**Сохранение голоса воспитателя.**

***Подготовила воспитатель Линник Г.Д.***

***Голос – визитная карточка человека.***

Голос- профессиональный инструмент воспитателя. Им надо владеть, беречь его от перегрузок. Неправильное использование голосовых возможностей (например, форсирование звука, постоянные окрики, разговор на повышенных тонах) может привести к аномалиям связок. В результате голос становится тусклым, хриплым, невыразительным, человек начинает разговаривать в неудобном для него регистре.

Характерная ошибка многих педагогов – стараться перекричать общий говор детей. В результате никто из них не слышит друг друга. А секрет для установления здоровой тишины в помещении очень прост: разговаривать с ребятами голосом умеренной силы. Иногда совсем тихо, а при необходимости (как исключение) громко, умело делать переходы от громкого звучания к тихому и наоборот. Важно, чтобы голос воспитателя не звучал без нужды, -это утомляет и взрослого, и детей.

***Как сохранить голос.***

***1. Соблюдайте несколько правил:***

1. Следите за осанкой-она обеспечивает оптимальное дыхание и звучание голоса.

2.Научитесь регулярно делать дыхательную гимнастику.

3. Пойте, когда есть такая возможность. Привычка негромко напевать тренирует голосовые складки и дыхание.

4. Регулярно делайте комплекс упражнений для развития артикуляции и дикции.

5. Не запускайте заболевания носа и верхних дыхательных путей – хроническое воспаление очень плохо влияет на голос.

6. Откажитесь от курения и вредных привычек. Не употребляйте острую или холодную и горячую пищу.

7. Не забывайте соблюдать питьевой режим- не допускайте переутомления голоса (речевая нагрузка не более 3 часов в день).

8. Избегайте стрессовых ситуаций.

9. При повышенных голосовых нагрузках, например, перед важным выступлением, принимайте для профилактики Гомеовокс. Он поможет сохранить ваш голос до конца выступления.

***2.Упражнения для развития дыхания и голоса.***

Упражнение 1.

Лежа или сидя, спокойно вдохнуть носом, «надувая» живот, задержать дыхание на 1-2 секунды; считая до пяти, плавно выдыхать через нос.

Упражнение 2.

Вдохнуть носом, плавно выдыхать, через рот – прохладная воздушная струя («тушить огонь»). Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 3.

Вдохнуть носом, плавно выдыхать через рот – теплый выдох («согревая руки»).

Упражнения 4.

Вдохнуть носом, плавно выдохнуть через со звуком «ш». Следующий раз – со звуком «ссс». Выдох усиливать в конце упражнения.

Упражнение 5.

При вдохе указательным и средним пальцами обеих рук делать ввинчивающие движения по крыльям носа к переносице. Задержать дыхание на 2-3 секунды. Затем на выдохе интенсивно постукивать по крыльям носа. Рот закрыт.

Чтобы превратить голос в послушный инструмент, способный передавать слушателю все нюансы и тонкости звучания, необходима систематическая работа над координацией мышц, отвечающих за артикуляцию.

При охриплости и потере голоса обратитесь к врачу. Он установит причину голосовых проблем и подберет индивидуальную необходимую терапию.

Берегите свой голос. Голос важен в жизни каждого человека.

«Звук человеческого голоса – это музыка для человеческого слуха».