

ГОЛОС ПЕДАГОГА -

Инструмент воспитания,
нуждающийся в заботе

Разработано старшим воспитателем МДОБУ детский сад
№6 г.Лабинска
Черновой Т.В.

ГОЛОС



**Способность
человека
издавать звуки
при разговоре,
пении, крике,
смехе и плаче,
средство
коммуникации**

**Вторая
сигнальная
система, которой
обладает только
человек
(по И.П.Павлову)**

**Звук, посредством
которого возможно
общение между
живыми существами**

Голос – профессиональный инструмент педагога, выступающий как средство эффективного общения с детьми в процессе их воспитания и обучения.

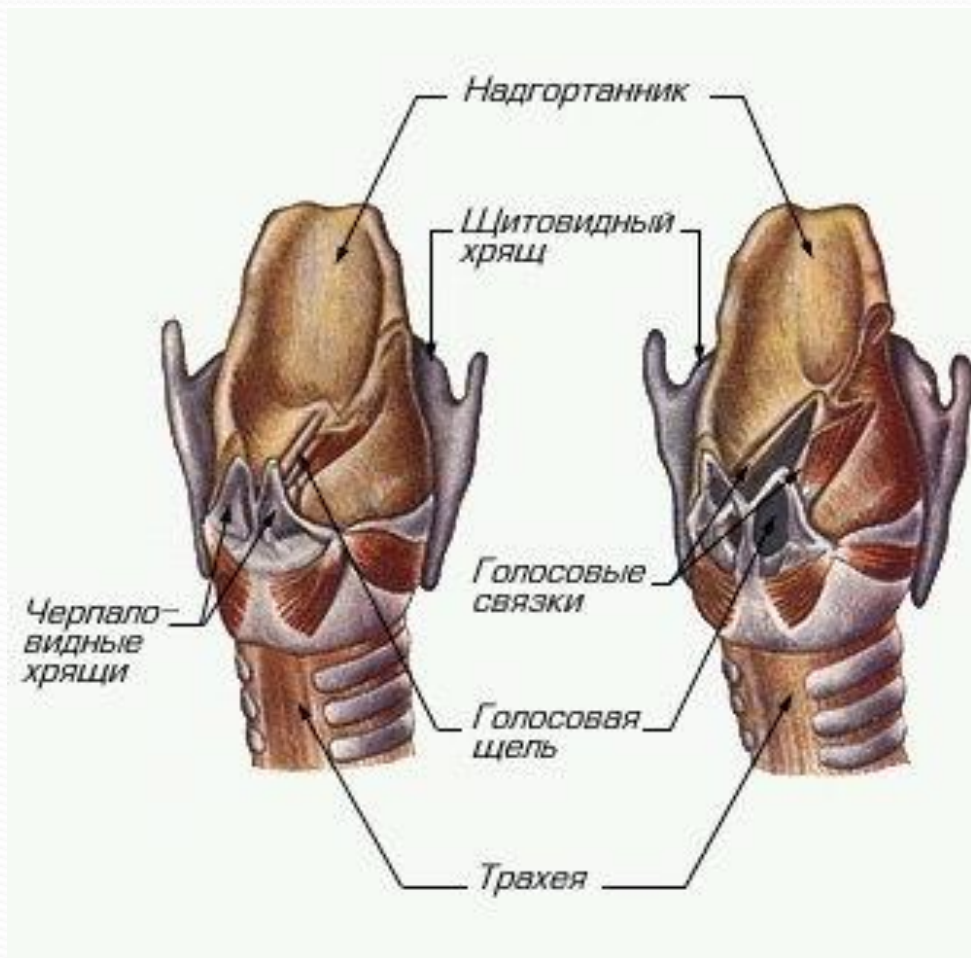


Физиология голосообразования

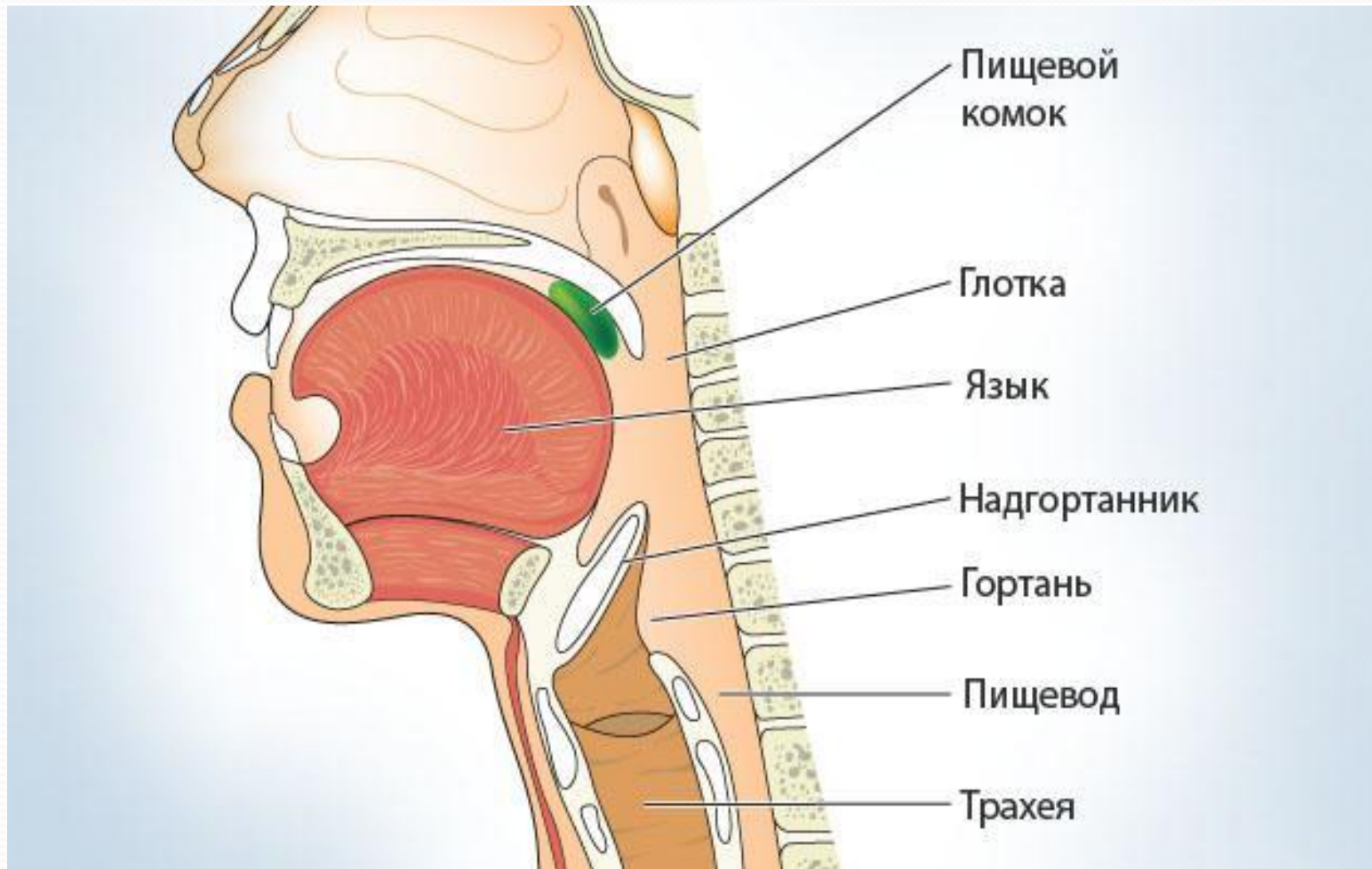
Голос образуется в **гортани**

Процесс голосообразования
носит название **фонация**

Голосообразование
происходит путем
выдыхания воздуха из
легких через рот и нос,
который, проходя через
вибрирующие голосовые
складки преобразуется в
звуковые волны.



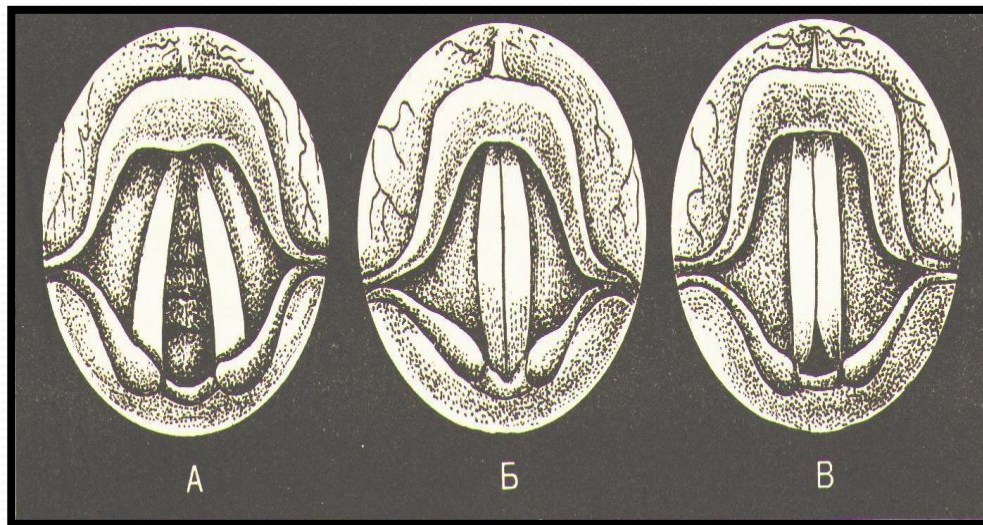
Дыхание, глотание и фонация



Голосовые складки

В толще **истинных голосовых складок** заложена голосовая мышца. Вибрируя, они под давлением воздуха на выдохе, производят звук. Их движения координирует ЦНС.

Голосовая щель - промежуток между ГС, необходимый для прохождения воздуха. Она постоянно изменяется от смыкания и едва заметного просвета (Б) при произнесении звуков до формы треугольника (А) при молчании и свободном дыхании.



Характеристики голоса

- **Тембр** - специфическая окраска голоса, позволяющая различать людей по голосам.
- **Высота** - качество звука, обусловленное частотой смыканий и размыканий ГС в секунду
- **Громкость** -
 - сила звучания
- **Динамический диапазон** - запас силы голоса (максимальная разница между громко и тихо)

Союзом европейских фо尼亚тров в 1979г. была утверждена классификация профессий в соответствии с требованиями, предъявляемыми к качеству голоса.

А. Профессии с чрезвычайно высокими требованиями к качеству голоса:

- а) певцы-солисты;
- б) певцы-хористы;
- в) актеры;
- г) дикторы радио и телевидения.



Б. Профессии с высокими требованиями к качеству голоса:

- а) преподаватели;
- б) профессиональные ораторы, переводчики, телефонисты и др.;
- в) политические деятели;
- г) педагоги и воспитатели детских учреждений.



В. Профессии с повышенными требованиями к качеству голоса или связанные с работой в шумной среде:

- а) адвокаты;
- б) судьи;
- в) врачи;
- г) войсковые командиры.

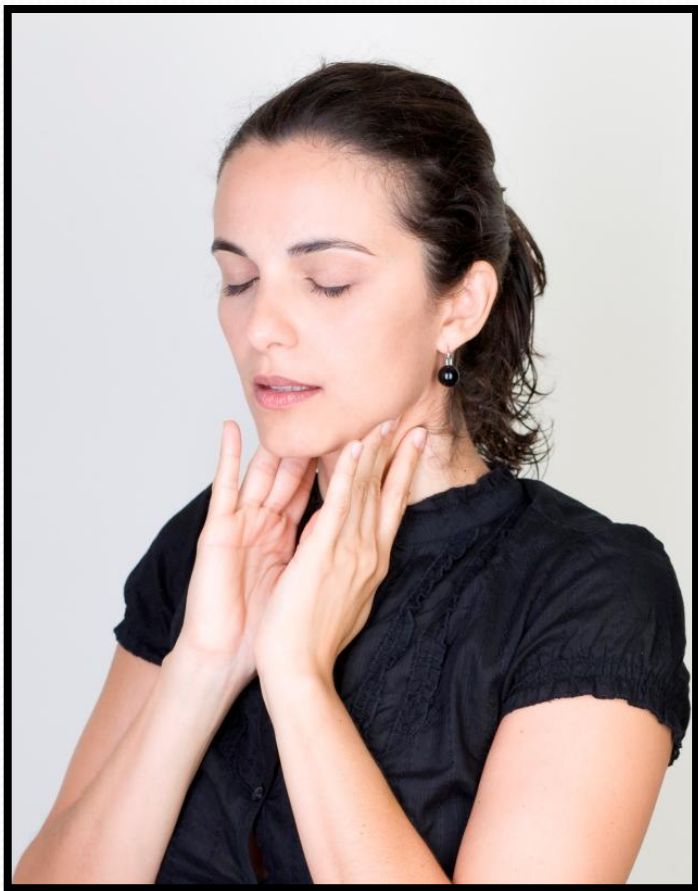


Вредные факторы для голоса воспитателей

- ❑ Постоянно приходится петь, читать на фоне шума, создаваемого детскими голосами, общая частота которых доходит до 1000 Гц.
- ❑ Чтобы перекрыть «детский» шум, воспитатели должны повышать голос до 70-72 дБ.
- ❑ Во время прогулок аппарат также значительно перенапрягается на фоне городского шума.



Признаки проблем с голосом



- Ваш голос стал грубым или хриплым.
- Голос пропал
- У Вас постоянно возникает необходимость прокашливаться, перед тем как начать разговор или в течение разговора.
- Ваш голос стал слабым и менее выразительным, порой или всегда требуются большие усилия для разговора.
- Диапазон Ваших голосовых возможностей сузился.
- Возникает чувство «комка в горле».
- Вам больно глотать.
- Стаж Вашего курения более 5 лет.

Нарушения голоса

функциональные

гормональные

- гипотония ГС (недостаточное смыкание)
- спастическая дисфония (чрезмерное судорожное смыкание)
- фонастения (истощение, утомляемость голоса)
- афония (полная потеря звучности голоса, только шепотная речь, связки выглядят нормально, но смыкаются асинхронно)

органические

мутационные

- острый ларингит
- хронический ларингит
- доброкачественные образования гортани («узелки крикунов»)
- опухоли гортани и ГС
- парез или паралич гортани

Дисфония – самое распространенное нарушение голоса у женщин!

Потому что...
женские голосовые
связки, короткие и
узкие, производят
больше колебаний в
секунду. Вывод:
несут значительно
большую нагрузку.

Потому
что...больше
подвержены
стрессу

Потому что..
просто больше
общаемся



Потому что...
тяжелее
реагируем и на
рабочие
нагрузки, и на
внештатные
ситуации.

Потому что ...
имеются особенности
эндокринной
системы. Она более
подвержена
изменениям,
влекущим за собой
**срывы при
голосовых
нагрузках**

Восстановление голоса

Фонопедия – процесс восстановления голосовых нарушений
Отоларинголог назначает **физиопроцедуры** и **лекарственную терапию**.
Невролог — седативные, успокоительные или общетонизирующие препараты.

Врач ЛФК определяет гимнастику, помогающую правильно дышать.

Фонопед (педагог по постановке голоса) включает свою методику.

Лечение, как правило, длится от 2-3 месяцев до полугода.

ВАЖНО! при частых голосовых нарушениях человеку не должно быть "стыдно", помимо отоларинголога, посетить и психотерапевта. А в повседневной жизни лучше стараться не нервничать. В каких-то ситуациях просто выпить успокоительное. Еще лучше — промолчать.

Ведь одним из

критериев лечения дисфонии

является **голосовой покой**.



Что происходит в реальности...

- Вдруг испортился голос... в случае обращения ЛОР-врач назначил противовоспалительное лечение, орошение, физиотерапию...
- Видимое улучшение...
- Через полгода – проблема вернулась и так повторяется неоднократно...
- Время теряется...происходят стойкие органические нарушения голоса...
- **ОКАЗЫВАЕТСЯ**, эти нарушения изначально носили психосоматический характер. Другими словами, лечить надо было не сам голос, **а нервную систему больного!**

Что делать, если сорвался голос?

- ❖ Ни в коем случае не переходите на шепотную речь! Этот вид работы голосовых связок нагружает их гораздо больше, чем обычная разговорная речь!
- ❖ Не пейте горячее питье ни в коем случае.
- ❖ Осторожно полощите горло солевыми растворами с добавлением капли йода.
- ❖ Теплое молоко с ложкой меда и парой капель прополиса – отличное средство для укрепления гортани.
- ❖ Сделайте ингаляции с минеральной водой. Просто нагрейте любую столовую минеральную воду, добавьте туда чайную ложку масла шиповника, облепихи или оливкового. Вдыхайте пары около 10 минут. Вы сразу почувствуете облегчение. Для ингаляций подходят и различные лекарственные растения - отвары коры дуба, шалфея, крапивы, череды, липы.
- ❖ Выполняйте голосовые упражнения («Поём», «Мычим», «Тарзан»)

Всем, чья профессия вынуждает много говорить,
рекомендовано раз в полгода-год назначать курсы инъекций
витаминов **В1, В6, В12**, АТФ и алоэ, которые помогут
укрепить голосовые связки, свести риск возникновения
проблем с голосом к минимуму.



**Пусть работа будет в
радость!**



Спасибо за внимание!

