

# **Гигиена голоса воспитателей дошкольных образовательных учреждений**

Консультация для педагогов

Учитель-логопед Макарец Н.А.

## Гигиена голоса воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

Воспитатель ДОО является связующим звеном в коммуникативном процессе (воспитатель – ребенок, воспитатель – ребенок – родители и др.), поэтому ему необходимы умения воспринимать, понимать и оценивать личностные проявления собеседника, а также умения подстраиваться под его коммуникативный лад. Сфера воспитания является сферой «повышенной голосоречевой ответственности, так как речь и голос становятся важнейшим инструментом деятельности воспитателя. Педагогу ДОО необходимо в совершенстве владеть всеми компонентами педагогического общения, орфоэпическими нормами. А также обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом.

Голос, используемый в профессиональных целях, должен отличаться большей устойчивостью и способностью выдерживать длительную нагрузку, более широким диапазоном, большей гибкостью и разнообразием тембра. Педагогический голос характеризуется также полетностью, помехоустойчивостью и адаптивностью.

Воспитатель в течение рабочего дня не только наблюдает за детьми, но и постоянно воспитывает их посредством занятий, рассказов, пения, игр. Это создает повышенную нагрузку на голосовой аппарат. Благодаря коммуникативной роли голоса и речи происходит вербальное общение воспитателя и детей, голосовая функция является важнейшим элементом воспитательного процесса.

Проблема развития голоса педагогов детских садов имеет большое социальное значение, так как профессиональные заболевания голосового аппарата у воспитателей встречаются достаточно часто, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса в ДОО.

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

Очень значимо научиться отличать неполадки в голосовом аппарате вследствие простуды от неправильного голосообразования. Нельзя работать даже в состоянии легкой простуды. Люди голосоречевых 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 и особой впечатлительностью. Людям, которые подвержены частым заболеваниям гортани и быстрой утомляемости голоса, следует бережно относиться к своему речевому 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 говорить тише, пользоваться короткими, лаконичными фразами.

Для здоровой, нормальной работы голосового аппарата необходима спокойная атмосфера нормального психологического климата, доброжелательности, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Важно знание и соблюдение

правил нервно-психической гигиены, включающей мероприятия, укрепляющие и охраняющие нервно-психическую сферу.

Необходимо «разогреть» и «остудить» 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. Голос говорящего должен быть достаточно громким, с удобной высотой тона. Кричать и шептать – вредно. При шепоте голосовые складки вовсе не вибрируют, а звук образуется за счет шума. При длительном использовании шепотной речи формируется неправильный механизм голосообразования.

Необходимо грамотно организовывать и поддерживать общий режим дня. Надо изучить потребности своего организма и создать комфортную смену труда и отдыха, обеспечивающие бодрость и творческую активность педагога. Большое значение имеет режим питания. Для голосовых складок вредна острая, слишком холодная или горячая пища. Чрезмерно кислая или соленая пища также раздражает слизистую оболочку. Очень вредно употребление спиртных напитков: нарушается функция желез слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Появляются гиперемия и инфильтрация голосовых складок, сухость их поверхности. Голос становится менее выносливым, качество тембра изменяется. Не менее вредно и курение. Табачный дым раздражает слизистую оболочку гортани, трахеи и бронхов, вызывает сухой кашель, который травмирует складки. Не следует разговаривать, а тем более петь в помещениях, где курят или курили.

Каждый, кто профессионально использует свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Это есть составная часть профессиональной культуры. В предупреждении голосовых нарушений большое значение имеет природная выносливость голоса и приспособляемость организма к условиям труда, однако соблюдение правил гигиены и ежедневные голосовые тренировки позволяют даже слабому от природы голосу быть работоспособным и постоянно совершать коммуникативную компетентность воспитателя.

### ***Комплекс упражнений, позволяющих развивать силу и выносливость голоса, а также совершенствовать другие голосоречевые навыки.***

1. Дыхание – это энергетическая база речи, поэтому первым этапом работы над выразительностью речи является развитие физиологического и фонационного дыхания. Для этого выполняются следующие упражнения: встать прямо и спокойно дышать, положив одну руку на живот, для контроля движений диафрагма, а другую – сбоку на ребра, для контроля движений грудной клетки. Сначала выполняем вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос, потом между вдохом и выдохом делаем небольшую задержку, а затем осуществляем вдох через нос и выдох через рот.

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

3. Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струей, как будто дуем на воображаемое пламя свечи таким образом. Чтобы «пламя заколыхалось» и держим его в таком положении до конца выдоха.

4. Длительно произносим звук М. Упражнение должно выполнять свободно, без напряжения, чтобы мышцы шеи, плечевого пояса, живота были расслаблены. Данное упражнения в сочетании с постукивающими движениями 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:

постукивание кончиками пальцев от середины лба к ушам, озвучивая звук «мммм»;

кончиками пальцев от спинки носа к ушам, озвучивая звук «мммм»;

кончиками пальцев под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам, озвучивая звук «вввв»;

кончиками пальцев подбородка, озвучивая звук «зззз»;

кончиками пальцев области груди, озвучивая звук «дддд».

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

6. Упражнения основного комплекса дополняет комплекс парадоксальной гимнастики А.Н. Стрельниковой, в котором внимание акцентируется не на выдохе, а на вдохе. Гимнастика снимает нервное напряжение, головокружения, ощущения тяжести в голове, активизирует носовое дыхание; способности восстановления голоса при его потере в момент общей усталости.

7. Для тренировки мышц артикуляционного аппарата предлагаются комплексы артикуляционной гимнастики, которые оформлены в виде «Сказок о веселом язычке». Комплексы можно выполнять вместе с детьми.

8. Для развития силы голоса предлагается произносить звук У, имитируя разные 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 значимых орудий его выразительности. Высота голоса создает методику 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» - раскачиваясь. Одновременно произносить звукосочетания на заданной высоте: «дон-дон-дон» на обычной высоте голоса, «бом-бом-бом» низким голосом, «динь-дон-динь-дон» высоким голосом; «генератор звука» - тянуть гласные звука А, О, У, постепенно изменяя высоту голоса, как будто поворачиваем ручку звукового генератора; «шагаем по ступенькам» - произносим фразы «первый этаж, второй этаж, ...», постепенно повышая голос, как бы шагая по ступенькам.

10. Речь, произносимая громким выразительным голосом, но слишком быстрая или чересчур медленная тяжело воспринимается слушателями.

Для тренировки темпа речи рекомендуется чтение скороговорок в том темпе, который подскажет ситуация: рассказ в неторопливой беседе, выступление перед большой аудиторией; в ситуации дефицита свободного времени; диктовка нерадивому ученику и т.п.

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

Рекомендуются упражнения на развитие всей мелодико-интонационной стороны речи: произнесение скороговорок с интонациями радости, удивления, восхищения; произнесение скороговорок с интонациями порицания, печали, безразличия; произнесение с вопросительной интонацией, а затем с интонацией утверждения.

Работа по развитию голоса трудоемкая и чрезвычайно индивидуальная. Требуется соблюдение особой осторожности: неправильные или чрезмерные упражнения могут привести к болезненным последствиям. При подозрении на серьезные нарушения голоса педагогу необходимо незамедлительно обратиться к врачу-фониатру.

Источник: педагогический сайт МААМ, статью подготовила Семёнова Е.П.,  
Учитель-логопед НДОУ № 157