

Консультация для педагогов

Специальные упражнения для укрепления голоса воспитателя

Педагогическая деятельность требует от человека большой самоотдачи, так как она построена на общении. Важным показателем педагогического мастерства является речь воспитателя, его голос. Человеческий голос – уникальный акустический феномен, результат сложных анатомо-физиологических процессов. Педагоги, как представители одной из «голосовых» профессий должны знать об особенностях своего голосового аппарата, о его сохранении, мерах предупреждения голосовых нарушений.

Голос – это совокупность звуков разных по своим характеристикам, которые образуются в результате деятельности голосообразующего аппарата.

Основными характерными особенностями голоса являются:

- сила звука; сила звука зависит от давления выдыхаемого воздуха через голосовую щель. Чем больше давление, тем больше сила звука.
- полетность; полетность – это способность посылать свой голос на расстояние и регулировать громкость. Полетность определяет слышимость голоса.
- гибкость; гибкость (подвижность) голоса – это умение легко изменять его в зависимости от содержания. Прежде всего, это тональный уровень голоса – подвижность по высоте. Человеческий голос может свободно изменяться по высоте в пределах примерно двух октав, хотя обычно мы обходимся тремя-пятью нотами. Диапазон задает объём голоса. Границы его определяются самым высоким и самым низким тоном. Сужение диапазона ведет к появлению монотонности, что притупляет восприятие.
- тембр голоса; тембр – это индивидуальная окраска звука, его мягкость, теплота.

Все эти свойства голоса могут быть поставлены самой природой, но это бывает не часто. Тем более что даже хороший голос при отсутствии специальной тренировки с годами изнашивается.

Воспитание голоса – процесс индивидуальный и трудоёмкий.

Как показывают специальные исследования, заболеваемость голосового аппарата у лиц «голосовых профессий» очень высокая.

Причины нарушений голоса различны. Выделяют четыре основные:

1. Повышенная ежедневная голосовая нагрузка,
2. Неумелое пользование голосовым аппаратом,
3. Несоблюдение правил гигиены,
4. Врожденная слабость голосового органа.

Перенапряжение голосового аппарата, вызывающее нарушение голоса, обусловлено тем, что около 50% рабочего времени педагог говорит. Поэтому воспитателю необходимо тренировать голосовой, артикуляционный аппараты и мелодико-интонационную сторону речи.

Исходя из этого, можно выделить следующие упражнения:

- на снятие голосового и общего напряжения;
- развитие фонационного (речевого) дыхания;
- развитие артикуляционного аппарата;
- совершенствование мелодико-интонационной организации речи.

Остановимся подробнее на некоторых комплексах специальных упражнений.

Снимаем напряжение и укрепляем голос

- заниматься нужно ежедневно, в спокойной обстановке ;
- упражнения выполнять в конце рабочего дня или перед сном;
- для лучшего звучания голоса в начале дня можно провести вибрационный массаж гортани(произнесение сонорных и других согласных с одновременным постукиванием кончиками пальцев по лицу и шее в определенных направлениях) в медленном темпе, постепенно наращивая его.

Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения :

- 1.Произнести одно и тоже предложение лежа, стоя и сидя.
- 2.Потянитесь вверх, напрягите все тело(сделайте вдох) и как будто « бросьте» все тело вниз(сделайте выдох).
3. Поднимите вверх руки, потом опустите вниз сначала кисти рук. Затем согните локти и бросьте руки вниз как плети.

Комплекс упражнений для вибрационного массажа гортани :

- 1.от середины к ушам с произнесением звука «м»
2. От спинки носа к ушам с произнесением звука «м»
- 3.под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам с произнесением звука «в»

Упражнения на развитие фонационного дыхания.

- направлены на формирования длительного плавного выдоха (сначала надо научиться делать быстрый вдох и плавный долгий выдох через нос, а затем вдыхать носом и выдыхать ртом)

Овладение техникой дыхания начинается со снятия физического и эмоционального напряжения. Это расслабляет фонационные пути, убирает преграды, мешающие координации речевого процесса. Упражнения следует подбирать дифференцировано, учитывая индивидуальные особенности педагога.

Упражнение 1. «Егорки». Определение индивидуальных особенностей речевого выдоха. После произнесения известной детской считалочки «Как на горке на пригорке стоят тридцать три Егорки» — глубокий вдох и на выдохе считать: «раз Егорка, два Егорка...» и т. д. до полного использования воздуха. Последний счет—показатель распределения и емкости дыхания.

Упражнение 2. «Цветочный магазин». Исходное положение— стоя. Для контроля левую руку положите на живот, правую на ребра. Выдохните (п-фф). При этом живот втянется. Исполнение: делая вдох, представьте, что нюхаете цветок. При этом живот выдвигается вперед, ребра расширяются, закрепите вдох толчком живота, подтяните низ живота (кашель или позывы к

кашлю). После этого начинайте выдох медленно и плавно на п-ффф, при этом живот постепенно втягивается, ребра опускаются, вдох короткий, выдох длинный. Упражнение повторить 2—3 раза.

Упражнение 3. «Свеча» (ровный, интенсивный выдох). Возьмите узкую полоску бумаги (шириной 2—3 см, длиной 7—10 см) и, представив, что это свеча, дуйте на нее. Она отклоняется от вас,— это отклонилось «пламя». Такая «свеча» позволяет наглядно следить за ровностью выдыхаемой струи воздуха; выдох ровный—бумажка находится в одном положении—отклонившись (положили «пламя» свечи и держите его в этом положении). Обратите внимание на небольшое напряжение в области диафрагмы и межреберных мышц. Крепкий «дыхательный пояс» сохраняет ровность выдыхаемой струи воздуха.

Упражнение 4. «Проколотый мяч» (плавный, энергичный выдох, не ослабевающий к концу). Представьте, что в руках у вас на уровне груди большой резиновый литой мяч. Он оказался проколотым. Если на него нажимать, слышишь, как выходит из него воздух. Имитируйте его звукоподражательным «сссс...». Нажимайте на «мяч» ладонями легко, без усилий, чтобы воздух выходил из него (ваших легких) подольше. Руки сходятся медленно-медленно: они ощущают небольшое сопротивление «мяча»... Наконец ладони сошлись. И с этим движением «выбросился» на последнем активном звуке с использованный при звучании воздух. Прodelайте несколько раз упражнение. Выполняйте его легко, без напряжения в руках.

Упражнение 5. «Звукоподражание» (различные виды выдыхания). Вспомните и воспроизведите различные звуки природы и жизни: свист ветра: сссс..., шум леса: шшш..., тончайший звук комара: зьзьзь..., жжжж..., жьжьжь... . Крик и карканье вороны кркркр..., крр! карр! карр!, трескотню сороки: трр! трр!, рокот мотора: рррр!, звук электрического звонка: рьрьрь, возгласы кучера: тпру! тпру! тпру!, нно!

Упражнение 6. «Вежливый поклон». Позиция первая—поднимитесь на носки, руки в стороны (вход), позиция вторая—медленно склоняйтесь вперед, постепенно сводя руки и прижимая их по-восточному к груди. При поклоне произносите растянутое на звуке с слово здраасссссссте.

Упражнения на развитие голоса

1. «Маляр». Представьте, что красите раму окна, сопровождая движения руки (движения по вертикали) словами «и вверх, и вниз, и вверх, и вниз, и вверх, и вниз...» Не закрепощайте кисть руки, она должна быть свободной, движения ее легкие, мягкие. Сначала маленькие мазки только кистью руки. За нею идут слова -такие же короткие. Движения становятся увереннее, шире (от локтя) и слова крупнее, а голос поднимается все выше, вместе с движением руки. Затем руки заработали от плеча. Широкий мазок вверх и вниз. Гласный в слове еще шире, голос поднимается еще выше и опускается еще ниже. Постепенность повышения и понижения голоса—важное достоинство речи. Оно свидетельствует о выдержке, владении собой, своими чувствами, голосом.

2. «Летающие шарики» (развитие диапазона голоса). Представьте, что высоко

в воздухе летают воздушные шарики, подсчитайте их количество.

3. «Этажи» (развитие диапазона голоса). Представьте, что шагаете по этажам с группой ребят. Они устали. Вы своим голосом как бы подбадриваете их, говоря о том, что скоро дойдем: и пятый этаж, и четвертый этаж, и третий этаж, и второй этаж, и первый этаж. Звук направляется не вперед, а как бы вверх—в голову! Слова «кладите» все выше и выше (это фиксирует движение руки)

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики

- укрепление мышц артикуляционного аппарата
- умение координировать свою работу с системами дыхания и голосообразования
- полезно выполнять вместе с детьми
- заниматься нужно ежедневно, в спокойной обстановке, выполняя по 4-5 упражнений

Упражнения на развитие мелодико-интонационной стороны речи

1. Прочитайте стихи, меняя силу голоса (от тихого до громкого, и наоборот), высоты (произношение в средней, низкой и высокой тональности), темпа (медленно, умеренно, быстро)
2. Выучите скороговорки

Чтобы предупредить развитие профессиональных заболеваний, важно заниматься гигиеной голоса, соблюдать определенные условия работы :

1. После окончания рабочего дня педагог должен в течение 2—3 ч избегать продолжительных разговоров. При необходимости речь должна быть более тихой, фразы короче (лаконичнее).
2. Надо обратить внимание и на здоровое состояние верхних дыхательных путей, нервной системы, режим питания. Голосовой аппарат очень чувствителен к острой, раздражающей пище. Слишком холодные, слишком горячие, острые блюда, алкогольные напитки, курение вызывают покраснение слизистой оболочки полости рта, глотки. Для избежания сухости в горле специалисты рекомендуют полоскать горло раствором соды и йода.
3. Монотонная речь утомляет мышцы голосового аппарата, так как при такой речи функционирует только одна группа мышц. Чем более выразительна речь, тем она здоровее.
4. Нельзя быстро ходить в холодные дни после голосовой работы, так как при интенсивных движениях дыхание учащается, становится более глубоким и больше холодного воздуха попадает в дыхательные пути.

Прочитайте помещенное ниже стихотворение сначала шепотом, а потом вслух, руководствуясь расположенными справа от текста указаниями.

Горные вершины	- очень тихо
Спят во тьме ночной;	- тихо
Тихие долины	- чуть громче
Полны свежей мглой;	- вполголоса
Не пылит дорога,	- обычным голосом, полнозвучно, но не громко
Не дрожат листья...	- вполголоса
Подожди немного,	- чуть тише
Отдохнешь и ты.	- тихо

М.Лермонтов "Из Гете"

Прочитайте стихотворение Погореловского «Что рассказывают буквы» вслух соответственно указаниям:

Мы бродили	- обычным негромким голосом
Темным бором.	
Мы спросили	- громко
Громко хором:	
- Дома ль бабушка	- еще громче, протяжно
Яга-а?	
Бор ответил нам:	- обычным голосом
Ага-а...	- громко

Скороговорки

- Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
 - Саша шапкой по ошибке шишку сшиб.
 - Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон, как в капюшоне он смешон.
 - На дворе трава, на траве дрова, не руби дрова на траве двора!
 - Прорубь рубили — рыбку ловили.
 - Ехал грека через реку, видит грека — в реке рак. Сунул грека руку в реку, рак за руку грека цап.
- Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

