**Специальные упражнения для укрепления голоса воспитателей**

**Антонова Е.М.**

**Старший воспитатель**

**МБДОУ д/с № 102**

Чтобы правильно использовать специальные методы и приемы укрепления голоса и снижения голосо-речевой нагрузки, воспитатели должны иметь элементарные знания анатомо-физиологических основ голосообразования, основных характеристик голоса и способов их развития.

По мнению Ф.А. Ивановской, в понятие «развитие голоса» входит тренировка собственно голоса, фонации, других компонентов речи. Поэтому воспитателю необходимо тренировать голосовой, артикуляционный аппараты и мелодико-интонационную сторону речи.

Исходя из этого, **можно выделить упражнения**:

* 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.

**Голосовой аппарат—** совокупность органов, участвующих в голосообразовании. Состоит из трех частей: легких с системой вдыхательных и выдыхательных резонаторов, гортани с голосовыми связками и системы верхних резонаторов.

**Артикуляционный аппарат** — анатомо-физиологическая система органов, включающая язык, мягкое и твердое небо, (ротоглотку), зубы верхней и нижней челюсти, губы, носоглотку и резонаторные полости, участвующие в порождении звуков речи и голоса.

Дыхательный аппарат — совокупность органов, обеспечивающих газообмен в организме, а также очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха. Включает носовую полость, глотку, гортань, трахею, бронхи и легкие.

**Снимаем напряжение и укрепляем голос**

Упражнения для снятия мышечного напряжения и укрепления голоса воспитатели могут выполнять самостоятельно, и при достаточном уровне овладения ими включать в занятия с детьми. Заниматься нужно ежедневно, в спокойной обстановке. Упражнения на общее расслабление необходимо выполнять в конце рабочего дня или перед сном.

Для лучшего звучания голоса и приведения 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.

Правильное речевое дыхание характеризуется коротким вдохом и длинным выдохом. Поэтому большинство упражнений традиционной дыхательной гимнастики направлено на формирование длительного плавного выдоха. Сначала необходимо научиться делать быстрый вдох и плавный долгий выдох через нос, а затем вдыхать носом и выдыхать ртом.

Многие упражнения можно проводить как самостоятельно в спокойной обстановке под релаксирующую музыку в конце дня, так и включать их в занятия с детьми. Для этого воспитатель должен знать физиологические нормы развития дыхания у дошкольников и уметь разнообразить комплекс упражнений игровыми приемами. Например, дети могут тренировать длительный речевой выдох, дуя на картонную свечку или помогая бегемотику потушить пожар.

Для развития дыхания также подходит парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, которая (при правильном выполнении упражнений) позволяет:

* снять нервное напряжение, справиться с ощущением тяжести в голове, устранить головокружение;
* активизировать речевое дыхание;
* восстановить голос при его потере в момент общей усталости;
* снизить симптомы нарушений дыхания при некоторых заболеваниях дыхательной системы (например, при нетяжелых формах астмы).

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.

**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*.

Упражнения артикуляционной гимнастики можно и полезно выполнять вместе с детьми, используя сюжетные сказки о веселом язычке.

Высота и сила голоса — составляющие его выразительности. Работа над ними заключается в том, чтобы с помощью специальных упражнений педагог научился не форсировать голос, говоря слишком громко или слишком высоко.

Некоторые упражнения данного раздела имеют игровой характер, их можно включать в занятия с детьми. Делать это стоит только после того, как воспитатель сам хорошо их усвоил.

Большинство упражнений заключается в произнесении слов или фраз на различной высоте или силе голоса. Цель их в том, чтобы педагог попробовал говорить громче, тише, более высоким или более низким голосом и определил, какое звучание наиболее удобно именно для него.

Далее педагогу необходимо постепенно расширять свои физиологические возможности, меняя то высоту, то силу голоса. Поэтому, если какие-то упражнения комплекса вначале покажутся сложными, необходимо отложить их до тех пор, пока не будет усвоен более легкий материал.