**Гигиена голоса педагогов образовательных учреждений**

Педагог образовательного учреждения является связующим звеном в коммуникативном процессе (учитель-ребёнок, учитель-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 учителя, средством реализации всех задач методического и дидактического характера. Педагогу 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 (как высотным, так и динамическим), большей гибкостью и разнообразием тембра. Педагогический голос как разновидность профессионального голоса характеризуется также суггестивностью, полётностью, помехоустойчивостью и адаптивностью.

Учитель в течение рабочего дня не только наблюдает за детьми, но и постоянно воспитывает их посредством занятий, рассказов, бесед. Это, естественно, создаёт повышенную нагрузку на голосовой аппарат. Благодаря коммуникативной роли голоса и речи происходит вербальное общение учителя и детей. Голосовая функция является важнейшим элементом воспитательного процесса.

Проблема развития голоса педагогов в последнее время приобретает всё большее социальное значение, так как профессиональные заболевания голосового аппарата встречаются достаточно часто, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении.

При анализе специальной литературы и особенностей работы педагога 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.
* Очень значимо научиться отличать неполадки в голосовом аппарате вследствие простуды от неправильного голосообразования. Нельзя работать даже в состоянии лёгкой простуды. 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. 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 следует говорить потише, 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 "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 и иметь сбалансированный орально-назальный резонанс. Шептать и кричать - вредно. При шёпоте голосовые складки вовсе не вибрируют, а звук образуется за счёт шума. При длительном использовании шёпотной речи формируется неправильный механизм голосообразования.
* Педагогам, которым известны слабые стороны своего голосового аппарата, необходимо под руководством специалиста овладеть методами правильной голосоподачи и с особой тщательностью соблюдать строгий голосовой режим.
* 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.
* 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.

Каждый, кто профессионально использует свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Это и 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 учителя.

***Комплекс упражнений, позволяющих развивать силу и выносливость голоса,***

***совершенствовать голосо-речевые навыки.***

Дыхание - это энергетическая база речи, поэтому первой "ступенькой" в работе над выразительной речью является развитие физиологического и фонационного дыхания. Для этого выполняются следующие упражнения:

**1)** 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 объёмный, 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 нём 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 развития силы голоса предлагается 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.

**8)** Изменение высоты голоса - одно из наиболее значительных орудий его выразительности. Высота голоса создает мелодику 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 предлагаются 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.

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

Для тренировки темпа речи мы рекомендуем следующий комплекс:

* прочитать скороговорку: "Бабкин боб расцвёл в дождь: будет бабке боб в борщ" 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 колёс 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: тук-тук-тук-тук-тук-тук:

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

Упражнения на развитие всей мелодико-интонационной стороны речи:

* Произнести с интонациями радости, удивления, восхищения скороговорку:

*Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки.*

* Произнести с интонациями порицания, печали, безразличия скороговорку:

*Зимой бы съел грибок, да снег глубок.*

* Произнести с вопросительной интонацией скороговорки:

*Не вы ли были у Невы, где стынут бронзовые львы?*

*Проворонила ворона воронёнка?*

*Около колодца кольцо не найдётся?*

* Произнести строчки из различных стихотворений сначала с интонацией вопроса, а затем утверждения, как бы отвечая на вопрос, например:

*Воет ветер в степи огромной? - Воет ветер в степи огромной.*

*Собирала Маргарита маргаритки на горе? - Собирала Маргарита маргаритки на горе и др.*

* Прочитать стихотворения, повышая на пол тона каждую строчку, как бы идя вверх по лестнице, чтобы звук голоса усиливался:

*Колокольчики мои, И о чём звените вы*

*Цветики степные! В день весёлый мая,*

*Что глядите на меня, Средь некошеной травы*

*Тёмно-голубые? Головой качая? А. К. Толстой.*

*О, тихий Амстердам Зачем я здесь - не там, Тоскует с долгим стоном*

*С печальным перезвоном Где, преданный мечтам, И вечным перезвоном*

*Старинных колоколен, Какой-то призрак болен. Звучит и здесь и там. К.Бальмонт.*

* Прочитать заданный текст с интонациями удивления, страха, восхищения: *"Уля ли я ли? Ульян ли я ли? Оля ли я ли? Осип ли я ли? Аля ли я ли? Алик ли я ли? Эля ли я ли? Эдик ли я ли? Или я Ирина? Или я Илья?".*

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 фониатору. Мы надеемся, что предложенный комплекс упражнений поможет практикующим педагогам совершенствовать свои голосо-речевые возможности, что повысит эффективность их работы.

Рекомендуемая литература:

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

Зарицкий Л. А, Тринос В. А., Тринос Л. А. Практическая фониатрия - Киев, 1984-165c.

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

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

Козлянинова И. П., Чарели Э. М. Тайны нашего голоса. - Екатеринбург 1992-319c.

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.

Пекерская Е. М. Вокальный букварь - М., 1996 - 126с.

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