции, является важнейшим инструментом деятельности педагога. Педагогу необходимо обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом

Из-за повышенной нагрузки и, зачастую, неправильного использования голосового аппарата у педагогов часто бывают профессиональные заболевания, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса.

Люди голосо-речевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям труда, а также подвижностью нервных процессов. Вследствие этого, следует бережнее относиться к своему голосовому аппарату, не допускать его перенапряжения и переутомления, используя для отдыха каждую свободную минуту. После окончания рабочего дня целесообразно в течение 2-3 часов избегать продолжительных разговоров. При неизбежности таких разговоров следует говорить потише, пользоваться короткими, лаконичными фразами.

Для здоровой, нормальной работы голосового аппарата необходима, спокойный психологический климат, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Важно знание и соблюдение правил нервно-психической гигиены, включающей мероприятия, укрепляющие и охраняющие нервно-психическую сферу.

Необходимо "разогревать" и "остужать" свой голос. Перед работой можно выполнить разминку, вибрационный массаж гортани и голосовую гимнастику. После большой голосовой нагрузки хорошо сделать дыхательную гимнастику с элементами аутогенной тренировки.

Говорить нужно динамично, монотонная речь быстро утомляет голосовые складки, да и окружающим трудно слушать маловыразительную немодулированную речь. Голос говорящего должен быть достаточно громким, с удобной высотой тона. Шептать и кричать - вредно. При шёпоте голосовые складки вовсе не вибрируют, а звук образуется за счет шума. При длительном использовании шёпотной речи формируется неправильный механизм голосообразования.

Большое значение имеет режим питания. Для голосовых складок вредна острая, слишком холодная или горячая пища. Чрезмерно кислая или солёная пища также раздражает слизистую оболочку. Очень вредно употребление спиртных напитков и курение, которые травмируют голосовые складки и делают их поверхность сухой, раздраженной. Голос становится менее выносливым, качество тембра изменяется.

Очень вредно говорить на фоне громкой музыки или при работе различной техники.

Каждый, кто профессионально использует свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Соблюдение правил гигиены и ежедневные голосовые тренировки позволяют даже слабому от природы голосу быть работоспособным и постоянно совершенствоваться.

 Познакомимся с комплексом упражнений, позволяющих развивать силу и выносливость голоса, а также совершенствовать другие голосо-речевые навыки.

1) Дыхание - это энергетическая база речи, поэтому первой "ступенькой" в работе над выразительной речью является развитие физиологического и фонационного дыхания. Для этого выполняются следующие упражнения: встать прямо и спокойно дышать, положив одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую - сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки. Сначала выполняем вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос, потом между вдохом и выдохом делаем небольшую задержку (2 с.), а затем осуществляем вдох через нос и выдох через рот.

2) Выполняем вдох через нос, а на выдохе считаем сначала до 5, а затем удлиняем выдох до 10 и 15.

3) Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струёй, как будто дуем на воображаемое пламя свечи таким образом, чтобы "пламя заколыхалось" и держим его в таком положении до конца выдоха.

4) Долго произносим звук [м], направляя его как бы в маску, с целью, нахождения для себя наиболее оптимального, удобного звучания. Упражнение должно выполняться свободно, без напряжения, чтобы мышцы шеи, плечевого пояса, живота были расслаблены. Данное упражнение в сочетании с постукивающим движением пальцев называется вибрационным гигиеническим массажем и служит для настройки речевого аппарата на звучание, активизирует движения лицевой мускулатуры, улучшает мимику лица. Массаж делается постукивающими движениями пальцев при одновременном озвучивании сонорных согласных: 1. постукивание кончиками пальцев от середины лба к ушам, озвучивая звук "мммм"; 2. кончиками пальцев от спинки носа к ушам, озвучивая звук "мммм"; 3. кончиками пальцев под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам, озвучивая звук "ввввв"; 4. кончиками пальцев подбородка, озвучивая звук "зззззз";5. кончиками пальцев области груди, озвучивая согласный "ддддд".

5) Произносим слоги "ра-ра, ра-ро, ра-ру, ра-рэ, ра-ры" с поворотами головы то вправо, то влево. Данное упражнение служит для активизации и тренировки мышц гортани.

6) Упражнения основного комплекса органично дополняет комплекс парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой. Парадокс её заключается в том, что внимание акцентируется не на выдохе, а на вдохе. Гимнастика оказывает следующее воздействие на организм человека: снимает нервное напряжение, головокружения, ощущения "тяжести в голове"; активизирует носовое дыхание; способствует восстановлению голоса при его потере в момент общей усталости и др. Упражнения основного комплекса дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой включают следующие рекомендации: думать только о вдохе носом, тренировать вдох, он должен быть мгновенный, не объемный, а предельно активный, шумный, эмоциональный; вдох делать одновременно с движением, в ритме своего шага, выдох - результат вдоха, надо стараться не замечать выдоха, он должен быть естественный, пассивный, самопроизвольный. Комплекс включает следующие упражнения:

"Повороты головы" - исходное положение: встать прямо. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко "понюхать воздух" слева. Выдох происходит во время поворота головы, однако внимание на нем не акцентируется. И так 16 движений. Ни в коем случае нельзя напрягать шею. Туловище должно быть неподвижно, плечи не движутся вслед за головой и не поднимаются.

"Тянем канат" - исходное положение: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони сжаты в кулаки. Слегка присесть, руки согнуть в локтях, как будто что-то тянем, сделать короткий шумный вдох, вернуться в исходное положение.

"Обними плечи" - исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч, ладони сжаты в кулаки. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Сразу же после короткого вдоха руки расходятся в разные стороны. В этот момент на выдохе пассивно уходит воздух.

7) Для тренировки мышц артикуляционного аппарата предлагаем комплексы артикуляционной гимнастики.(несколько упражнений )

8) Для развития силы голоса мы предлагаем произносить звук [у], имитируя различные ситуации:

гудит пароход, который находится далеко в море;

гудит пароход, который стоит у причала;

свистит паровоз, который подходит к станции;

свистит электричка, которая проносится мимо станции.

9) Изменение высоты голоса - одно из наиболее значительных орудий его выразительности. Высота голоса 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 мы предлагаем 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.

"Генератор звука" - тянем гласные звуки [а], [о], [у], постепенно изменяя высоту голоса, как будто поворачиваем ручку звукового генератора

"Инопланетянин" - попеременно произносим звуки [у], [и], при этом звук [у] произносился низким голосом, а [и] - высоким

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

10) Речь, произносимая громким выразительным голосом, но слишком быстрая или чересчур медленная тяжело воспринимается слушателями. Для тренировки темпа речи рекомендуем последующий комплекс:

- Прочитать скороговорку: "Из-под топота копыт пыль по полю летит" 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:

11) Для того, чтобы речь педагога была благозвучной и выразительной необходимо согласованное взаимодействие всех компонентов речевого анализатора: хорошее речевое дыхание, чёткая артикуляция, богатая интонация.

Работа по развитию голоса трудоемкая и чрезвычайно индивидуальна. Требуется соблюдение особой осторожности: неправильные или чрезмерные упражнения могут привести к болезненным последствиям. При подозрении на серьёзные нарушения голоса педагогу необходимо незамедлительно обратиться к врачу фониатру. Мы надеемся, что предложенный комплекс упражнений поможет практикующим воспитателям совершенствовать свои голосо-речевые возможности, что повысит эффективность их работы.

Использованная литература:

Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. - М., 2005-192c.

Ивановская Ф. А. Сборник логопедических упражнений при расстройствах голоса - М., 1961-51c.

Князьков А. А. Техника речи и постановка голоса - М., 1989 - 54с.

Коррекционно-педагогическое воздействие при функциональных нарушениях голоса. Методические рекомендации. / сост. О. С. Орлова, Ю. С. Василенко и др. - М., 1990-21c.

Лаврова Е. В. Логопедия. Основы фонопедии М., 2007 - 144с.

Морева Н. А. Тренинг педагогического общения - М., 2003 - 304с.

Максимов И. И. Фониатрия. Изд. Медицина - М., 1987-286c.

Савостьянов А. И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией. - М., 2005-160c.