

Рекомендации логопеда по гигиене голоса педагога

Речь, и голос как один из структурных компонентов речевой продукции, является важнейшим инструментом деятельности **педагога**. Педагогу необходимо обладать благозвучным, мелодичным, выносливым голосом.

Из-за повышенной нагрузки и, зачастую, неправильного использования голосового аппарата у педагогов часто бывают профессиональные заболевания, что влияет на эффективность воспитательно-образовательного процесса.

Люди голосо-речевых профессий чаще склонны к простуде, которая локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью их голосового аппарата к охлаждению, условиям труда, а также подвижностью нервных процессов. Вследствие этого, *следует бережнее относиться к своему голосовому аппарату*, не допускать его перенапряжения и переутомления, используя для отдыха каждую свободную минуту. После окончания рабочего дня целесообразно *в течение 2-3 часов избегать продолжительных разговоров*. При неизбежности таких разговоров следует говорить потише, пользоваться короткими, лаконичными фразами.

Для здоровой, нормальной работы голосового аппарата необходим *спокойный психологический климат*, что исключает нервно-психические травмы и срывы. Важно знание и соблюдение правил нервно-психической гигиены, включающей мероприятия, укрепляющие и охраняющие нервно-психическую сферу.

Необходимо "разогревать" и "остужать" свой голос. Перед работой можно выполнить разминку, вибрационный массаж гортани и голосовую гимнастику. После большой голосовой нагрузки хорошо сделать дыхательную гимнастику с элементами аутогенной тренировки.

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. 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.

Большое значение имеет режим питания. Для голосовых складок вредна острая, слишком холодная или горячая пища. Чрезмерно кислая или солёная пища также раздражает слизистую оболочку. Очень вредно употребление спиртных напитков и курение, которые травмируют голосовые складки и делают их поверхность сухой, раздраженной. Голос становится менее выносливым, качество тембра изменяется.

Очень вредно говорить на фоне громкой музыки или при работе различной техники.

Соблюдение правил гигиены, и ежедневные голосовые тренировки позволяют даже слабому от природы голосу быть работоспособным и постоянно совершенствоваться.