22. 12. 2017г.

В рамках «Школы логопеда» был проведен семинар – практикум по теме: **«Укрепление голоса педагога».**

В теоретической части семинара освещены следующие вопросы:

* Голос и голосообразование;
* Нарушения голоса;
* Виды упражнений для укрепления голоса.

Практическая часть включала выполнение комплексов игр и упражнений для укрепления голоса:

* Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения
* Комплекс упражнений вибрационного массажа
* Комплекс упражнений для развития фонационного дыхания (традиционная система логопедии и парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой ( «Тянем канат», «Обними плечи», «Насос») ).
* Комплекс артикуляционной гимнастики – артикуляционные считалки
* Комплекс упражнений для развития высоты и силы голоса – «Колокол», «Инопланетянин», «Мишка, зайка, мышка» и т.д.
* Комплекс упражнений для развития мелодико – интонационной стороны речи – «В лесу», « Паровозик», «Ступеньки» и т.д.

В заключении были рассмотрены общие требования по выполнению упражнений. Педагоги получили памятки.

Памятка для педагогов

**«УПРАЖНЕНИЯ** **ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГОЛОСА ПЕДАГОГА»**

**Общие рекомендации по выполнению упражнений**

При выполнении упражнений необходимо соблюдать осторожность и постепенность.

Дыхательные и голосовые тренировки следует начинать с приведения организма в рабочее состояние, снятия эмоционального и физического напряжения с помощью упражнений на релаксацию.

Для этого нужно сесть на стул, принять удобную для релаксации позу: руки свободно лежат на коленях, ноги чуть расставлены, голова слегка опущена вниз. Расслабить лоб, брови, закрыть глаза, нарисовать в воображении картину отдыха (на берегу моря, в лесу и т. д.), постараться полностью расслабиться. Выходить из состояния релаксации следует также постепенно.

Выбирать нужно ту методику, которая наиболее понятна. Для достижения хорошего результата лучше сочетать разные методики.

Необязательно выполнять все упражнения комплекса. Достаточно 2–3 из каждого раздела, которые наиболее удобны и доступны. Важно соблюдать принцип «от простого к сложному».

Не следует выполнять те упражнения, которые не получаются или вызывают неприятные ощущения.

Тренировки по развитию дыхания и голоса должны быть регулярными. Упражнения выполняются дозировано, без напряжения.

**Комплекс упражнений для снятия мышечного напряжения, развития фонационного дыхания и тренировки голоса.**

* Вытяните в стороны сильные, напряженные руки. Затем расслабьте их, опустите, потянитесь за рукой сначала вправо, затем влево.
* Потянитесь вверх, напрягите все тело (сделайте вдох) и как будто «бросьте» все тело вниз (сделайте выдох).
* Поднимите вверх руки, потом опустите вниз сначала кисти рук, затем согните локти и бросьте руки вниз как плети.
* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте медленный полунаклон корпуса вперед (спина прямая) — вдох; вернитесь в исходное положение — выдох (можно протяжно тянуть: гм-м-м).

**Комплекс упражнений для вибрационного массажа гортани**

* от середины лба к ушам с произнесением звука [м-м-м];
* от спинки носа к ушам с произнесением звука [м-м-м];
* под носом от середины верхней надгубной части лица к ушам с произнесением звука [в-в-в];
* по подбородку с произнесением звука [з-з-з];
* в области груди с произнесением звука [д-д-д].

Упражнения сначала выполняйте в медленном темпе. Постепенно наращивайте темп выполнения упражнения.

**Комплекс традиционных упражнений на развитие фонационного дыхания, используемые в логопедии****.**

* Встаньте прямо, плечи слегка развернуты. Дышите спокойно, без поднятия или опускания плеч. Для контроля движений диафрагмы и ребер держите одну руку на верхней стенке живота, другую — сбоку на ребрах.
* Выполните вначале беззвучные дыхательные упражнения. Например, глубокий вдох через нос и выдох через рот, вдох через нос и спокойный выдох через вытянутые трубочкой губы.
* Выполните фонационные упражнения: пропойте гласные звуки на удобной высоте голоса; длительно произнесите ту или иную согласную, подражая различным звукам:
  + «лес шумит»: [ш-ш-ш];
  + «комар звенит»: [зь-зь-зь];
  + «шмель жужжит»: [ж-ж-ж] и др.

**Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой**

***Повороты головы***

И. п.: стоя прямо, повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох. Затем сразу же (без остановки прямо) повернуть голову влево, шумно и коротко «понюхать воздух» с левой стороны. Повторить 16 раз. Во время упражнения нельзя напрягать шею. Туловище должно быть неподвижно, плечи не поворачивать вслед за головой и не поднимать.

***Тянем канат***

И. п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони сжаты в кулаки. Слегка присесть, руки согнуть в локтях, как будто потянуть канат, сделать короткий шумный вдох. Вернуться в и. п.

***Обними плечи***

И. п.: стоя прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч, ладони сжаты в кулаки. В момент короткого шумного вдоха «бросить» руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Сразу же после короткого вдоха развести руки в стороны — в этот момент на выдохе пассивно уходит воздух.

***Насос***

И. п.: стоя прямо, руки опущены. Наклониться вниз, к полу, голова опущена. Сделать короткий шумный вдох в конце наклона. Слегка приподняться, но не выпрямляться полностью — в этот момент происходит пассивный выдох. Снова наклониться и одновременно с поклоном сделать короткий шумный вдох, и снова приподняться. Повторить 8 раз.

**Комплекс упражнений на развитие высоты и силы голоса**

***Колокол***

Представьте, что вы раскачиваете рукой воображаемый колокол и одновременно произносите звукосочетания на заданной высоте:

* небольшой колокол — «дон-дон-дон» (произносится обычным голосом);
* массивный колокол — «бом-бом-бом» (произносится низким голосом);
* бубенчики — «динь-дон-динь-дон-динь-дон» (произносится высоким голосом).

***Инопланетянин***

Попеременно произносите звуки [у], [и], при этом звук [у] — низким голосом, а [и] — высоким.

***Мишка, зайка, мышка***

Данное упражнение выполняется вместе с детьми. Дети встают в круг, ведущий — в центре него. Ведущий бросает мяч и называет одного из персонажей (медведя, зайца или мышку).

Если он называет медведя, поймавший мяч отвечает низким голосом: «Я — Михаил Иванович, зачем звал?».

Если ведущий называет зайку, тот, кто поймал мяч, говорит обычным голосом: «Зайка-попрыгайка прыг-скок, прыг-скок».

Если ведущий называет мышку, поймавший мяч говорит в ответ высоким голосом: «Мышка-норушка в норку убежала».

***Усиление голоса***

Упражнение состоит в том, чтобы посчитать от 10 до 100 или произнести буквы алфавита, или назвать цвета радуги, постепенно увеличивая силу голоса: сначала беззвучно, потом шепотом, потом тихо и, наконец, громко.

***Ослабление звука***

Упражнение аналогично предыдущему, но направлено на ослабление силы голоса: посчитать от 10 до 1, произнести «аба-ава-ага-ада…», «буптиптапта-вуптиптапта-гуптиптапта-дуптиптапта…" и др. сначала громко, потом тихо, потом шепотом и, наконец, беззвучно.

***Усиление-ослабление голоса***

Упражнение состоит в том, чтобы без паузы, на одном выдохе произнести то громко, то тихо названия нот, месяцев, дней недели и др.

**Комплекс упражнений на развитие высоты и силы голоса**

**Упражнения на развитие мелодико-интонационной стороны речи**

* Представьте, что вы заблудились в лесу. Вы стоите и кричите: «Ау-ау». Произносить звуки надо громко, но не перенапрягая голосовые связки и используя рациональную голосоподачу.
* Представьте, что вы играете с детьми в «паровозик». Произносите «ту-ту, ту-ту, ту-ту-ту» так, чтобы дети его услышали. Паровозик должен ехать громко и весело, мелодично и благозвучно, выпуская пар.
* Представьте, что вы шагаете по ступенькам, произнося: «Первый этаж, второй этаж… седьмой этаж», постепенно повышая голос.

Прочитайте стихи, меняя силу голоса (от тихого до громкого, и наоборот), высоту (произношение в средней, низкой и высокой тональности), темп (медленно, умеренно, быстро) и в других комбинациях



***ПОДГОТОВИЛА***

***УЧИТЕЛЬ – ЛОГОПЕД***

***ШИРЯЕВА***

***МАРГАРИТА ЮРЬЕВНА***