

Роль голоса в работе воспитателя

В совершенствовании профессиональной подготовки воспитателя детского сада важная роль отводится умению владеть своим голосом.

Гибкий, послушный, звучный голос в сочетании с правильной передачей текста – залог успеха в работе воспитателя.

Необходимым условием хорошего звучания является правильное дыхание. Дыхание в покое отличается от дыхания во время речи частотой и продолжительностью вдоха и выдоха, а также количеством вдыхаемого воздуха. В покое вдох – выдох – пауза происходят равномерно. Во время разговора или чтения характер дыхания меняется: происходит глубокий вдох, короткая пауза и плавный, медленный выдох.

Правильность дыхания легко проверить, вытянувшись лежа на спине, чтобы голова была на уровне с туловищем. Одну руку положить на верхнюю часть живота (*для контроля движения брюшного пресса*) и сделать глубокий медленный вдох так, чтобы эта часть живота поднялась, а затем медленный выдох, при котором живот должен опуститься. Вдох следует производить неслышно и спокойно, иначе он будет отвлекать внимание слушателя от восприятия речи. Воздух набирать соразмерно с длиной фразы, расходовать экономно, не выдыхая до конца. Это даст возможность свободно произносить фразу любой длины, без перенапряжения ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК. Вдох необходимо делать только во время пауз.

Для речи большое значение имеет выдох, так как во время его появляется звук. Выдох должен быть спокойным, плавным, медленным. Особенно надо следить за дыханием при произношении длинных фраз. Сделав глубокий вдох перед началом фразы, во время пауз произвести добор воздуха – дополнительный вдох, чтобы спокойно и без напряжения дочитать начатую фразу.

В воспитании правильного дыхания существенную помощь могут оказать специальные упражнения, которые следует проводить в хорошо проветренном помещении, спустя 30-40 минут после еды. В случае появления головокружения упражнение прекратить. После каждого упражнения необходим отдых. Дыхательные упражнения рекомендуется делать систематически, отводя 3-5 минут на каждое.

Упражнение 1

Встать. Плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую на ребра (*для контроля*). Глубокий вдох на счет «раз» (про себя, задержка дыхания и выдох с плавным счетом от 1 до 5 (*вслух*)).

Упражнение 2

Исходное положение то же. Глубокий вдох на счет от 1 до 5 (про себя, задержка воздуха на счет 1-3 (про себя, плавный выдох на счет от 1 до 5 (*вслух*)).

Упражнение 3

Исходное положение то же. На счет 1-2 (*про себя*) глубокий вдох, на счет «раз» (*про себя*) задержка дыхания и на выдохе главный счет от 1 до 10. Затем добирать воздух и продолжать счет до 15, опять добирать и считать до 20, затем до 25 и 30. Считать спокойно, ровно, на одном ГОЛОСЕ, не снижая его, так, чтобы в легких всегда оставался запас воздуха.

Упражнение 4

Исходное положение то же. Глубокий вдох на счет от 1 до 3 (про себя, задержка воздуха на счет «раз» (про себя, медленный, плавный выдох на звуках ф, с, ш (*звуки надо произносить сначала каждый в отдельности, затем все вместе*)).

Упражнение 5

Исходное положение то же. Глубокий вдох на 1-2 (про себя, короткая задержка воздуха и на выдохе чтение пословицы-скороговорки / Раз дрова, два дрова, три дрова. От топота копыт пыль по полю летит. / Длинные скороговорки произносятся с дополнительным коротким вдохом в том месте, где по смыслу можно сделать паузу.

Упражнение 6

Исходное положение то же. Чтение скороговорки с дополнительным вдохом: Как у горки, на пригорке (*дополнительный вдох*) Жили тридцать три Егорки.

Ребенок не грибок (*дополнительный вдох*,

В год не вырастишь.

Не тот глуп, кто на слова скуп (*дополнительный вдох*,

А тот глуп, кто на деле туп.

Чтобы голос был хорошо развитым, звонким и достаточно громким, его надо развивать. Прежде всего читающий должен найти естественное звучание, при котором не напрягались бы ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ, не вызывались бы затруднения в речи, болевые ощущения, хрипота.

К своему голосу воспитатель должен относиться бережно. Недопустимо после занятия или выступления сразу же выходить на холодный воздух, громко разговаривать (особенно в сырую погоду, так как холодный воздух попадает на разгоряченную оболочку ГОЛОСОВЫХ связок и приводит к простудным заболеваниям дыхательных путей. Отрицательно действуют на ГОЛОСОВЫЕ связки алкогольные напитки и никотин, которые сушат их и приводят к хронической хрипоте. Никотин, кроме того, вызывает спазмы гладкой мускулатуры трахеи и бронхов и ведет к хроническому заболеванию верхних дыхательных путей.

Для развития ГОЛОСА можно рекомендовать специальные упражнения, которые проводят осторожно, со строгим учетом правильности дыхания.

Упражнение 1

Сесть. Плечи развернуть, голову держать прямо. Сделав глубокий вдох, произнести плавно и протяжно (*поочередно*) согласные звуки: м, л, н.

Упражнение 2

Исходное положение то же. К согласным звукам м, п, н поочередно прибавлять гласные: и, э, а, о, у, ы и произнести плавно и протяжно.

Упражнение 3

Исходное положение то же. Произнести звуки: ми, мэ, ма, мо, му, мы, делая короткие паузы между ними. Сначала произнести равномерно, затем убыстрять к концу и наоборот.

Упражнение 4

1. Произвести счет от 1 до 10 на одной высоте, затем повышая ГОЛОС, а потом понижая.

2. Произвести счет от 1 до 10, начиная тихо, заканчивая громко и наоборот.

3. Произвести счет от 1 до 10, начиная медленно, заканчивая быстро.

Тренировать ГОЛОС можно на выговаривании пословиц, а также текстов, в которых по смыслу ГОЛОС следует усилить, ослабить, повысить или понизить.

В голосообразовании принимает участие артикуляционный аппарат (*губы, язык, мягкое небо, челюсти*). От правильной артикуляции зависит звучание голоса. Полезно заниматься и артикуляционной гимнастикой, во время которой в движение приводятся только органы артикуляционного аппарата. Каждое упражнение делается медленно и плавно, без резких переходов.

Упражнения для губ

(рот закрыт, зубы сомкнуты):

1. На счет «раз» (*про себя*) губы трубочкой вытягиваются вперед, на счет «два» растягиваются в стороны.

2. На счет «раз» губы трубочкой вытягиваются вперед, на счет «два, три, четыре» производятся круговые движения вытянутых губ, сначала в одну, затем в другую сторону.

Упражнения для челюстей:

1. Нижнюю челюсть опустить вниз, а затем с напряжением закрыть рот.

2. Нижнюю челюсть опустить и медленно двигать вправо и влево.

3. Нижнюю челюсть опустить, повернуть вправо, влево, выдвинуть вперед, опустить вниз, повернуть кругом.

Для языка:

1. Рот широко раскрыть, произвести круговые движения языком.

2. Рот широко открыть. Языком дотянуться до подбородка, а затем до кончика носа.

Артикуляционная гимнастика проводится индивидуально, перед зеркалом