



МАСТЕР – КЛАСС

"ГИГИЕНА ГОЛОСА"

**«Приятная для слуха речь –  
своего рода музыка».**

Аристотель

# **Гигиена голоса –**

**это соблюдение человеком определенных правил поведения, обеспечивающих сохранение здоровья голосового аппарата.**

# *Рекомендации для педагогов по гигиене и охране голоса детей.*

- следить за уровнем нагрузки на голосовой аппарат;
- не допускать злоупотребления высокими нотами, криком во время игры;
- не допускать большие речевые нагрузки, пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, - острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру (специалист, занимающийся заболеваниями голосовых связок).

1 Для развития силы голоса произносить звук [у], имитируя различные ситуации:

гудит самолет, который находится далеко в небе;



## 2 Изменение высоты голоса

"Колокол" - "раскачиваем колокол", одновременно произносятся звуко сочетания на заданной высоте; сначала "мы раскачиваем небольшой колокол", произносятся дон-дон-дон на обычной высоте голоса, затем - "массивный колокол", произносятся бом-бом-бом низким голосом, затем - "бубенчики", произносятся динь-дон-динь-дон-динь-дон высоким голосом.

### 3. Тренировки темпа речи:

прочитать скороговорку:

**"Бабкин боб расцвел в дождь:  
будет бабке боб в борщ"**

- 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.

#### **4 Для развития мелодико-интонационной стороны речи:**

**- Произнести с интонацией радости, скороговорку:**

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

**- 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**



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

Колокольчики мои,  
Цветики степные!  
Что смотрите на меня,  
Темно-голубые?

- 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?"**.



Спасибо за участие!