

# Профилактика нарушений голоса воспитателей

Выполнила: воспитатель ГБОУ «Школа № 2075» Лукашевич  
Н.В.



□ Полноценная деятельность педагогов во многом зависит от работоспособности их голосового аппарата, умения правильно и эффективно использовать его в профессиональных целях. Способность владения своим голосом для этой категории специалистов является не менее важной и существенной, чем высокий профессиональный уровень.



- Основным симптомом при заболеваниях голосового аппарата является нарушение голосовой функции — **дисфония**.

Функциональные нарушения голоса у педагогов часто носят стойкий характер и с большим трудом поддаются лечению.



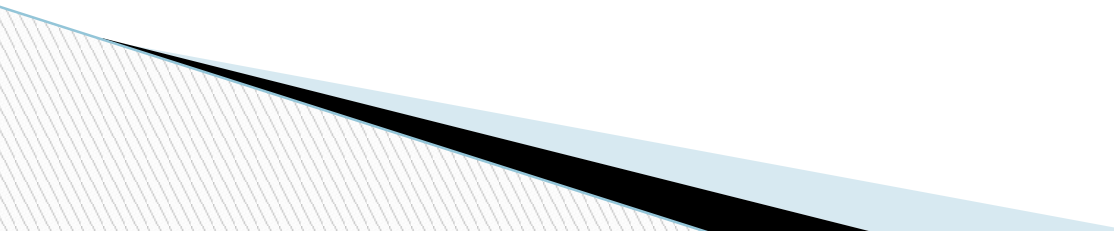
# Голос у педагога должен отвечать определенным стандартам:

- быть достаточно сильным и выносливым для интенсивной ежедневной работы в течение нескольких часов на протяжении десятилетий;
- достаточно широким по диапазону, т. е. не менее октавы;
- голос педагога должен быть звонким, «полетным» (не зависимо от силы), чтобы перекрыть шум аудитории;
- речь должна быть разборчивой, ясной, эмоциональной, гибкой и мелодичной.



**Для эффективной работы голосового аппарата необходимо соблюдать ряд профилактических мер предупреждающих заболевания голоса:**

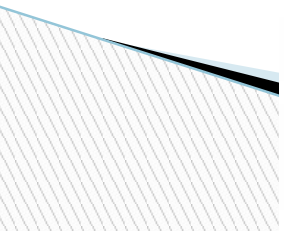
- 1. Правильно выстраивать занятия, чередовать периоды нагрузки и отдыха.
- 2. Избегать форсированного звука, твердой атаки звука, визга, крика.
- 3. Избегать длительной, монотонной речи, ведущей к накоплению статического напряжения, шепотной речи.
- 4. Отказаться от курения, алкоголь употреблять умеренно.
- 5. Исключить по возможности побочные шумы в аудитории при речевых нагрузках.

- 6. Своевременно лечить ОРЗ, трахеиты, по возможности брать освобождение от работы на это время.
  - 7. Работать в чистых помещениях, с достаточной влажностью.
  - 8. Избегать контакта с пылью и вредными химическими веществами.
  - 9. Избегать резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.
  - 10. Проводить общеукрепляющие, закаливающие процедуры.
  - 11. При заболеваниях лор-органов – своевременно и безотлагательно обращаться к специалистам.
- 



да

ля



**Выполняя дыхательные упражнения, следует следить за тем, чтобы вдох осуществлялся только через нос. Выдох при этом чередуется и производится через нос и через рот медленно и плавно, быстро и интенсивно в различных сочетаниях. Например:**

- ▣ 1) вдох медленный, плавный на 3 счета, а затем такой же выдох на 4 счета через нос (повторить упражнение, сделав выдох через рот);
- ▣ 2) вдох резкий, быстрый на 1—2 счета, выдох медленный и плавный на счет до 6—8, через рот;
- ▣ 3) вдох медленный на 4 счета, выдох интенсивный, короткий на 1—2 счета;
- ▣ 4) вдох с остановками в 3—4 приема, выдох плавный, медленный на счет до 8;
- ▣ 5) вдох в 2—3 приема, выдох интенсивный, форсированный в 4 приема;
- ▣ 6) короткий интенсивный вдох на счет 1, выдох плавный и длительный на счет до 8—10.



- Таким образом, правильное речевое дыхание и бережное отношение к своему голосовому аппарату – это залог полноценной профессиональной деятельности педагога.





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

