**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«Развитие и гигиена голоса»**

Исполнитель: Тарахина Любовь Владимировна,

 учитель-логопед МБДОУ «Детский сад № 45»

Междуреченск, 2022

Воспитатель детского сада 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.

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.

Воспитатель в течение рабочего дня не только наблюдает за детьми, но и постоянно воспитывает их посредством занятий, рассказов, пения, игр. Это создает повышенную нагрузку на голосовой аппарат.

Проблема развития голоса педагогов и в частности воспитателей детских садов в последнее время приобретает всё большее социальное значение, так как профессиональные заболевания голосового аппарата у воспитателей встречаются достаточно часто, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

При анализе специальной литературы и особенностей работы педагога-дошкольника, был выявлен ряд условий, необходимых для хорошего становления и работы:

Важно постоянно поддерживать 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 легкой 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.

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 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.

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, нарушается функция желез слизистой оболочки верхних дыхательных путей. 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 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.

**Список литературы:**

1. Артемова, Е.Э. Особенности формирования просодики у дошкольников с речевыми нарушениями [Текст]/Е.Э. Артемова. - М.: Педагогика, 1983.- 366с.
2. Архипова, Е.Ф. Коррекционная работа с детьми со стертой формой дизартрии [Текст]/ Е.Ф. Архипова. - М.: ВЛАДОС,1997.- 318 с.
3. Архипова, Е.Ф. Логопедическая работа с детьми раннего возраста: учебное пособие для студентов пед. вузов [Текст]/Е.Ф. Архипова. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 224 с.
4. Белякова, Л.И. Заикание. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Логопедия» [Текст]/ Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова. — М.: В. Секачев, 1998. - 304 с..
5. Введенская, Л.А. Культура речи [Текст]/ Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 299с.
6. Киселева, В. Развитие тонкой моторики [Текст] /В. Киселева. //Дошкольное воспитание. - 2006. - №1. - С. 65-68.
7. Лалаева, Р.И. Коррекция общего недоразвития речи у дошкольников [Текст]/ Р.И. Лалаева, Н.В. Серебрякова.- СПб.: Союз, 1999.- 260 с.