

# **Профилактика нарушений голоса педагогов дошкольных образовательных учреждений**

**учитель-логопед Крылова А.Ю.**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 59  
Управления образования Администрации г. Апатиты  
Мурманской области  
2016г.**

**Голос и речь педагога** — важнейшие инструменты его профессиональной деятельности, обеспечивающие коммуникативное взаимодействие с другими участниками воспитательно-образовательного процесса, а также средство реализации методических и дидактических задач.



## **Коммуникативные умения педагогов ДОУ:**

- подбирать интонацию адекватно педагогической ситуации;
- изменять силу и интенсивность голоса;
- использовать эмоционально-выразительные средства речи для создания благоприятной обстановки в группе;
- стимулировать ситуации коммуникативного взаимодействия между детьми;
- строить индивидуальное общение с ребенком с учетом его речевых возможностей и личностных особенностей;
- выбирать речевой материал, соответствующий теме НОД, возрасту и познавательным возможностям детей и др.

## **Коммуникативные умения педагогов работающих с детьми с тяжелыми речевыми нарушениями:**

- строить общение с ребенком, опираясь на его речевые и познавательные возможности;
- подбирать темп и громкость речи, учитывая особенности группы детей;
- выбирать лексико-грамматический материал на занятиях адекватно коммуникативным возможностям воспитанников;
- стимулировать речевое общение между детьми, помогать им правильно строить фразы;
- грамотно сочетать в воспитательно-образовательном процессе словесные и наглядные методы в соответствии с характером нарушения и этапом коррекционной работы.

# Изменение голосо-речевой нагрузки воспитателя в разные режимные моменты.



## Для снижения голосо-речевой и психоэмоциональной нагрузки при приеме детей:

- размещайте на стендах группы памятки для родителей о том, как нужно готовить детей к детскому саду после выходных или болезни, как успокоить плачущего ребенка;
- используйте отвлекающие игры типа «Зайка, зайка убегает, маму на работу провожает»;
- разговаривайте с родителями негромко, создавая положительный эмоциональный фон для общения.

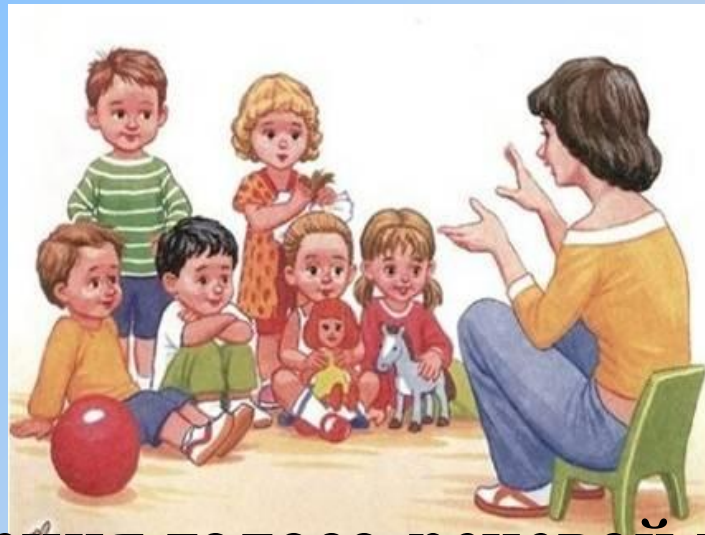
## **Для снижения голосо-речевой нагрузки на занятиях:**

- создайте знаковую систему общения с детьми в группе, придумайте совместно с ними сигналы (например: если зазвенит колокольчик — садимся за столики; если воспитатель взял фонарик — бежим на ковер, начинается физкультминутка и др.);
- используйте современный, подобранный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников дидактический материал, который вызовет у них интерес и организует их деятельность;
- постепенно понижайте силу голоса и применяйте пантомимические и другие средства при возникновении в группе шумных ситуаций (не пытайтесь перекричать детей, привлечите их внимание каким-либо способом, тогда воспитанники начнут успокаиваться, и в группе установится тишина);
- назначайте наиболее активных воспитанников своими помощниками, дежурными, которые помогут организовать уборку игрушек, подготовить группу к занятию, первыми водят в играх, выполняют простые поручения;
- включайте на занятиях фрагменты мультфильмов, видеоролики с компьютерными героями, произносящими определенные инструкции, фонограммы голосов дикторов.

## **Для снижения голосо-речевой нагрузки в ходе самостоятельной деятельности детей:**

- не отвлекайтесь на посторонние дела, наблюдая и контролируя деятельность воспитанников;
- делите их на микрогруппы и формируйте сюжет игры для каждой из них;
- привлекайте внимание детей с помощью красивой мелодии, сигнальных карточек, красочных игрушек, а не повышением голоса;
- напоминайте воспитанникам по окончании самостоятельной деятельности, что нужно убрать игрушки — но не криком, находясь в другом углу помещения, а с помощью разных педагогических приемов.





**Для снижения голосо-речевой нагрузки в  
конце рабочего дня:**

- организуйте с детьми тихую игру или почитайте сказку;
- предложите им вспомнить названия овощей, фруктов, предметов мебели или подвести итоги дня;
- выполните упражнения на релаксацию.

## **Правила полноценной реализации коммуникативной функции в профессиональной деятельности :**

- следить за своим здоровьем;
- соблюдать правила гигиены голоса;
- контролировать голосо-речевую нагрузку в течение дня: использовать «педагогические уловки», давать отдых голосо-речевому аппарату;
- не злоупотреблять повышенным тоном, подбирать интонацию адекватно педагогической ситуации;
- проводить релаксационные минутки, в организации которых может помочь педагог-психолог ДОО.

## Упражнения для укрепления голоса педагогов

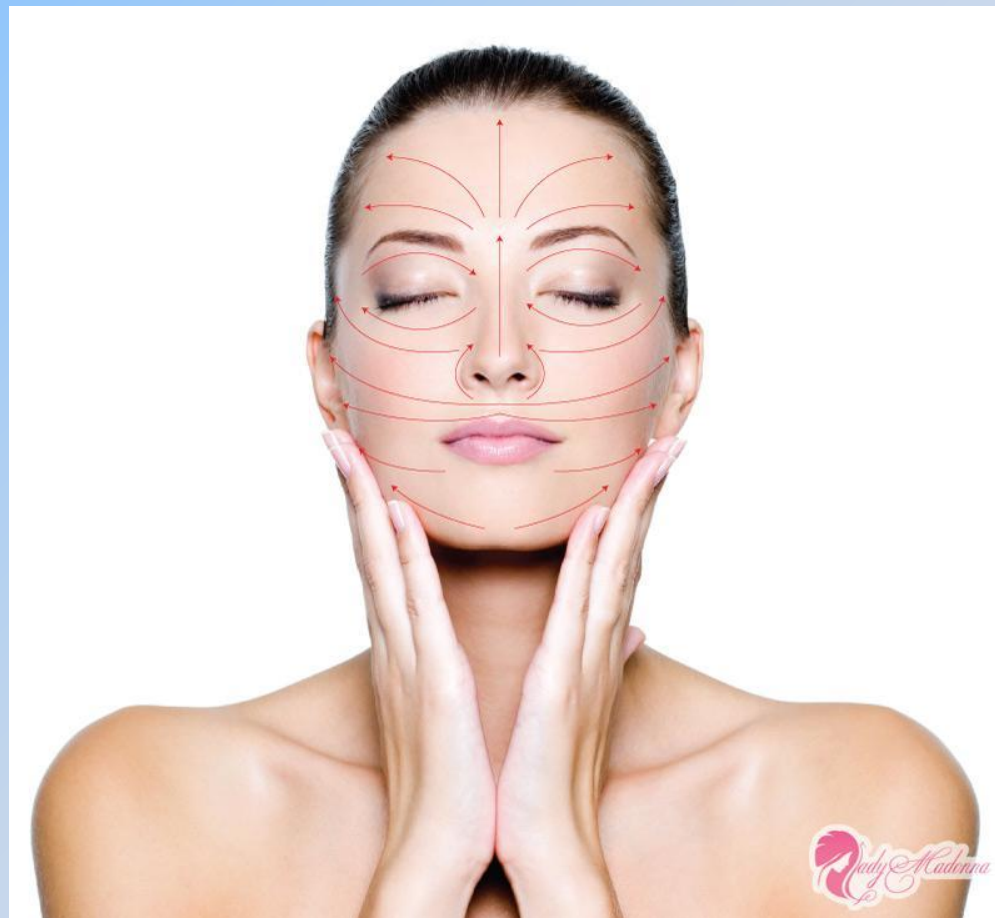
- ❑ на снятие голосового и общего напряжения;
- ❑ развитие фонационного (речевого) дыхания;
- ❑ формирование правильных, физиологичных навыков голосообразования и голосоведения;
- ❑ развитие артикуляционного аппарата;
- ❑ совершенствование мелодико-интонационной организации речи.



# Упражнение «Баюканье»



# Вибрационный массаж гортани



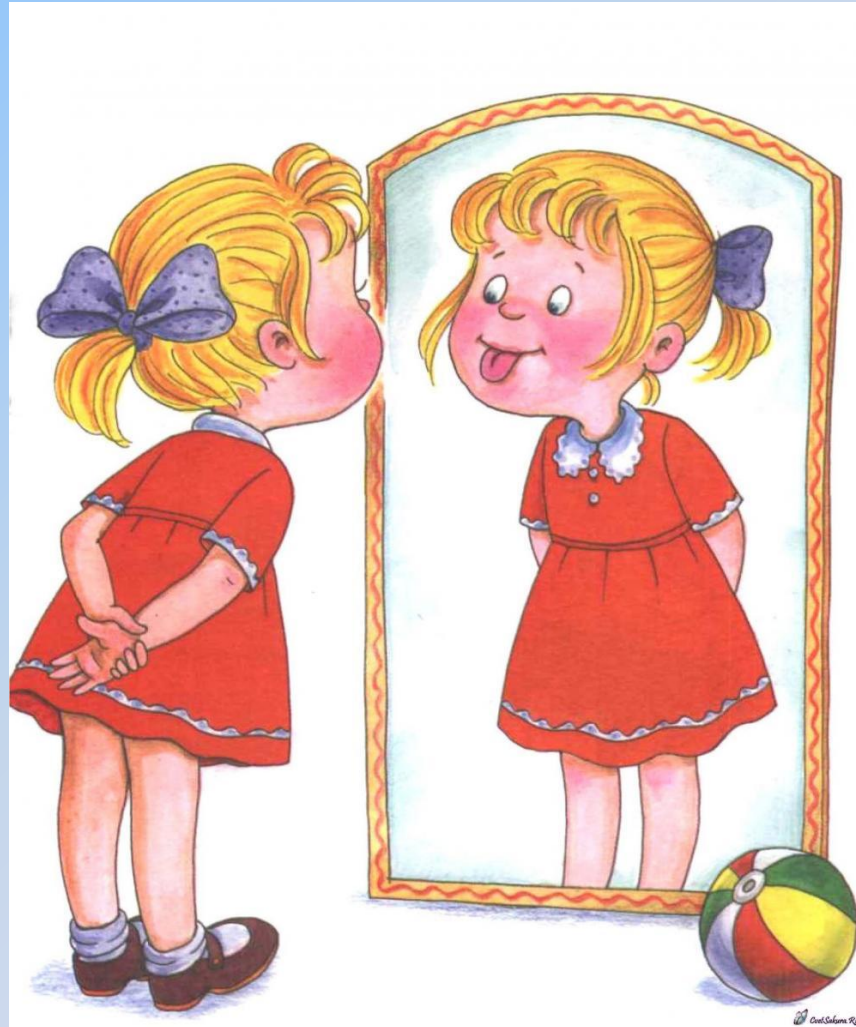
# Дыхательная гимнастика



**Для развития дыхания также подходит**  
**парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н.**  
**Стрельниковой**



# Артикуляционная гимнастика





## Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения воспитателем

- Широко откройте и закройте рот (сначала беззвучно, а затем с произнесением звука [а]).
- Вытяните губы в трубочку и растяните на улыбку (сначала беззвучно, а затем с произнесением звуков [у], [и]).
- Сложите губы трубочкой и выполните движения: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу.
- Приподнимите верхнюю губу и опустите нижнюю губу до десны.
- Заведите губы за зубы («чешем губки»).
- Поднимите язык на верхние зубы, затем опустите на нижние («качели»).
- Выполните крестообразные движения языком на губах (вверх, вниз, вправо, влево).
- Высуньте поочередно то широкий («лопата»), то острый («игла») язык.
- Зацепите кончик языка за нижние зубы и высуньте язык горкой.
- Сложите язык трубочкой и подуйте через нее.

**Упражнения на развитие высоты,  
силы и тембра голоса.**



# Инопланетянин

Попеременно произносите звуки [у], [и],  
при этом звук [у] — низким голосом, а [и]  
— ВЫСОКИМ.



# Мишка, зайка, мышка



«Я — Михаил Иванович, зачем звал?».

«Зайка-попрыгайка прыг-скок, прыг-скок»



«Мышка-норушка в норку убежала»



## Рекомендации по выполнению упражнений:

- При выполнении упражнений необходимо соблюдать осторожность и постепенность.
- Дыхательные и голосовые тренировки следует начинать с приведения организма в рабочее состояние, снятия эмоционального и физического напряжения с помощью упражнений на релаксацию.
- Для этого нужно сесть на стул, принять удобную для релаксации позу: руки свободно лежат на коленях, ноги чуть расставлены, голова слегка опущена вниз. Расслабить лоб, брови, закрыть глаза, нарисовать в воображении картину отдыха (на берегу моря, в лесу и т. д.), постараться полностью расслабиться. Выходить из состояния релаксации следует также постепенно.
- Выбирать нужно ту методику, которая наиболее понятна. Для достижения хорошего результата лучше сочетать разные методики.
- Необязательно выполнять все упражнения комплекса. Достаточно 2–3 из каждого раздела, которые наиболее удобны и доступны. Важно соблюдать принцип «от простого к сложному».

- Не следует выполнять те упражнения, которые не получаются или вызывают неприятные ощущения.
- Тренировки по развитию дыхания и голоса должны быть регулярными. Упражнения выполняются дозированно, без напряжения.
- Меры профилактики нарушений голоса не могут быть одинаковыми для всех. Они подбираются в зависимости от возраста воспитателя, его профессиональной подготовки, специфики работы (возраста детей), физиологических и психологических особенностей и т. д.
- Профилактика голосовых расстройств предусматривает не только постоянные тренировки голосо-речевой системы и сведение к минимуму воздействие факторов, негативно влияющих на голос. Важно периодически проходить медицинские осмотры. Это позволит выявить начальные проявления тех или иных заболеваний голосового аппарата и предотвратить их.

**Берегите свой голос!  
Спасибо за внимание!**

