Консультация для воспитателей

"Специальные упражнения для укрепления голоса воспитателей"

Понятие «развития голоса» входит тренировка собственно голоса, фонации, других компонентов речи. Воспитателю необходимо тренировать голосовой, артикуляционный аппараты и мелодико-интонационную сторону речи.

Упражнения для сняжения мышечного напряжения и укрепления голоса воспитатели могут выполнять самостоятельно, ежедневно, в спокойной обстановке. Упражнения на общее расслабление необходимо выполнять в конце рабочего дня или перед сном.

Для лучшего звучания голоса и приведение его в рабочее состояние в начале дня можно провести вибрационный массаж гортани («мычание» с одновременным постукиванием кончиками пальцев по лицу и шее в определенных направлениях). Эти упражнения настраивают голосо-речевой аппарат на звучание, активизируют лицевую мускулатуру, улучшают мимику лица.

Для развития дыхания подходит парадоксальтная дыхательная гимнастика, которая при правильном выполнении упражнений позволяет:

1. снять нервное напряжение, справиться с ощущением в голове, устранить головокружение;
2. активизировать речевое дыхание;
3. восстановить голос при его потере в момент общей усталости;
4. снизить симптомы нарушений дыхания при некоторых заболеваниях дыхательной системы.

Парадокс ее заключается в том, что внимание акцентируется не на выдохе, а на вдохе. Выдох как бы уходит в промежутке между двумя вдохами. Применение данной гимнастики не требует каких-либо специальных медицинских знаний или долгих тренировок.

Для выполнения любого упражнения необходимо приоткрыть рот и шмыгнуть носом, как бы вбирая воздух в себя, а далее сделать то, что требуется в упражнении (например, повернуть голову). Выдох произойдет сам.

Для выполнения любого упражнения необходимо приоткрыть рот и шмыгнуть носом, как бы вбирая воздух в себя, а далее сделать то, что требуется в упражнении (например, повернуть голову). Выдох произойдет сам.

Рекомендации по проведению некоторых упражнений представлены в приложении 4.

Приложение 4

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

При выполнении дыхательных упражнений тренируется вдох носом. Он должен быть мгновенный, не объемный, а предельно активный, шумный, эмоциональный. Вдох следует делать одновременно с движением, в ритме своего шага.

Выдох — результат вдоха. Надо стараться не замечать его. Он должен быть естественный, пассивный, самопроизвольный.

Данная гимнастика включает следующие упражнения.

Осваиваем артикуляционную гимнастику

Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Ее цель — выработка четкости, правильности движений органов артикуляционного аппарата и умения координировать его работу с системами дыхания и голосообразования.

Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики включает: упражнения для губ, щек, мышц глотки и мягкого неба, нижней челюсти, языка, гортани и мышц шеи.

Их можно выполнять постепенно в течение дня. Утром сделать упражнение «почистим зубки», появилась свободная минута в тихий час — «покачать язычок на качелях», вечером, готовя ужин, — «поцокать язычком» и т. д.

Содержание комплекса может меняться, но по 4–5 упражнений необходимо выполнять ежедневно.

Повороты головы

И. п.: стоя прямо, повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох. Затем сразу же (без остановки прямо) повернуть голову влево, шумно и коротко «понюхать воздух» с левой

стороны. Повторить 16 раз. Во время упражнения нельзя напрягать шею. Туловище должно быть неподвижно, плечи не поворачивать вслед за головой и не поднимать.

Тянем канат

И. п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони сжаты в кулаки. Слегка присесть, руки согнуть в локтях, как будто потянуть канат, сделать короткий шумный вдох. Вернуться в и. п.

Обними плечи

И. п.: стоя прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч, ладони сжаты в кулаки. В момент короткого шумного вдоха «бросить» руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Сразу же после короткого вдоха развести руки в стороны — в этот момент на выдохе пассивно уходит воздух.

Насос

И. п.: стоя прямо, руки опущены. Наклониться вниз, к полу, голова опущена. Сделать короткий шумный вдох в конце наклона. Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью — в этот момент происходит пассивный выдох. Снова наклониться и одновременно с поклоном сделать короткий шумный вдох, и снова приподняться. Повторить 8 раз.

Марш

И. п.: стоя прямо, руки опущены вдоль тела. Поднять вверх правое колено и потянуть к нему левый локоть. Момент соприкосновения — короткий вдох. Опустить правое колено — в этот момент происходит произвольный выдох. То же самое выполнить с другой ноги. Повторить 16 раз (вдохов).

Упражнения артикуляционной гимнастики можно и полезно выполнять вместе с детьми, используя сюжетные сказки о веселом язычке. Примеры таких сказок представлены в приложении 5.

Приложение 5

Упражнения артикуляционной гимнастики

Комплекс упражнений для выполнения с детьми

Сказка «Веселое утро язычка»

Язычок с утра проснулся, открыл окошко *(широко открыть рот, сказать «а-а-а»)*, посмотрел вверх *(потянуть язычок к носу)*, нет ли на небе тучек. Посмотрел вниз *(потянуть язычок к подбородку)*, нет ли луж.

Посмотрел направо *(потянуть язычок к правому уху)*, не гуляют ли собачки, посмотрел налево *(потянуть язычок к левому уху)*, не мычат ли коровы.

И отправился гулять *(поводить язычком по верхней губе вправо-влево)*. Навстречу язычку идет ежик *(произнести губами «пых-пых-пых»)*.

Язычок немного поболтал с ежиком *(побить язычком по верхней губе, произнося «бл-бл-бл»)* и отправился гулять дальше *(поводить язычком по нижней губе)*.

Пришел язычок к бабушке, а она печет блины *(пошлепать язычок губами «пя-пя-пя»)*.

Язычок поел блинов с вареньем *(потянуть язычок к носу, как будто слизывая капельку варенья с верхней губы)* и лег отдыхать *(положить широкий язык на нижнюю губу)*.

Сказка «Прогулочная»

Язычок гулять выходит *(положить язычок на нижнюю губу)*,

Домик свой кругом обходит *(облизать губы сначала слева направо, затем справа налево)*.

Кто-то тут, а кто-то там — он глядит по сторонам *(потянуть язычок сначала вправо, затем влево)*.

Видит: губки очень гибки, ловко тянутся в улыбке *(улыбнуться)*.

А теперь — наоборот, губки тянутся вперед *(вытянуть губы трубочкой)*.

Язычок стал маляром — аккуратно красит дом *(поводить язычком по твердому небу)*,

На качелях оказался — вверх взлетал и вниз спускался *(потянуть язычок то к носу, то к подбородку)* и т. д.

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.

Методы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателей ДОО

Речевое общение в деятельности педагога является основным средством реализации задач обучения и воспитания. Рабочие инструменты воспитателя — это речь и голос, именно с их помощью происходит коммуникативное взаимодействие между педагогом и другими участниками образовательного процесса.

В дошкольном возрасте ребенок только начинает овладевать произносительными, лексическими и грамматическими нормами родного языка, его голосо-речевой аппарат находится на стадии развития. При этом, обладая большой способностью к подражанию, он легко перенимает как правильную, так и нарушенную речь окружающих взрослых. Таким образом, дошкольник с его недостаточно сформированным звукопроизношением требует особого внимания к своей речи и достойного примера для подражания.

Кроме того, дети быстро привыкают к определенному стилю педагогического руководства и речевого поведения воспитателя. Четкая, эмоциональная, грамотная, выразительная речь педагога оказывает позитивное влияние на формирование коммуникативных навыков дошкольников, а крикливый, визгливый голос создает неблагоприятный эмоциональный климат в группе детского сада и снижает эффективность образовательного процесса.

Организация процесса воспитания и его содержание в ДОО требуют от педагога большого диапазона вариативных коммуникативных умений:

- 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.

Голосо-речевая нагрузка воспитателя меняется в течение рабочего дня, причем в разные режимные моменты она неоднородна и зависит от ряда факторов: самого режимного момента, способов и средств его организации, стиля профессионального руководства воспитателя, его педагогического мастерства и организаторских умений, степени самостоятельности детей, а также от программы, по которой работает конкретная ДОО.

Рассмотрим подробнее общепедагогические методы и приемы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателя в разные режимные моменты.

Прием детей в группу

Рабочий день воспитателя начинается в 7 часов с приема детей в группу. В это время он реализует одновременно разноплановые задачи: встречает воспитанников, организует с ними утреннюю гимнастику, подвижные игры, общается с их родителями.

В качестве дополнительных нагрузок на голосо-речевую функцию в ходе данного режимного момента нужно отметить необходимость общаться сразу с несколькими людьми разных возрастов и переключаться с одной деятельности на другую.

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, используя тембр и силу голоса и создавая положительный эмоциональный фон для общения.

Первая половина дня

В первую половину дня в группах ДОО организуются утренняя гимнастика, завтрак, занятия, прогулка и т. д. Практически в каждый из этих режимных моментов (особенно при проведении гимнастики, подвижных игр, физкультминуток) воспитатель вынужден сочетать речь и движение, что усиливает нагрузку на голос.

Занятия с детьми носят преимущественно игровой характер, однако, воспитателю приходится менять силу и интенсивность голоса, то поясняя выполнение той или иной операции всем детям, то комментируя деятельность отдельного ребенка. Форсирование, повышение воспитателем голоса, приводит к его перенапряжению и срыву, а следовательно, к риску возникновения профессиональных заболеваний голосового аппарата.

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, привлеките 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.

Фонограммы, записанные голосами профессионалов, станут для дошкольников образцом грамотной, красивой речи. Но не увлекайтесь использованием технических средств на занятиях. Помните, что только живое слово педагога может передать детям все краски, яркость и выразительность русского литературного языка.

Для снижения голосо-речевой нагрузки в конце занятия, когда нужно подвести итоги, активизируйте речевую деятельность детей.

В ходе самостоятельной деятельности детей важно, чтобы все они были заняты. В этот режимный момент, не нарушая детских замыслов, воспитатель осуществляет индивидуальную работу: советует, объясняет, обсуждает ход действий, стимулирует активность и самостоятельность каждого ребенка. Грамотный педагог проявляет интерес к детской деятельности, стремится к расширению ее содержания, получению результатов в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей. Он учит дошкольников организовывать свою деятельность, учитывая интересы сверстников, разъясняет правила, нормы поведения, уделяет особое внимание организации коллективных игр, формирует корректные взаимоотношения между детьми. Поэтому свободная игра детей таит для воспитателя такие «опасности», как быстрая смена высоты и силы голоса, необходимость говорить на несвойственной высоте и с непривычной силой, подражая различным персонажам.

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 с помощью разных педагогических приемов. Например, предложите собраться всем вместе и послушать сказку о том, что, если игрушки не будут расставлены по местам, придет Пылесос Пылесосыч и засосет все, что разбросано, в свое брюхо, и потом не во что будет играть.

Импровизированная сказка должна быть интересной и содержательной, чтобы дети в нее поверили.

Сбор детей на прогулку и сама прогулка — важные режимные моменты. Как правило, данный режимный момент проходит достаточно шумно и требует от педагога не только сильного, устойчивого голоса, но и хорошего распределения и переключения внимания, умения организовать детский коллектив, что создает дополнительное психофизиологическое напряжение.

На прогулке во время наблюдений воспитатель поясняет детям те или иные природные явления, загадывает загадки, проводит викторины, беседы, подвижные игры. Ему приходится постоянно координировать движение и фонацию, а, организовывая самостоятельную деятельность детей, повышать силу и интенсивность голоса. Воспитанники часто находят занятия в разных местах площадки и всех их нужно охватить вниманием.

Кроме того, дополнительную нагрузку на голос создает необходимость работать в холодную и ветреную погоду, а также высокий уровень психоэмоционального напряжения.

В качестве способов снижения голосо-речевого напряжения на прогулках можно использовать специальную подготовку детей к прогулкам - выработку системы жестов и знаков. Например, предложите воспитанникам представить, что воспитатель — это регулировщик. Когда он поднимает правую руку вверх — надо подойти к нему; когда поднимает обе руки вверх — построиться парами и идти в группу; когда разводит прямые руки в стороны — можно самостоятельно поиграть на площадке и т. д. Для быстрого построения воспитанников парами используйте игры «Ручеек» или «Золотые ворота».

Вернувшись с прогулки в группу, педагог помогает воспитанникам раздеться, напоминает, как надо убирать одежду, вести себя в туалете, пользоваться необходимыми принадлежностями, где чье место за столом, как правильно держать ложку и т. д.

Во время обеда и слова, и тон, и улыбка воспитателя должны способствовать созданию комфортного психологического климата в группе. В то же время дети осваивают элементарные этические нормы, а произнесенные педагогом названия ингредиентов блюд развивают их словарный запас.

Подготовка ко сну также предусматривает речевое взаимодействие с детьми. Как правило, они засыпают не сразу: приходится прочитать им сказку, с мягкой настойчивостью

попросить тишины, спеть колыбельную песенку. Здесь большое значение имеет мелодичность и суггестивность речи воспитателя.

Детский сон — время отдыха для голоса воспитателя. Но не все педагоги рационально используют его, не давая своему главному «инструменту труда» отдохнуть. Часто воспитатели общаются с коллегами. В некоторых ДОО во время сна детей проводятся методические совещания, что не дает педагогам снять голосовое и общее утомление. Дать своему голосо-речевому аппарату необходимый отдых и при этом рационально использовать рабочее время воспитатели могут, заполняя во время тихого часа документы, изготавливая дидактические пособия или подготавливая группу к занятиям.

Вторая половина дня

После тихого часа воспитатель ДОО снова занят детьми: он следит за их опрятностью, формирует гигиенические навыки. Подъем после дневного сна и одевание воспитанников, как правило, сопровождаются индивидуальным общением с каждым. Воспитатель выявляет настроение воспитанников, их готовность к дальнейшей игровой деятельности. Параллельно он ведет мониторинг, осуществляя диагностическую и коррекционную функции, отмечает сформированность навыков опрятности, особенности моторики, динамику развития каждого дошкольника.

После полдника, как правило, проводятся подвижные игры, игры-драматизации или прогулка. Часто воспитатель готовит детей к различным праздникам, разучивает с ними стихи, песни. Здесь он демонстрирует не только речевое, но и вокальное мастерство, умение имитировать голоса разных персонажей и животных, что требует дополнительной голосо-речевой подготовки.

Во второй половине дня детей начинают постепенно забирать родители, и с каждым из них воспитатель проводит беседу, комментирует поведение ребенка, делится своими наблюдениями, дает советы, рекомендации. Общение с родителями требует от педагога безукоризненного владения своим голосом: ничто не должно показать усталость или тревогу, иначе ухудшится коммуникативное взаимодействие между участниками образовательных отношений.

Конец рабочего дня, по мнению некоторых воспитателей, не имеет больших голосовых нагрузок: детей в группе остается мало, они легко находят себе занятие, не надо проводить игры, требующие координации речи и движения, а также часто повышать голос. Однако,

когда в группе остаются два-три ребенка, им необходима особая забота, ведь они не могут долго самостоятельно организовывать свою деятельность, постоянно задают вопросы и требуют внимания.

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.

Умение проводить тихие игры с дошкольниками и саморелаксацию позволят снизить усталость, следовательно, уменьшить напряжение голосового аппарата.

Таким образом, в течение всего рабочего дня воспитатель испытывает большую голосо-речевую нагрузку.

Важно отметить, что на состоянии голоса также отрицательно сказывается влияние и других факторов: возрастные изменения, происходящие с гортанью, различные патологические процессы, протекающие не только в органах голосообразования, но и во всем организме, внешние факторы макро- и микроклимата (повышенная влажность, сквозняки), курение, злоупотребление слишком острой или горячей пищей и т. д.

Поэтому для полноценной реализации коммуникативной функции в профессиональной деятельности воспитателям нужно запомнить и выполнять несложные правила:

- 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.

Помимо использования общепедагогических методов и приемов, необходимо знать и использовать специальные дыхательные, голосовые и артикуляционные упражнения,

приемы для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, выработки рациональных способов голосоподачи и голосоведения.

Таким образом, общение педагога с воспитанниками непрерывно и разнообразно. Оно сопровождает все виды деятельности дошкольников на протяжении всего времени пребывания их в ДОО, и если воспитатель недостаточно владеет своим голосом, то в конце дня его речь становится то хриплой или сиплой, то непомерно тихой, вплоть до шепота, то крикливой, срывающейся, грубой, неприятной для слуха окружающих. Отсутствие в речи воспитателей должной мелодичности и полетности делают ее монотонной и невыразительной.

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.