

# Профилактика расстройств голоса педагога

Основной инструмент педагога – это голос. В результате интенсивной голосовой нагрузки, голос утрачивает звучность, силу, изменяется его тембр и снижается выносливость.

Существуют различные упражнения, техники для постановки голоса. Но в рамках данного выступления мы остановимся на профилактике расстройств голоса, способах расслабления речевого аппарата и подготовке его к речи.



*Для профилактики расстройств голоса необходимо соблюдать общеизвестные правила:*

- избегать переохлаждения,
- избегать физических и эмоциональных перегрузок,
- не злоупотреблять курением и алкоголем,
- не злоупотреблять газированными напитками, так как углекислый газ отрицательно влияет на слизистую оболочку глотки,
- избегать острой, очень горячей или очень холодной пищи,
- рабочее помещение должно быть теплыми, чистыми и хорошо проветриваемыми,
- не форсировать голос без всякой необходимости,
- организовывать тишину в рабочем помещении при говорении.

- Несоблюдение этих простых правил раздражает слизистую оболочку глотки и влияет на качество голоса.

Если все же в процессе работы произошло перенапряжение голоса, то можно использовать упражнения для снятия зажимов с разных отделов речевого аппарата. Для восстановления дыхания можно выполнить следующее упражнение (лучше лежа): сделать быстрый, короткий вдох, стенка живота поднимается, затем следует плавный, замедленный выдох с произнесением звука ссс... При этом грудная клетка должна оставаться неподвижной. При ощущении «кома» в горле, при ощущении першения и желании откашляться (особенно, если нет такой возможности) можно предложить такой прием: беззвучное произнесение короткого звука, похожего на Ы на задержанном дыхании при закрытом рте и неплотно сжатых зубах. Выполнение этого упражнения вызывает расслабление в глотке и облегчение першения.

Часто в момент речи происходит напряжение внутренних и наружных мышц гортани и корня языка – это компенсаторная попытка улучшить звучание голоса. Здесь поможет массаж в области корня языка. На передней поверхности шеи (как бы поверх миндалин) большим и указательным пальцами производятся круговые движения в течение 30-40 секунд. Целесообразно выполнять массаж перед голосовой нагрузкой или сразу после неё.



Для профилактики осиплости и восстановления функциональной способности голосовых связок можно выполнить упражнение «Пение звука М»: долго тянуть согласный звук ммм..., стараясь, чтобы голос был низким грудным, а звук ровным. Если выполнять это упражнение правильно, вы

почувствуете вибрации, идущие от головы по всему телу. Результат – снятие напряжения с мышц гортани. Благодаря этому голосовые связки не зажимаются, воздух проходит свободно. Выполнять упражнение можно перед занятием, выступлением.

Отлично снимает напряжение с голосовых связок и расслабляет мышцы челюсти упражнение «Зевающий лев»: глубоко вдохнуть запрокинуть голову назад, рот широко открыть, имитируя при этом максимально открытый звук ааа..., напоминающий зевание (можно просто зевнуть). Открытое горло приносит спокойствие и расслабление. Упражнение растягивает голосовые связки и расслабляет их. Зажимы в области челюстей можно снять с помощью упражнения «Подбородок - силач»: поставьте локти на стол, подоприте ладонями подбородок. Открывайте рот через сопротивление нижней челюсти. Расслабление приходит через напряжение.

Упражнение «Ямки» - так же для снятия челюстных зажимов. Поставьте указательные пальцы на область перед ушной раковиной, где находится «вход» в ухо. Медленно открывайте рот, пока не почувствуете образовавшиеся впадины, погружайте пальцы в ямки, производя несколько легких круговых массирующих движения. Затем закрывайте рот, приподнимая пальцы. Зажатые губы часто возникают у людей, вынужденных искусственно улыбаться или утрированно артикулировать. При этом голос становится натянутым и неестественным. Устранить зажим губ поможет точечное воздействие на пары точек, находящихся над верхней губой, под нижней губой.

Эту же цель решает упражнение «Недовольная лошадка» - поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать (получается звук, похожий на фыркание лошади).

**Будьте здоровы, берегите голос!**