

## Голосовая гигиена педагога. Здоровьесберегающие технологии

Человек наделен от природы чудесным даром – *голосом*. Голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Когда связки заставляют работать слишком много или работать неправильно, это приводит к тому, что они сокращаются и колеблются слишком сильно или чересчур резко, это приводит к хрипоте или ларингиту, а из-за воспаления миндалин снижается общая сопротивляемость организма.

**Голос** – это орудие труда педагога. Голосовые связки подвергаются тяжелой нагрузке – более жестокой, чем сами связки способны выдержать, и когда они наносят ответный удар, воспаляя горло и похищая дар речи, то вполне могут положить болезненный конец всякой педагогической деятельности. Сфера воспитания является сферой «повышенной голосо-речевой ответственности», так как речь и голос как один из структурных компонентов речевой продукции, становятся важнейшим инструментом деятельности воспитателя, средством реализации всех задач методического и дидактического характера.

Воспитатель дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) является связующим звеном в коммуникативном процессе (воспитатель-ребёнок, воспитатель-родители-ребёнок и др.), поэтому ему необходимы умения воспринимать, понимать и оценивать личностные проявления собеседника, а также умения подстраиваться под коммуникативный лад собеседника. Сфера воспитания является сферой "повышенной голосо-речевой ответственности", так как речь, и голос как один из структурных компонентов речевой продукции, становятся важнейшим инструментом деятельности воспитателя, средством реализации всех задач методического и дидактического характера. Педагогу ДОУ необходимо в совершенстве владеть всеми компонентами педагогического общения, орфоэпическими нормами, а также обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом

Давайте выделим ряд параметров, которые в совокупности составляют специфическую характеристику профессионального голоса педагога:

- потенциально высокий **уровень громкости** (голосовой «запас прочности», позволяющий педагогу в любой ситуации быть услышанным);
- большой **динамический диапазон** (возможность придавать голосу множество градаций громкости, переходов от максимальной звучности к минимальной в соответствии с решаемой задачей);
- широкий **высотный диапазон** (значительные повышения и понижения голоса, то есть частоты колебаний голосовых связок, обеспечивающих разнообразную мелодику речи);



- большой **тембральный диапазон**, разнообразие тембров (изменения звуковой окраски голоса, позволяющие «раскрашивать» отдельные слова или целые высказывания в те или иные тона, придавая им большую выразительность);
- **благозвучность** (чистота и ясность тембра);
- **полётность** (хорошая слышимость при наименьших усилиях говорящего, когда голос легко «долетает» до слушателей в любой части аудитории);
- **помехоустойчивость** (способность голоса противостоять внешним звуковым помехам, быть услышанным на фоне посторонних шумов);
- **суггестивность** (способность голоса воздействовать на эмоции и поведение воспитанников независимо от словесно-понятийного содержания речи);
- **устойчивость** (потенциальная стабильность высоты, громкости и тембра);
- **гибкость**, подвижность (способность голоса быстро и непринужденно варьировать высоту, громкость и тембр);
- **адаптивность** (способность голоса обеспечивать хорошую слышимость, разборчивость и комфортное восприятие речи в любых акустических условиях);
- **выносливость** (высокая работоспособность голоса, позволяющая выдерживать длительную речевую нагрузку).

На основании перечисленных параметров можно ввести понятие педагогического голоса.

**Педагогический голос** – это идеализированное представление о таком звучании голоса, с помощью которого наиболее эффективно решаются задачи обучения и воспитания.

Педагогу необходимо в совершенстве владеть всеми компонентами педагогического общения, орфоэпическими нормами, обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом, ведь в течение рабочего дня он не только наблюдает за детьми, но и постоянно воспитывает их посредством занятий, рассказов, пения, игр. Это, естественно, создает повышенную нагрузку на голосовой аппарат.

При анализе специальной литературы и особенностей работы педагога-дошкольника, был выявлен ряд условий, необходимых для хорошего становления и работы голоса. Важно поддерживать постоянно голосовую форму. Необходимо обращать внимание на беспричинные изменения тембра голоса, охриплость, а также чрезмерную утомляемость. 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 и особой впечатлительностью.

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.



Необходимо грамотно организовать и поддерживать общий режим дня, надо изучить потребности своего организма и создать комфортную смену труда и отдыха, обеспечивающие бодрость и творческую активность педагога. Профессиональная уверенность в себе и своих силах возникает только в результате хорошей профессиональной подготовки, нужно постоянно заниматься самообразованием в различных сферах своей профессиональной компетентности. 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 совершенствовать коммуникативную компетентность воспитателя.

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. 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. Алкоголь затрудняет нормальную функцию нервной и сердечно-сосудистой систем, вредно действует на все внутренние органы. При частом употреблении 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, систематически раздражая слизистую оболочку гортани, трахеи и бронхов, вызывает сухой кашель, который травмирует голосовые складки. Не следует разговаривать, а тем более петь в помещениях, где курят или курили.

Располагаться надо по возможности в центре детской аудитории. Не следует говорить на фоне громкой музыки или при работе различной техники. Лучше использовать "систему знаков", понятных детям.

Предлагаем комплекс упражнений на буклетах, позволяющих развивать силу и выносливость голоса, а также совершенствовать другие голосо-речевые навыки.

Используемая литература:

1. Козлянинова И. П., Чарели Э. М. Тайны нашего голоса. - Екатеринбург 1992-319с
2. Лихачёва В.Б. Гигиена голоса воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Интернет-ресурсы.
3. Широкова В.Т. Голосовая гигиена педагога. Здоровьесберегающие технологии.
4. Дошкольная педагогика / под ред. В. И. Логиновой и П. Г. Саморуковой в 2-х частях ч.2 - М., 1988 - 280с.

Подготовила: И.Н.Думитраш, учитель-логопед

2 квалификационная категория

МБДОУ «Салемальский детский сад «Золотая рыбка» 2014г.

