

Голос – мастерство педагога

(методические рекомендации)



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа для учащихся
с ограниченными возможностями здоровья № 3»
(МКОУ «Школа № 3»)

Голос – мастерство педагога

(методические рекомендации)

Подготовила:
Ваганова Лариса Сергеевна,
учитель-логопед,
высшая квалификационная
категория

Данные методические рекомендации предназначены для педагогов с целью оказания помощи для сохранения и поддержания голоса, как профессионального инструмента.

Актуальность работы заключается в том, что у множества педагогов из-за специфики профессии (не имеют возможности не говорить во время занятия) наблюдаются такие проблемы, как перенапряжение связок и потеря голоса. Голос преподавателя ежедневно подвергается серьезным нагрузкам. Его речь – основное, на что ориентируются ученики. Нередко, пытаясь привлечь внимание или «перекричать» шум, учитель повышает голос, чем нагружает его еще больше и рискует потерять вовсе. Голосовые связки нуждаются в заботе и регулярных тренировках. Выполняя специально разработанный комплекс упражнений, можно тренировать свой голос и сделать его более устойчивым к ежедневным нагрузкам.

В работе представлены разнообразные упражнения на развитие артикуляционной моторики, тренировку дыхательного аппарата, расширение диапазона речи, формирование чёткости дикции, на технику интонирования, для тренировки речевого голоса. Даны советы по проведению самомассажа и соблюдению личной гигиены педагога.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Голос – средство передачи информации	5
2.	Основные характеристики профессионального голоса	6
3.	Упражнения для профилактики голосовых расстройств	9
4.	Приложения	13
5.	Список литературы	26

Звук человеческого голоса –
музыка для человеческого слуха.

Дидим Александрийский

Голос – средство передачи информации

Современные тенденции развития образования требуют от преподавателя не только эффективных педагогических знаний, умений и навыков в деятельности, но и способности ярко выражать свои чувства, красноречиво и убедительно говорить, привлекать и удерживать внимание аудитории, владеть навыками невербальной коммуникации.

Что поможет педагогу, как оратору, достичь поставленной цели? Ответ: *сила голоса* – это и сила убеждения, и сила чувств. *Голос* – главный инструмент, с помощью которого педагог доносит до слушателей учебный материал. Нужно научиться пользоваться им, как выразительным средством речи. Гибкое изменение оттенков голоса позволяет достичь разнообразия в речи, делает её интереснее и привлекает внимание. Скомканность и невнятность речи приводит к нарушению информационно-психологического единства, без которого невозможен контакт с аудиторией любого возраста.

Вспомните, кто из взрослых читал вам в детстве сказки так, что вы живо представляли себе то тихий уединённый замок, в котором томилась принцесса, то гром сражения – конский топот и звон мечей, то убаюкивающую мелодию колыбельной... Таких озвученных воображаемых картин можно добиться в том случае, если использовать в речи динамические оттенки (музыкальные), то есть варьировать громкость голоса.

Голос – звучание, которое производит человек при помощи колебания связок, находящихся в горле. Это звучание и есть техническое обеспечение речи педагога. Понятно, что характер звука влияет на восприятие речи. Голос педагога имеет огромное значение: он является средством, которое может возвысить значимость речи, но он нередко выступает средством и нивелировки значимости речи. Он может быть звучным, красивым, сильным,

гибким, мелодичным, мягким, волнующим... Но столько же возможностей у голоса стать резким, отрывистым, слабым, тусклым, раздражающим...

Таким образом, *голос* – это уникальный, глубоко индивидуальный инструмент, данный человеку природой, надо беречь и совершенствовать.

Основные характеристики профессионального голоса

Дикция (артикуляционная чистота) – один из обязательных элементов техники речи педагога, который обеспечивает чёткое, внятное и ясное произнесение звуков, зависит от работы органов речи (языка, губ, голосовых связок, мягкого нёба). Артикуляционная чистота обеспечивает голосу педагога такую характеристику, как внятность. Для того, кто работает с группой, с аудиторией, это чрезвычайно важно, так как открывает возможность не говорить громко, но быть услышанным всеми, не напрягая органы речи, свободно и без микрофона. Нечёткая артикуляция приводит к невнятной речи и затрудняет понимание говорящего. Педагог не должен говорить громко, он должен уметь говорить так, чтобы каждый мог его услышать, чтобы процесс слушания не доставлял детям огромных усилий и сильного напряжения, чтобы каждое произнесенное слово звучало ясно и четко.

Интонационная насыщенность – интонационное ударение, выделяющее определенные слова и фразы, понятия и суждения, термины и выводы, наделяет педагогическую речь ясностью и запоминаемостью, позволяет педагогу отреагировать на случившееся или произвести лаконичное воздействие, наполненное богатыми отношениями. Умение ставить логическое ударение, выделять отдельные слова, значимые для содержания сказанного, обеспечивают выразительность педагогической речи, так как в ее строении очевидны связи между словами, значимость произносимых слов, а также выявленная суть описываемого явления. Изменяя ударение, мы замечаем, как изменяется смысл одних и тех же строчек при сохранении лексического набора.

Мелодичность – придает голосу индивидуальную окраску и влияет на эмоциональное самочувствие слушателя. Мелодика голоса способна устрашать, ласкать, воодушевлять, увлекать, успокаивать, возбуждать. Данная характеристика порождается при опоре на гласные звуки. Именно гласные несут на себе мелодику, наполняя речь тонкими эмоциональными переживаниями. Мелодика голоса окрашивает высказанную мысль, вовлекая в проживание ценностного отношения к явлению. Мелодичный голос педагога наполняется экспрессией, сообщает всему ходу деятельного взаимодействия с детьми разнообразную палитру эмоций и тем самым служит одним из самых сильных способов развития эмоциональной сферы личности ребенка.

Простым способом можно проверить влияние мелодики голоса на восприятие сказанного: надо лишь избрать какое-то слово и сначала произносить его, выделяя голосом согласные звуки, а потом, вторично произнося слово, – ставить опору на гласные звуки.

Подвижность – гибкость, способность без усилий изменяться голосу по силе звучания, по высоте и тембру. Она обеспечивает и лёгкость изменения темпа речи. Педагог должен соотносить содержание повествования с темповой техникой его передачи.

Регистры голоса – умение свободно владеть широким диапазоном звучания голоса: переводить голос из верхнего регистра в нижний. Низкий звук успокаивает, придает особую значимость речи. Высокие звуки (иногда говорят, что человек работает «на связках») вызывают раздражение, утомляют. Часто у недостаточно тренированного в голосовом отношении учителя встречаются такие профессиональные недостатки, как сиплый, тусклый, невыразительный голос, голос с маленьким речевым диапазоном, с неразвитым грудным или головным звучанием, зажатым горловой звук и т.д. Причины этих недостатков различны, прежде всего, неразумный голосовой режим: курение, большая голосовая нагрузка сразу после простудного заболевания, когда голосовой аппарат еще не пришел в норму, даже частое громкое пение. Голосовые недостатки могут возникнуть из-за переутомления

голосовых складок. Это часто случается, когда педагогам приходится вести 5-6 уроков в день. Если учитель болен, но работает в таком состоянии, то это приводит обычно к потере голоса, если не полной, то частичной. Порой учителя жалуются, что, сделав такое усилие, они доводят урок «на нерве», а через некоторое время чувствуют, что голос не слушается, говорить трудно, в горле неприятное ощущение. В таких случаях учитель обычно обращается к врачу. Врач назначает лечение, рекомендует голосовой покой. Но и тут педагог не всегда считает себя вправе болеть, так как урок нужно провести, а замены нет. И вот новая нагрузка на усталые голосовые складки, которые должны справиться с новым непосильным напряжением.

Известно, что хороший голос, чёткая дикция, правильное литературное произношение, умение точно, образно, эмоционально выразить свою мысль являются основными компонентами хорошей речи.

Что такое *хороший голос*? Нельзя ответить на этот вопрос однозначно. Если по роду деятельности человек не связан с выступлением перед большой аудиторией, то хорошим можно считать даже тихий, приятной окраски голос (когда говорят – красивый тембр). Можно ли считать красивый по тембру, но не сильный голос удовлетворительным для педагога? Наверное, нет. Однако такого, пусть даже ценного свойства, недостаточно для выступления перед большой аудиторией. Здесь необходима сила, полётность. Нужно, чтобы голос был выносливым.

Но, с другой стороны, достаточно ли учителю иметь только здоровый, выносливый голос? Определенно нет, если он предъявляет к себе серьезные профессиональные требования, если в его задачу входит максимальное использование и совершенствование отпущенных ему природой средств для оптимизации профессиональной деятельности.

Но каждый ли может иметь или всегда сохранять хороший голос с большим диапазоном, объёмным, полным, голос подвижный в тихом и громком звучании, красивый по тембру?

Процесс формирования и отточки речевого аппарата длителен и напрямую соотносится с желанием педагога совершенствовать его.

Статистика показывает, что из 1000 человек (преподавателей вузов, школ) 40% опрошенных отмечают усталость голосовых связок во время общения с аудиторией, 60% не владеют дыханием, многие не могут тембровую окраску своего голоса, то есть недостаточно знают свои резервы, чем подвергают себя значительной опасности “сорвать голос”, потерять его звучность.

Таким образом, хороший природный голос необходимо тренировать, чтобы он был выносливым, готовым к большим нагрузкам. Что же касается не очень красивого, даже слабого голоса, то, регулярно занимаясь, можно его развить, усилить, расширить диапазон, заставить звучать резонаторы и тем самым улучшить тембр.

Упражнения для профилактики голосовых расстройств

Перед каждым публичным выступлением не помешает *гигиенический самомассаж*, который поможет говорящему уменьшить нагрузку на мышцы лица, согнать выражение усталости и озабоченности, портящие впечатление. Гигиенический массаж придает телу чувство лёгкости и раскованности, а лицу выражение спокойной уверенности. (Приложение 1)

Очень часто в ходе урока учитель прерывает фразу нелогичным *дыханием*, разрывает вздохами отдельные слова, испытывает чувство нехватки воздуха, а вследствие этого и сам теряет внутреннюю логику излагаемого материала. Чтобы этого не происходило, необходимо правильно использовать возможности дыхания. “С какими музыкальными инструментами можно сравнить наш речевой аппарат?” (орган, гармонь). Подобно этим инструментам он имеет “меха” – лёгкие, которые, расширяясь, наполняются воздухом, а сжимаясь, этот воздух выталкивают. Какие элементы дыхания последовательно повторяются в естественной речи? (вдох,

выдох, пауза). Какой из этих элементов участвует в образовании звуков речи? (выдох). Учитесь правильно дышать:

- вдох делать всегда носом;
- дышать не грудью, а всегда животом, самой нижней его частью;
- распределять поток воздуха равномерно, он не должен быть

слишком сильным и давить на связки.

Когда вы открываете кран с водой, то регулируете напор воды, чтобы струя была не слишком сильной и не слишком маленькой. Дыхание должно быть таким же ровным и проточным. «Дыхание – это жизнь!» – гласит пословица. «Если вы хорошо дышите, вы будете долго жить на Земле», – говорят йоги.

Если у вас нет времени и терпения регулярно заниматься дыхательными упражнениями по системе йогов, совместите приятное с полезным – пойте! Постоянные тренировки дыхательного аппарата позволяют не только свободно излагать материал, но и обогащать речь новыми тембровыми красками, логическими и эмоциональными паузами, помогают избежать таких профессиональных недугов как хронический бронхит и не смыкание связок. Помогут *упражнения для тренировки дыхательного аппарата* (Приложение 2).

Педагогу, как и певцу, надо быть всегда «в голосе». Одно из главных качеств – *диапазон голоса* – это его громкость, которая зависит от активности речевого аппарата и органов дыхания, отвечает за выразительное звучание речи. Бедность звукового диапазона приводит к звуковому *монотону*, от которого аудитория засыпает. У каждого человека своя сила голоса. Важно, чтобы каждый человек знал наивысшую громкость своего голоса, иначе форсирование голосовых связок может привести к его срыву и навсегда нарушить звучность. В бытовой речи человек использует 3-4 тона, но для работы с аудиторией, особенно детской, желательно 5, диапазон расширить. Какими приёмами можно добиться расширения диапазона? Тренировать силу звучания можно, выполняя *упражнения на развитие звуковысотного диапазона голоса*. (Приложение 3).

Педагог должен обладать хорошей дикцией, то есть чётким и ясным произношением, чистым звучанием каждой гласной и согласной в отдельности, а также слов и фраз в целом. **Работа над дикцией** – очень важный процесс. Он включает в себя тренировку мышц губ, языка и нижней челюсти, а также работу с гласными и согласными звуками. Произношение гласных требует внимания и самоконтроля. Перед работой над каждым упражнением можно сделать специальное упражнение, имитирующее зевок, оно значительно расширяет ротоглоточную полость, полезно пользоваться зеркалом, чтобы контролировать свою мимику. Когда у оратора чёткая дикция, публика охотнее проникается к нему доверием. В работе над дикцией исправляются также акценты в произношении, если они имеются. Предложенные **упражнения для тренировки речевого голоса** помогут в этом. (Приложение 4)

Мастерство педагога позволяет речи звучать *эмоционально и убедительно*. Оно проявляется, когда оратор владеет:

- навыками интонирования;
- навыками паузации;
- невербальной выразительностью.

Владение навыками интонирования позволяет педагогу передать наряду со словами богатую палитру чувств. Это усиливает воздействие речи на аудиторию и способствует достижению цели выступления. Чем беднее интонационный диапазон речи, тем слабее её эмоциональное воздействие. **Длительность и распределение пауз** – ещё одна сторона речи, на которую говорящему необходимо обратить пристальное внимание. Пауза полезна во многих отношениях: она облегчает дыхание, даёт возможность сообразить, какая мысль последует далее. Паузой можно ярко подчеркнуть кульминационный пункт речи. Полезны **упражнения на технику интонирования и эмоциональную нагрузку**. (Приложение 5)

Еще одной задачей по совершенствованию голоса педагога является **соблюдение правил личной гигиены**. (Приложение 6)

Таким образом, голос – индивидуальный инструмент педагога, который можно настраивать и сохранять, нужно лишь иметь желание и усилие.

Гигиенический самомассаж

1. Массаж лба. Поглаживать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам. Повторить 4-6 раз.
2. Массаж верхней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать лицо от спинки носа к ушам. Повторить 4-6 раз.
3. Массаж средней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать от середины верхней губы к ушам. Повторить 4-6 раз.
4. Массаж верхней и нижней губы. Натягивая то верхнюю, то нижнюю губу на зубы, массировать кончиками пальцев от середины губы к углам рта. Повторить 4-6 раз.
5. Массаж нижней челюсти. Поглаживать от середины подбородка сначала тыльными сторонами кистей обеих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. Повторить 4-6 раз.
6. Массаж слизистой оболочки полости рта и десен. Губы сомкнуты. Кончиком языка, энергично нажимая на десны, облизывать справа налево и слева направо верхние и нижние десны с наружной стороны. Повторить 4-6 раз.
7. Массаж твердого нёба. Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твердому нёбу от передних зубов по направлению к глотке и обратно. Повторить 4-6 раз.
8. Массаж шеи.
 - а) Поглаживать переднюю часть шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз, захватывая при начале массирования подбородок. Повторить 4-6 раз.
 - б) Поглаживать обеими руками затылочную область шеи от середины до подмышечных впадин. Повторить 4-6 раз.
 - в) Поглаживать боковую поверхность шеи, поворачивая голову то влево, то вправо. Повторить 4-6 раз.

Упражнения для тренировки дыхательного аппарата

1. Положите кисти рук на бедра указательными пальцами вперед, касаясь ими нижних ребер грудной клетки. Набирать воздух с избытком не следует. Если набрать слишком много воздуха, будет трудно удержать его в дыхательных путях: возникает резкая атака звука, а этого и следует избегать. Дышите по расчету времени.

Вдох: раз, два, три, четыре, пять.

Задержите дыхание: раз, два, три.

Выдох: раз, два, три, четыре, пять.

При выполнении элементов упражнений просчет следует делать мысленно.

2. Встать, плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую на ребра (для контроля). Глубокий вдох на счет «раз» про себя, задержка дыхания и выдох с плавным счетом от 1 до 5 (вслух).

3. На счет 1-2 (про себя) — глубокий вдох, на счет «раз» (про себя) задержка дыхания и на плавный счет вслух от 1 до 10-выдох. Затем добрать воздух и продолжать счет до 15, еще добрать и продолжать считать до 20, затем до 25 и 30. Считать надо спокойно, ровно, не снижая голоса, так, чтобы в легких всегда оставался запас воздуха.

4. Глубокий вдох на счет от 1 до 3 (про себя), задержка воздуха на счет «раз» (про себя), медленный, плавный выдох на звуках «ф», «с», «ш». Звуки надо произносить сначала каждый в отдельности, затем все вместе.

5. Полностью выдохните воздух. Не дышите в течение нескольких секунд. Затем наполните легкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких активных вдохов. После каждого из таких вдохов делайте небольшую остановку, не вдыхая и не выдыхая. Когда легкие будут наполнены, задержите воздух, проследив, чтобы грудная клетка была полностью расширена. После этого сделайте спокойный выдох.

Упражнение «Свеча»

Возьмите узкую полоску бумаги и представьте себе, что это свеча. Дуйте на нее. Выдыхаемая струя воздуха должна быть без резких колебаний (бумажка контролирует ровность выдоха). Вариант этого упражнения: задуйте 3,5,10 воображаемых свечей на одном выдохе, или медленно выдыхая на каждую свечу.

Упражнение «Цветочный магазин»

Делая вдох, представьте себе, что нюхаете цветок. При этом живот выдвигается вперед, ребра расширяются, низ живота произвольно подтягивается. Выдох медленный плавный. Упражнение повторить 3-4 раза.

Упражнение «Считалочка»

Это упражнение для тренировки распределения выдоха. Возьмем для примера известную детскую считалочку.

«Как на горке, на пригорке, стоят тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорки, четыре Егорки, пять Егоров (и так до конца)... Тридцать один Егорка, тридцать два Егорки, тридцать три Егорки».

Распределите выдох на три порции. Читая текст, делайте дыхательную паузу после каждого третьего «Егорки». «Как на горке, на пригорке (вдох), стоят тридцать три Егорки (вдох): раз Егорка, два Егорка, три Егорки (вдох), четыре Егорки, пять Егоров, шесть Егоров, (вдох), тридцать Егоров (вдох), тридцать один Егорка, тридцать два Егорки, тридцать три Егорки».

Теперь на шесть порций:

«Как на горке, на пригорке, стоят тридцать три Егорки... пять Егоров, шесть Егоров, (вдох)...» и т.д. до конца. Когда почувствуете, что эта порция вами освоена, переходите на более длительные, через каждые восемь, а затем и одиннадцать «Егоров».

Упражнение «Лыжи»

(тренировка добора воздуха)

Вы стоите на лыжах. Ноги вместе. Поверхность дороги наклонная. Слегка отталкиваясь палками (попеременно одной и другой рукой), скользите по поверхности дороги все быстрее и быстрее. На счет «раз, два!» (считайте вслух) – оттолкнулись одной и другой рукой, слегка дважды приседая. На счет «три, четыре» (мысленный, а не вслух) – делайте вдох, продолжая отталкиваться, а не приседать. Счет «пять, шесть» – вслух. Счет «семь, восемь» – мысленно. «Девять, десять» вслух, «одиннадцать, двенадцать» мысленно. На мысленном счете берется дыхание. А теперь считайте непрерывно (без пауз) все цифры вслух, убыстряя «бег лыж», ускоряя движение рук, глубже приседая, быстрее и энергичнее считая. Не задерживайте дыхания. Звук летит вперед, нигде не застревая. Меньше напряжения в руках! Ведь лыжи сами скользят вниз под гору. Вдох берется автоматически у каждого человека в разные моменты счета. Не думайте о дыхании, а прислушивайтесь, как звучит голос — свободно ли? Если свободно, значит, упражнение достигло цели.

Упражнения на развитие звуковысотного диапазона голоса

Прежде чем начинать читать стихотворный текст, следует избежать напряжения рук, шеи. Плечи и руки опущены, грудная клетка развернута, спина выпрямлена. Мысленно представляя, что сидите в самолете, который стремительно поднимается вверх: вы смотрите из иллюминатора на землю, и вас охватывает радостное чувство полета. Голос ваш постепенно повышается, но не усиливается, а становится звонче, легче, мелодичнее. Повышайте звук от строчки к строчке постепенно, по полутонам, не стремитесь непременно «забраться» на самые верха, отступайте немного назад и продолжайте затем повышение. Начинайте читать первые строчки на удобном для вас среднем звучании, чуть «подкидывая» звук на вопросе. Завышайте звук с каждой строчкой и вновь возвращайтесь к звуковой середине на последних строках.

Упражнение «Аквалангист»

Чтоб овладеть грудным регистром,

Я становлюсь аквалангистом.

Всё

Ниже опускаюсь!

Ниже!

А дно морское

Ближе, ближе!

И вот уж в царстве я подводном!

Хоть погрузился глубоко,

Но голосом грудным, свободным

Распоряжаюсь я легко.

Чтоб овладеть грудным регистром,

Полезно стать аквалангистом.

Упражнение «Прыжок в воду»

Произнося строки стихотворения, вы «пробегаєте» от низкого тона до высокого и обратно.

Вот оборот!

стрелой

как птица я,

И вниз

стрелой.

прыжок,

*взбегаю
я легко
на вышку
Скрываюсь,
быстро
под водой.*

Упражнение «Колокола»

В этом упражнении при низких тонах, когда грудная резонанция и так достаточно сильна, нужно стремиться максимально использовать верхний (головной) резонатор, а при высоких тонах, обеспечивающих работу головного резонатора, – нижний (грудной). Только в этом случае мы можем обеспечить активное и ровное звучание во всем диапазоне.

Попробуйте имитировать звучание большого колокола: «Бом-бом-м-м!.. бом-м-м! бом-м-м!...» Короткий удар гласной «о» на удобной для вас низкой ноте и долгое гудение на звуке «м». А теперь перебросьте звук наверх – зазвонили маленькие колокола, образуя веселый перезвон: «Бим-бим-бимм...»

Упражнение «Книжки»

Для этого упражнения используем отрывок из стихотворения С.Я. Маршака «Книжка про книжки»:

*У Скворцова Гришки
Жили-были книжки –
Грязные, лохматые,
Рваные, горбатые,
Без конца и без начала,
Переплет – как мочала,
На листах – каракули.
Книжки горько плакали.*

Распределите этот текст по звуковому нарастанию в соответствии с нарастанием смысловым. Повышайте звук от строчки к строчке постепенно, по полутонам, не стремясь непременно «забраться» на самые верха, отступайте немного назад и продолжайте затем повышение. Зато понижение пусть будет очень активным — тремя резкими ступенями:

*Книжки
Горько
Плакали.*

Упражнения на развитие мышц языка, губ и нижней челюсти

• Тренировка мышц языка

Язык часто бывает малоподвижным и вялым, что приводит к потере разборчивости речи, ее невнятности. При выполнении упражнений следует добиваться свободных и целенаправленных движений языка, губы и челюсти при этом должны быть неподвижными.

Упражнение 1

Расслабление и распластывание языка в форме лопаты, при этом язык лежит на нижней губе.

Упражнение 2

Выполнение предыдущего упражнения с поднятием языка к верхней губе.

Упражнение 3

Поднять боковые края языка к верхним коренным зубам так, чтобы по центру его образовался желобок.

Упражнение 4

Поднимание узкого (широкого) языка вверх, опускание его вниз, крестообразные движения языком, скольжение кончика языка по твердому нёбу в форме крючка. Губы и челюсти неподвижны.

Упражнение 5

Быстро высовывать язык наружу, затем подтягивать за нижние зубы. Губы и челюсти неподвижны.

Упражнение 6

Движение широким языком вперед-назад по верхней губе, а затем по верхним зубам с голосом (болтушка).

Упражнение 7

Удерживать широкий и узкий язык на нижней и верхней губе, за верхними и нижними зубами.

Упражнение 8

Сильно надавливать кончиком языка на нижнюю десну, твёрдое небо.

Упражнение 9

Пощелкивать языком (присасывать язык к нёбу и оттягивать вниз, чтобы получился щелчок).

Упражнение 10

Покусывать кончик языка по всей поверхности.

Упражнение 11

Произносить звуки *и-е* (фиксировать кончик языка у нижних зубов), *о-у-ы* (оттянуть язык глубоко в рот).

Упражнение 12

Частое постукивание кончиком языка о верхние зубы и десну наподобие выстукивания текста телеграфным ключом: *ло-ло-лолл, лу-лу-лулл, ла-ла-лалл; ро-ро-рорр, ру-ру-рурр, ра-ра-рарр.*

Упражнение 13

Многократно произносить сочетания согласных звуков, в артикуляции которых принимает участие язык: *ркт, крт, ртк, дрт, ткр, клт, глт, лгт, лри, рли, ждр, штр, фкт, гбд, кпт, бгд, т ч к, кчт, кишт.*

Упражнение 14

Круговое движение языком между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

- **Тренировка губ**

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.

Упражнение 1

Поочередно поднимать и опускать верхнюю и нижнюю губу, максимально обнажая верхние и нижние зубы.

Упражнение 2

Оттягивать уголки рта в стороны, вниз, затем вытягивать губы вперед хоботком. Сначала имитация, затем произнесение звуков *и-у-о-а*.

Упражнение 3

Утрированно имитировать произнесение звуков *п-б*.

Упражнение 4

Многократно произносить сочетания губных согласных *мб, бм, пм, мп* и губно-зубных — *вм, мв, бв, вб* и др.

Упражнение 5

Легкое массажирование верхними зубами нижней губы, затем нижними зубами — верхней губы.

Упражнение 6

Движение вытянутых губ влево-вправо.

Упражнение 7

Присасывающее движение губ.

Упражнение 8

Вытягивание губ вперед воронкой.

Упражнение 9

Рот закрыть, напрячь губы на счет 1-5, расслабить губы, открыть рот.

Упражнение 10

Натягивать губы на зубы при слегка открытом рте.

Упражнение 11

Произносить сочетания *гл, гн, кн, дл, дн, тл, тн, вл, вн* с длительным звучанием второго согласного звука, в течение которого верхняя губа должна подниматься все выше и выше.

Упражнение 12

Аналогично произносить звуко сочетания *кс, гз, бз, дз, вз*, но с оттягиванием нижней губы вниз.

Упражнение 13

Произносить звуко сочетание *мвз-мвз-мвз*, обратить внимание на более длительную протяженность звуков *в, з*.

Упражнение 14

Произносить звуко сочетания с энергичной работой губ: *птка-птка-птка, бдга-бдго-бдгу-бдгэ-бдги*.

Упражнение 15

Вибрация губ (подражание фырканью лошади). Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не начнут вибрировать. Сначала выполнять беззвучно, потом произносить *тпр*.

- **Тренировка мышц нижней челюсти**

Напряженные мышцы нижней челюсти приводят к зажатости звука. Для речи необходимо их расслабить. В упражнениях следует добиваться эластического расслабления мышц, в результате которого нижняя челюсть свободно и легко опускается вниз, как бы под собственной тяжестью, и не препятствует произнесению звуков.

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.

1. Имитировать жевание с закрытым и открытым ртом.
2. Мягко опускайте нижнюю челюсть, чтобы она двигалась вниз как бы под собственной тяжестью. Делайте упражнение медленно на два счета: на счет «раз» - расслабить мышцы нижней челюсти, освободить ее; на счет «два» медленно закрыть рот.
3. Нижнюю челюсть опустить вниз, сдвинув вправо, затем влево, сделать круговой поворот.
4. Нижнюю челюсть выдвинуть вперед, затем вернуть в исходное положение.

Упражнения для тренировки речевого голоса

Упражнение «Обратите внимание»

Представьте себе, что вам нездоровится. Привлеките к себе внимание легким стоном, родившимся на самых кончиках ваших губ: «mmm.. .mmmmm.. mmm....» Не должно быть никакого напряжения гортани, активны только дыхательные мышцы и губы. Пусть стон будет похож на лёгкое мычание, возникшее на самых кончиках прикрытых губ. Кох да вы привыкнете собирать звук в одну точку, фокусируя его на кончиках прикрытых губ так, чтобы ощутить их вибрацию, можно переходить к следующему упражнению.

Упражнение «Колыбельная»

Сядьте свободно, удобно, но с ровной осанкой. Вам предстоит убаюкать малыша. Потихоньку баюкайте его тихим мычанием сквозь сомкнутые губы: «mmm-mmm-mmm-m». Мычите, не раскрывая рта, ровно, спокойно, без звуковых толчков, но достаточно энергично. Рот прикрыт, и звук рождается не в горле, а на кончиках губ, так что вы ощущаете их вибрацию.

Усложним упражнение: предлагаемые обстоятельства остаются те же, только в конце каждого созвучия приоткрывайте губы и заканчивайте его гласным звуком «а»: «mma-ма-ма...». Не открывайте широко рот на гласных. Пусть они та же выдуваются через чуть собранные губы.

Упражнение «Радиограмма»

Попробуйте передать азбукой морзе нужный сигнал. Пусть он звучит как зуммер: «mma-mam-mam-mam.... ма: mmaamm...». Чуть приоткрывайте губы на гласном звуке «а» и следите, чтобы он звучал коротко. Снова пошли радиограмму, только теперь уже пользуясь всеми гласными основного ряда, расположенными в следующей порядке: «а», «э», «о», «у», «ы», «и». Повторяйте многократно свой вызов: mmommm, mmummm... mmyimmm... mmimmm.

Упражнение «Переклички в лесу»

Окликните друзей, находящихся неподалеку: «Аа-аааа-аууу...» Пусть голос звучит негромко, без всякого напряжения, на отзвуке, напоминая отдалённое эхо. Следите за тем, чтобы звуки «а» и «у» возникали не в полости рта, а на самом кончике губ. Никто не отозвался... Позовите чуть активнее: «Эээ-ээ-ээй». Снова никого... Окликните их еще громче: «Ого-го-гоо...»

Не позволяйте гласным менять позицию, заваливаться назад, не допускайте придыхания, горлового звука, помните, что все звуки берут начало на самых кончиках губ, а не в гортани.

Упражнения на технику интонирования и эмоциональную нагрузку слова

Упражнение 1 «Страшная сказка»

История рассказывается тихо, с помощью глаз и интонации. Задача: найти звук из груди без атаки.

Название указывает на эмоционально-образную интонационную характеристику упражнения. Глаза широко раскрыты, брови подняты, общее выражение лица - испуганное. Произносить гласные без видимых движений губ и челюсти: У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ, Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭ, АОУ.

Упражнение 2 «Вопросы - ответы»

На этом упражнении осознаётся наличие в голосе двух режимов гортани; грудного и фальцетного. Рот открыт на максимум и пальцы контролируют мягкость щёк. Основной элемент – скользящая и восходящая интонации с резким переходом из одного регистра в другой.

С вопросительной интонацией задавать вопрос: «У»?

С восклицанием отвечать: «У!».

Упражнение 3

В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук легким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками.

у	О	у	а	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	О	у	а	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ)
у	о	у	А	у	э	у	и	у	ы	?	(вопрос)
у	о	у	А	у	э	у	и	у	ы	!	(ответ) и т.д.

Смоделируйте диалог, в котором одну фразу нужно произносить с вопросительной интонацией, а другую — с утвердительной.

ШТУ-ШТО-ШТА-ШТЭ-ШТИ-ШТЫ?

ЖТУ-ЖТО-ЖТА-ЖТЭ-ЖТИ-ЖТЫ!

ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

ШТЫ-ЖДЫ?

ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

ШТЫ-ЖДЫ!

Упражнение 4

Соедините навык перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произнесением согласных звуков.

Образец 1

Варианты сочетаний (двусложные с глухими согласными звуками):

у – шу		у – шо	у – ша	у – шэ	у – шы
--------	--	--------	--------	--------	--------

у – су		у – со	у – са	у – сэ	у – сы
у – фу		у – фо	у – фа	у – фэ	у – фы
у – ку		у – ко	у – ка	у – кэ	у – кы
у – ту		у – то	у – та	у – тэ	у – ты
у – пу		у – по	у – па	у – пэ	у – пы

Образец 2

Варианты сочетаний (трехсложные с глухими и звонкими звуками):

у — шу — жу у — шо — жо у — ша — жа

у — ше — же у — шы — жы

у — су — зу у — со — зо у — са — за

у — сэ — зэ у — сы — зы

у — фу — ву у — фо — во у — фа — ва

у — фэ — вэ у — фы — вы

и так далее по аналогии со звуками *к—г, т—д, п—б*.

Упражнение 5

Произнесите междометия, выражая голосом разные чувства:

Усталость: У _____ Ф _____ !

Отвращение: Ф _____ У _____ !

Презрение: Ф _____ И _____ !

Испуг: А _____ Х _____ ! О _____ Х _____ !

Удивление: О _____ Й ...

Боль: А _____ А _____ А _____ !

Восторг: О _____ О _____ ! В _____ О _____ ! УРА _____ !

Повеление: Н _____ О _____ !

Сомнение: Н _____ У _____ ?

Призыв: А _____ У _____ ! Э _____ Й ... ! Эгей!! Эге-гей!!!

Укоризна: Ай-я-яй! То-то!

Сожаление: Ой-ё-ёй!

Упражнение 6

Произнесите междометие «о» с разной интонацией:

- удивленно;
- радостно;
- испуганно.

Смоделируйте ситуации, в которых вас о чем-то просят, и отвечайте «да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно;
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- дерзко;
- иронически;
- с сожалением.

Упражнение 7

Произнесите предложения с заданной интонацией.

Повелительно: Стой! Стоп! Дай! Встань! Сядь! Читай! Думай! Иди! Пиши! Вернись! Не плачь! Остановись! Беги! Внимание! Осторожно!

Вопросительно: Здесь? Там? Тут? Где? Кто? Куда? Правильно? Можно? Зачем?

Утвердительно: Да. Нет. Здравствуй. Прощай. Пора.

Просительно: Дай. Помоги. Нарисуй. Запиши. Прочитай. Извините. Подождите. Спасите! Помогите!

Восторженно: Великолепно!! Блеск!! Красота!! Здорово!! Молодец!! Bravo!!

Упражнение 8

Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

- «Открой дверь!» — гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздраженно, подавленным тоном.
- «Пришла!» — с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.
- «Молодец!» — восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе.
- «Кушать подано!» — ласково, удивленно, вопросительно, с огорчением, восторженно.

Упражнение 9

Чередуйте протяжное и краткое произнесение слогов с изменением *силы* голоса.

ма ма ма ма

па па па па

та та та та

ба бо бу бы

ла ло лу лы и т.д.

Советы по личной гигиене

Для успешной педагогической работы недостаточно занятий по совершенствованию техники речи. Необходимо соблюдение целого ряда правил личной гигиены, которые направлены не только на улучшение самочувствия, хотя и это очень важно, но и на укрепление профессионально важных органов, непосредственно участвующих в речевой деятельности.

Для предупреждения катаров верхних дыхательных путей наиболее эффективен способ закаливания всего организма. Ежедневная утренняя гимнастика с упражнениями для развития органов дыхания и укрепления мышц брюшного пресса, обтирание водой комнатной температуры — это те минимальные требования, которые должен выполнять человек, чтобы поддерживать свой организм в хорошем состоянии.

Для органов верхних дыхательных путей полезно ежедневное закаливание. Надо 30 раз сделать вдох и выдох с закрытым ртом через каждую ноздрю, а затем прополоскать полость рта и нос подсоленной холодной водой. Особенно рекомендуются эти процедуры тем, кто часто страдает простудными заболеваниями.

Для уменьшения сухости в горле, часто встречающейся у педагогов, можно полоскать горло щелочными минеральными водами или раствором, содержащим одну чайную ложку соды и две-три капли йода на стакан воды, причем полоскание должно быть теплым.

Огромный вред как здоровью вообще, так и нашему речевому аппарату причиняет употребление алкоголя и курение. Если вы хотите, чтобы ваш голос как можно дольше сохранил свою звучность, молодость, чистоту, пересмотрите свои привычки. Ведь голос — это та ценность, которая дается человеку природой, а теряется порой из-за небрежного отношения к нему.

Необходимо избегать резких перепадов температуры. Так, не рекомендуется выходить на холод сразу после выступления или после горячего чая. Обязательно надо дать остыть своему речевому аппарату.

Лучше всего прийти минут за 20 до начала занятий и разогреть свой аппарат самомассажем слизистой оболочки и тренировочными упражнениями.

Педагогу всегда надо помнить, что важнейшим условием его бодрости, профессиональной уверенности является сон. Недосыпание отрицательно сказывается на всем организме, разрушает нервную систему, что в свою очередь влияет и на речевой аппарат. Поэтому четкий режим дня, умение отбрасывать дневные заботы и крепко засыпать должны войти в привычку любого человека, тем более того, кто ежедневно выходит перед аудиторией, будь она детской или взрослой.

Список литературы

1. Андриади, И.Л. Основы педагогического мастерства [Текст]/И.Л. Андриади.– М.: Просвещение, 1999. – 121 с.
2. Елканов, С.Б. Профессиональное самовоспитание учителя [Текст]/С.Б. Елканов. – М.: Просвещение, 1986. – 154 с.
3. Зязюн, М. А. Основы педагогического мастерства [Текст]/ М. А. Зязюн, М.: Просвещение: 1989. – 301 с.
4. Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении [Текст]/ В.А. Кан-Калик. – М.: Просвещение, 1989. – 201 с.
5. Леонтьев, В.Л. Педагогическое общение [Текст]/ В.Л. Леонтьев. – М.: Эльфа-Фа, 1996. – 235 с.