**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ ИСКИТИМСКОГО РАЙОНА**

**ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК» П. ЛИСТВЯНСКИЙ**

**Психологический тренинг**

**«Здоровье нашего голоса»**

Подготовила:

Педагог-психолог

первой квалификационной категории

Гольнис Анна Михайловна

2022г.

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, воспламеняя 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.

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, обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом.

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

**Упражнения на развитие силы и выносливости голоса**

Предлагаю упражнения, позволяющие развивать **силу и выносливость** голоса, а также совершенствовать другие **голосо-речевые навыки**.

Первой «ступенькой» в работе над выразительной речью является развитие физиологического и фонационного дыхания. Для этого выполняются следующие упражнения:

1. Положив одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую – сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки. Вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос, потом между вдохом и выдохом делаем небольшую задержку (2 сек.), 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 10-15.
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] 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.
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. Для тренировки мышц артикуляционного аппарата можно выполнять упражнения **артикуляционной гимнастики**, которые оформлены в виде «сказки о весёлом язычке». Этот комплекс можно выполнять вместе с детьми:

*Язычок с утра проснулся (высунуть широкий язык), сладко потянулся (потянуть язык к носу 6-8 раз), почистил зубы (почистить зубы с внешней и внутренней стороны), причесался (почесать губы об зубы), завел свой мотоцикл, сел на него и поехал в зоопарк. Язычок вошёл в двери зоопарка (широко открыть и закрыть рот) и удивился, сколько здесь животных! (изобразить на лице удивление). Вот вертит хоботом добрый слон (вытянуть губы трубочкой и вращать ей по кругу), а вот пятнистый жираф (широко открыть рот, потянуть язык к небу), вот скачут зебры (поцокать языком), а вот выгнул спину леопард (зацепить кончик языка за нижние зубы, поставить его горкой), у забора притаился старый филин (произнести уф! уф! уф!), а там сидит облизывается пантера (облизать верхнюю губу ). Вечером язычок рассказал обо всем, что увидел, маме (произнести ля-ля-ля).*

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 можно использовать следующие упражнения:

**Упражнения на изменение высоты голоса**

**1***.«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.

**2. «***Инопланетянин»* – попеременно произносим звуки [у], [и], при этом звук [у] произносился низким голосом, а [и] – высоким.

**3.** *«Шагаем по ступенькам*» – произносим фразы: «Первый этаж, второй этаж …седьмой этаж», постепенно повышая свой голос.

Для тренировки **темпа речи** можно прочитать скороговорку: «*От топота копыт пыль по полю летит*» в темпе по ситуации:

* вы отчитываете двоечника;
* вы беседуете с лучшей подругой;
* вы на лекции в университете;
* вы торопитесь, боитесь не успеть рассказать эту новость.
* Для того чтобы речь педагога была **благозвучной и выразительной,** необходимо согласованное взаимодействие всех компонентов речевого анализатора: хорошее речевое дыхание, чёткая артикуляция, богатая интонация.
* Для развития всей **мелодико-интонационной** стороны речи можно:

1. произносить предложения, скороговорки с интонациями ***радости, удивления, восхищения, порицания, печали, безразличия***:

*Собирала Маргарита маргаритки на горе.  
Лара у Вали играет на рояле.*

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

*Около кола колокола? Около кола колокола.*

**Пальчиковая гимнастика**

Любопытный факт в конце девятнадцатого века подметил французский ученый Кастекс: когда булочник долго месит руками тесто, то голос становится у него хриплым. В чём причина?

Оказывается, когда устают руки, то устают одновременно и мышцы гортани, которые управляют натяжением голосовых связок.

В гортани, как в капле воды, отражается сиюминутное состояние человека. Когда мы говорим или поем, то включаем в работу целый комплекс мышц. А если мы говорим много, а мышечным аппаратом гортани руководить не умеем, то наказание неминуемо:

* ослабевают гортанные мышцы,
* голос теряет свежесть, звучность,
* голос становится тяжёлым, не поддается контролю,
* выделяется много слизи,
* случаются кровоизлияния...

Древние римляне говорили, что руки — это часть речи. Врачи – логопеды Московского областного научно-исследовательского клинического института лечат заикание особым методом: они советуют своим клиентам писать каллиграфическим почерком или тщательно вырисовывать печатным шрифтом буквы. Упражнения в каллиграфии отражаются и на характере: человек становится уравновешеннее, спокойнее.

«Рука – это инструмент всех инструментов», сказал Аристотель. «Рука – это своего рода внешний мозг», писал Кант.

**Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.**

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае распространены упражнения с металлическими шарами. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой системы, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Работа по развитию голоса трудоемкая и чрезвычайно индивидуальная. При подозрении на серьёзные нарушения голоса педагогу необходимо незамедлительно обратиться к врачу фониатру или отоларингологу.

**Рецепты здорового голоса.**

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении.

Рекомендую несколько **рецептов народной медицины** при осиплости, и временной потере голоса.

* Свежевыжатый морковный сок развести молоком в соотношении 1:3 и пить 3 раза в день по полстакана.
* Тщательно размешать 2 яичных желтка, 50 г меда и 30 г коньяка. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день.

**Рецепт от Олега Газманова.** Однажды, не будучи профессиональным певцом, Газманов «перепел» и истощил голос, и тогда на полгода он ушел в море и там восстановил его. Помогло ему вдыхание морского воздуха, молчание, полоскание морской водой, дыхательная гимнастика.

**Секрет солистов Русского народного хора имени М. Е. Пятницкого.** Мякоть половины лимона превратить в кашицу, добавить столовую ложку меда, подержать во рту и проглотить. В мед входит множество микроэлементов и витаминов, поэтому он обладает противовоспалительным, смягчающим и антисептическим действием. А в лимоне, как известно, повышенное содержание витамина С, отсюда его общеукрепляющий эффект. Сочетаясь, оба эти полезных продукта бережно ухаживают за слизистой гортани и за голосовыми связками, поддерживают весь иммунитет в целом.