**ГОЛОСОВАЯ ГИГИЕНА ПЕДАГОГА**

Здоровьесберегающие технологии на службе учителя

Человек наделен от природы чудесным даром – голосом. Голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни.

Голос – это бесценное богатство – его надо уметь беречь и развивать.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении. Когда связки заставляют работать слишком много или работать неправильно, это приводит к тому, что они сокращаются и колеблются слишком сильно или чересчур резко, это приводит к хрипоте или ларингиту, а из-за воспаления миндалин снижается общая сопротивляемость организма.

Голос - это орудие труда педагога. Голосовые связки учителя подвергаются тяжелой нагрузке - более жестокой, чем сами связки способны выдержать, И когда они наносят ответный удар, воспламеняя горло и похищая дар речи, то вполне могут положить болезненный конец всякому педагогической деятельности.

По статистике, 40% учителей регулярно жалуются на осиплость, хрипоту, боли в горле. Группа ученых под руководством проф. А.И.Крюкова из Московского НИИ уха, горла и носа провела исследование «Распространенность, причины и особенности нарушений голоса у педагогов». Анализ анкет показал, что только 11 человек, т.е. 1,2% опрошенных учителей прошли курс постановки голоса в период обучения в вузе или училище; курс "выразительная речь", "техника речи" или "культура речи" прослушали 167 человек-17,9% анкетированных. Изучая качественные показатели голоса учителей, имеющих профессиональную подготовку по постановке голоса, педагогов разделили на 3 группы:

в первую вошли педагоги, прошедшие тренинг по развитию речевого или вокального голоса,

во вторую - имеющие теоретические знания о голосообразовании и гигиене голоса,

в третью - не имеющие практических навыков и не прослушавшие лекций перечисленных выше курсов.

У респондентов первой группы утомляемость голоса отмечена только у 9,1%, кратковременные потери - у 18,2%, изменение тембра голоса - 27,3%. Во второй группе аналогичные показатели составили 39,6; 34,5; 45,6% соответственно. Для этой группы характерны и длительные потери голоса - 43,4%. В третьей группе достоверно наблюдается дальнейшее повышение процента респондентов, имеющих различные изменения голосовой функции.

При сравнении характеристик голоса в выделенных группах выявлено значительное снижение показателей во второй и третьей группах

Основными причинами нарушения голосовой функции у педагогов различных специальностей являются: большая голосовая нагрузка, неравномерная у преподавателей различных специальностей; неумение владеть своим голосом; психоэмоциональные стрессовые факторы и частые простудные заболевания; в большинстве случаев отмечается сочетание этих факторов.

Вместе с тем только теоретических знаний о механизмах образования голоса недостаточно для того, чтобы полностью предотвратить дисфонии.

Каждый, кто эксплуатирует профессионально свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса, режиму профессиональной работы и голосовой гимнастике, что закалит и предохранит от заболеваний голосовой аппарат. Это является составной частью профессиональной культуры педагога.

Голосовая гигиена как явление недостаточно распространена в практике педагогической деятельности, несмотря на свою эффективность в профилактике расстройств голосового аппарата. Применение методов голосовой гигиены существенно укрепляет физическое и психическое здоровье педагога, повышает его работоспособность, что, безусловно, отражается на качестве преподавания школьных предметов.

Также, педагоги, владеющие приемами голосовой гимнастики, могут применять их со своими учениками при подготовке к публичным выступлениям на ученических конференциях, олимпиадах и др. мероприятиях, влияющих на перспективы самоопределения и профессионального образования.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ГОЛОСА**

**Пальчиковая гимнастика**

Любопытный факт в конце девятнадцатого века подметил французский ученый Кастекс:[1] когда булочник долго месит руками тесто, то голос становится у него хриплым.

В чём причина?

Оказывается, когда устают руки, то устают одновременно и мышцы гортани, которые управляют натяжением голосовых связок.

В гортани, как в капле воды, отражается сиюминутное состояние человека.

Когда мы говорим или поем, то включаем в работу целый комплекс мышц.

А если мы говорим много, а мышечным аппаратом гортани руководить не умеем, тор наказание неминуемо:

* ослабевают гортанные мышцы,
* голос теряет свежесть, звучность,
* голос становится тяжёлым, не поддается контролю,
* выделяется много слизи,
* случаются кровоизлияния...

Древние римляне говорили, что руки — это часть речи. Врачи - логопеды Московского областного научно-исследовательского клинического института лечат заикание особым методом: они советуют своим клиентам писать каллиграфическим почерком или тщательно вырисовывать печатным шрифтом буквы письма. Упражнения в каллиграфии отражаются и на характере: человек становится уравновешеннее, спокойнее.

«Рука – это инструмент всех инструментов», сказал Аристотель. «Рука – это своего рода внешний мозг», писал Кант.

Простые упражнения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна. В Китае распространены упражнения с металлическими шарами. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой системы, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

**Пальчиковые игры**

«Свиристели»

***Прилетели свиристели,*** -взмахи крыльев скрещенными кистями рук.

***И на веточке присели,*** полуприседания с сомкнутыми коленями ***Стали зернышки клевать.*** «Клюют» по ладони левой руки 2-м пальцем правой руки, затем по ладони правой руки 2-м пальцем левой руки.

***Раз, два, три, четыре, пять.*** Поочередно смыкают с первым пальцем второй, третий, четвертый, пятый палец на каждой руке.

***Хохолки расправили,*** К сомкнутым первому и второму пальцам обеих рук то присоединять, то поднимать остальные пальцы, разводя их в стороны (имитируют хохолки).

***Песни петь заставили.*** Производят щелчки пальцами.

***Ти-ри-ра! Ти-ри-ра!*** Выполняют 2 коротких хлопка ладонями, 1 шлепок по коленям - последовательность выполняется 2 раза.

***Птицам прочь лететь пора!*** Делают четыре ритмичных взмаха крыльями.

 «Сабельки»

***Сабельки, сабельки,*** Поочередно, скрестно, ударяют вытянутыми указательными пальцами.

***Мы играем, мы играем,*** Движения повторяются.

***Пальчики, пальчики,*** Сгибание и разгибание кистей рук.

***Разминаем, разминаем.*** Повтор движений.

***К солнышку, к солнышку*** Встают, руки на поясе.

***Поднимаем, поднимаем,*** Поднимаются на носочки, тянут вверх напряженные руки.

***Ручками, ручками*** Расслабляют руки до локтей.

***Покачаем, покачаем,*** Затем до плеч, «роняют» руки вперед

***Глазоньки, глазоньки*** Выпрямляют корпус

***Закрывают, закрывают***  Стоят с закрытыми глазами, руки вниз

***Девочки, мальчики***

***Отдыхают, отдыхают.***

**Дыхательная гимнастика**

Ритм дыхания - единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно. Правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение; вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Он успокаивает и способствует концентрации внимания.

1. Поворачивая голову направо – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох (10раз). То же самое налево.
2. Поднимая голову вверх - вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох (10раз).
3. Наклоняя голову к правому плечу – вдох, возвращаясь в исходное положение – выдох (10раз). То же к левому плечу.

 Исключительное значение придается носовому дыханию, так как его нарушение способствует не только повышению гипервентиляции легких и возникновению заболеваний верхних дыхательных путей, но и болезней таких, как астма, гипертония и стенокардия. [5].

1. Погладить нос (боковые его части), от кончика к переносице – вдох. На выдохе постукивать по ноздрям.
2. Сделать вдох и выдох через правую ноздрю, закрывая её поочерёдно указательным пальцем (8-10раз).
3. Рот открыт. Сделать вдох и выдох носом (8-10раз).
4. На выдохе носом оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа (8-10раз).
5. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно протянуть звук «мм», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
6. Закрыть нос пальцами и сосчитать до десяти, то же повторить с открытым носом.

**Упражнения для снятия напряженности в горле**:

* «Лошадка». Поцокать языком громко и быстро 10-30 сек.
* «Ворона». Произносите «Ка-аа-аа-ар». Посмотрите при этом в зеркало. Постарайтесь как можно выше поднять мягкое нёбо и маленький язычок. Повторите 6-8 раз
* «Колечко». Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, постарайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом несколько раз.
* «Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Повторите несколько раз.
* «Зевота». Вызывайте несколько раз подряд зевоту искусственно.

Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая от окружающих.

* «Трубочка». Вытяните губы трубочкой. Вращайте ими по часовой стрелке и против часовой стрелки.
* «Смех». Во время смеха положите ладонь на горло, почувствуйте, как напряжены мышцы. Произносите: «Ха-ха-ха!»

**РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ГОЛОСА**

Голосовой аппарат, как и другие системы организма, со временем слабеет под влиянием болезней или постоянного перенапряжения. Если больное горло, некоторая охриплость, частичная потеря голоса приносит неудобства и дискомфорт, то людям многих профессий, которые «работают» голосом, — учителям, артистам, дикторам, адвокатам - он всегда необходим здоровым и сильным. Для них болезни горла, потеря голоса, - быстрое выздоровление, становится первоочередной задачей.

Человеческий голос очень хрупок и нуждается в бережном к нему отношении.

Чтобы не страдать от боли в горле и потери голоса, для профилактики простудных и воспалительных заболевании полезно закалять горло.

Для этого его полощут водой комнатной температуры, которую ежедневно понижают на один градус. Хорошо добавлять морскую соль (1 чайная ложка на стакан воды) или отвары ромашки, шалфея и зверобоя.

 **Литература**

* 1. Маркуорт А.Самоучитель по пению. М.: Астрель, 2008;
	2. Меньших И.В.С музыкой растем, играем и поем: сборник песен, игр для детей дошкольного возраста. Ростов н/Д :Феникс,2007;
	3. Мир вокального искусства.1-4 классы. Программа, разработки занятий, методические рекомендации. Волгоград: Учитель, 2008;
	4. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М.: 2000;
	5. Гонтаренко Н.Б Сольное пение: секреты вокального мастерства. Ростов н/Д: Феникс, 2007;
	6. Ткаченко Т.А Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков. М. :Эксмо, 2006;
	7. http\www. edu.ru;
	8. http\ nature.vel.ru;
	9. http\www.zdr.ru;
	10. http\leq.ru;
	11. http\www.kulsanity.org;
	12. http\www.koob.ru.