

ПРАКТИКУМ
по учебной дисциплине по выбору «Профилактика и коррекция
фонастении»
для студентов специальности «Логопедия»
(дневная форма получения образования)

ЗАНЯТИЕ 1 (2 часа)

Тема: Голос как одно из выразительных средств деятельности лиц голосоречевых профессий.

Цель: закреплять и расширять знания о характеристиках речевого голоса, проблемах воспитания голоса у педагога, требованиях, предъявляемых к голосу педагога; формировать умения в неформализованной творческой форме описывать требования, предъявляемые к голосу педагога.

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика речевого голоса.
2. Основные проблемы воспитания голоса у лиц голосоречевых профессий на примере профессии педагога.
3. Требования, предъявляемые к голосу педагога.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить словарь терминов по теме занятия.
2. Написать «письмо» своему голосу, «письмо» от имени «голоса» своей хозяйке.

Форма отчетности: словарь терминов, «письма».

Литература:

Основная: 1,
Дополнительная: 4, 6.

ЗАНЯТИЕ 2 (2 часа)

Тема: Становление голоса.

Цель: закреплять и расширять знания студентов об этапах становления голоса, формировать умение структурировать информацию по вопросу профилактики нарушений голоса на разных возрастных этапах; закреплять умение разрабатывать памятки, тексты консультаций по профилактике нарушений голоса.

Вопросы для обсуждения:

1. Этапы становления голоса.
2. Возрастная соотнесенность превентивных мер для формирования и сохранения голосовой функции.
3. Проблема преждевременного изнашивания голоса в условиях профессионального труда.

Задания для самостоятельной работы:

1. Описать голос знакомого человека пожилого возраста, уточнить сферу его профессиональной деятельности.

2. Составить памятку по профилактике нарушений голоса в зрелом, пожилом возрасте (на выбор).

3. Разработать текст консультации, касающейся причин преждевременного изнашивания голоса у педагогов.

Форма отчетности: описание голоса человека пожилого возраста в письменной форме; памятка; текст консультации.

Литература:

Основная: 1, 3

Дополнительная: 1.

ЗАНЯТИЕ 3 (2 часа)

Тема: Общая характеристика фонастении как одного из профессиональных нарушений голоса у педагогов.

Цель: уточнять и расширять знания о причинах, механизмах, симптоматике, основных формах фонастении; закреплять умение анализировать, обобщать, схематизировать текстовую информацию по проблеме фонастении; закреплять умение определять причины голосового расстройства по анамнестическим данным.

Вопросы для обсуждения:

1. Нарушения голоса, возникающих у лиц голосоречевых профессий.

2. Причины, механизмы, симптоматика, основные формы фонастении.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить интеллект-карту с ключевым словом (идеей) «Фонастения»¹.

2. Составить 3 тестовых задания, используя литературу и материалы лекций по изучаемой теме.

3. Изучить фрагмент материалов анамнеза, выделить признаки фонастении, её вероятные причины. Перечислить возможные причины фонастении у молодого педагога.

На прием пришла И. В. К., женщина 44 лет, здоровая, цветущая, благополучная в семейной жизни. Она окончила консерваторию и преподавала вокал, иногда участвовала в небольших концертах. При осмотре гортани никакой патологии выявлено не было. Пациентка говорила звучным голосом нормального тембра и жаловалась лишь на то, что не может полноценно петь: не звучат ноты верхнего и нижнего регистров; работает она с большим напряжением, в концертах участвовать не может. Рассказывая о себе, женщина все время плакала... Четыре года назад она потеряла мать, с которой была очень близка и которая посвятила свою жизнь дочери, ее вокальному образованию и карьере. Все эти годы у

¹ Образцы Интеллект-карт представлены во Вспомогательном разделе УМК: 6.4. ПЗ 3. Образцы Интеллект карт.

пациентки не утихало чувство утраты, она много плакала... Лечение у психиатра не принесло успеха, плакать она продолжала, петь не могла.

Форма отчетности: интеллект-карта с ключевым словом (идеей) «Фонастения»; 3 тестовых задания по изучаемой теме; перечень причин фонастении у молодого педагога в письменной форме.

Литература:

Основная: 1, 3

Дополнительная: 1,5.

ЗАНЯТИЕ 4 (2 часа)

Тема: Диагностика фонастении.

Цель: актуализировать и уточнить знания о логопедических методах исследования голосовой функции, их значимости в дифференциальной диагностике фонастении; закреплять умение сопоставительного анализа нарушений голоса; умение проводить аудитивную оценку голоса и сравнивать результаты диагностики, полученные в различных ситуациях функциональных нагрузок на голос.

Вопросы для обсуждения:

1. Логопедические методы исследования голосовой функции: беседа, сбор анамнеза, анкетирование, аудитивная оценка голоса.

2. Дифференциальная диагностика фонастении.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить таблицу «Сравнительная характеристика фонастении и других профессиональных нарушений голоса» (критерии для сравнения выделить самостоятельно).

2. Описать голос одногруппника(цы), посещающего(ей) спецкурс «Профилактика и коррекция фонастении», используя метод аудитивной оценки голоса (по Е.В. Лавровой)². Проследить наличие/отсутствие изменений качества голоса в зависимости от ситуации (во время беседы в ходе межличностного общения и во время выступлений/ответов/работы на лекционных/практических/лабораторных занятиях).

3. Ответить на вопросы «Анкеты для выявления трудностей, связанных с голосоведением»³. Сопоставить данные анкеты с описанием голоса, составленного одногруппником(цей); с данными анкетирования, осуществлённого на 2 курсе при изучении учебной дисциплины «Логопедия. Практикум по звукопроизношению и постановке голоса». Сделать вывод о состоянии своего голоса.

4. На основе данных метода аудитивной оценки голоса, анкеты для выявления трудностей, связанных с голосоведением, собственных анамнестических данных и с учётом возможных причин фонастении оценить степень риска возникновения данного нарушения голоса/профессионального

² Представлен во Вспомогательном разделе УМК: 6.4. ПЗ 4. Материалы для аудитивной оценки голоса.

³ Представлена во Вспомогательном разделе УМК: 6.4. ПЗ 4. Материалы для аудитивной оценки голоса.

нарушения голоса у себя в связи с началом активной профессиональной деятельности.

Форма отчетности: таблица «Сравнительная характеристика фонастении и других профессиональных нарушений голоса»; характеристика голоса одnogруппника (-цы) в письменной форме; заполненная анкета; устные отчёты студентов.

Литература:

Основная: 1, 2, 3.

Дополнительная: 4.

ЗАНЯТИЕ 5 (2 часа)

Тема: Восстановление голоса при фонастении.

Цель: актуализировать и расширить знания в области направлений и содержания фонопедической работы по восстановлению голоса при фонастении; закреплять умения составления психотерапевтической беседы, проектирования и моделирования занятий по восстановлению голоса при фонастении.

Вопросы для обсуждения:

1. Взаимодействие врачей и фонопеда в восстановлении голоса при фонастении.

2. Основные направления фонопедической работы по восстановлению голоса при фонастении: коррекция дыхания, развитие координации фонации и артикуляции, автоматизация достигнутых навыков и введение голоса в свободное речевое общение.

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработать текст психотерапевтической беседы с лицом с фонастенией.

2. Составить каталог приёмов фонопедической работы при фонастении.

3. Разработать конспект занятия по восстановлению голоса при фонастении (этап работы на выбор).

Форма отчётности: текст психотерапевтической беседы; каталог приёмов фонопедической работы; конспект занятия по восстановлению голоса при фонастении.

Литература:

Основная: 1, 2, 3.

Дополнительная: 1, 4, 8.

ЗАНЯТИЕ 6 (2 часа)

Тема: Роль гигиены голосового аппарата и общей гигиены педагога в профилактике фонастении.

Цель: актуализировать, расширять и систематизировать знания о правилах общей и голосовой гигиены педагога, поддержания нормального шумового фона в учебной аудитории; закреплять умения выполнять и предъявлять физические упражнения, сочетающие тренировку дыхательного

и голосового аппарата; составлять материалы консультативной направленности (памятка, рекомендации).

представлять теоретический материал в виде памятки.

Вопросы для обсуждения:

1. Сбалансированность питания и особенности его режима у лиц голосоречевых профессий.

2. Сочетание общеукрепляющих физических упражнений с упражнениями, рекомендованными для тренировки дыхательного и голосового аппарата.

3. Создание адекватных профессиональных условий труда.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе анализа собственных пищевых привычек и учёта индивидуальных особенностей, требований к питанию и его режиму у лиц голосоречевых профессий разработать памятку «Питаться правильно – как?».

2. Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять общеукрепляющие физические упражнения, сочетающиеся с упражнениями для тренировки дыхательного и голосового аппарата (в том числе упражнения из комплекса Стрельниковой).

3. Предложить приёмы поддержания учебной дисциплины в детской/школьной/студенческой аудитории (на выбор).

Форма отчетности: памятка; описание упражнений; перечень приёмов поддержания учебной дисциплины в аудитории.

Литература:

Основная: 1.

Дополнительная: 2,4,5,8.

ЗАНЯТИЕ 7 (2 часа)

Тема: Роль гигиены голосового аппарата и общей гигиены педагога в профилактике фонастении.

Цель: расширять и систематизировать знания в области соблюдения режима труда и отдыха, голосового режима; формировать умение рационально распределять свои дела (занятия) в течение дня.

Вопросы для обсуждения:

1. Соблюдение режима труда и отдыха, голосового режима.

2. Значение здорового образа жизни для сохранения нормальной голосовой функции.

3. Дозирование голосовой нагрузки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить хронометраж дел (занятий) в течение рабочего и выходного дня.

2. Проанализировать режим рабочего и выходного дня:

– Проанализировать сбалансированность режима дня исходя из пропорции: 8 ч – сон, 16 ч – учёба/работа, ежедневные рутинные дела, свободное время и отдых.

– Определить, с чем связан дисбаланс (в случае его выявления).

- Определить отличие режима выходного дня от рабочего.
- Перечислить полезные занятия; вредные занятия, требующие отказа от них; нейтральные занятия, требующие корректировки, совмещения их с полезными и т.д.
- Перечислить занятия, касающиеся ежедневной активности; учёбы/работы; образования/самообразования; развлечений; проведения свободного времени.
- Соотнести перечисленные занятия с соблюдением общегигиенических правил педагога.
- Оценить эффективность отдыха, проведения свободного времени.

3. Сбалансировать режим рабочего и выходного (определить, на что обратить внимание; что предпринять).

Форма отчетности: хронометраж дел (занятий) в течение рабочего и выходного дня; материалы анализа режимов дня.

Литература:

Основная: 1.

Дополнительная: 2,3.

ЗАНЯТИЕ 8 (2 часа)

Тема: Постановка голоса и овладение техникой речи как основная мера профилактики фонастении у педагогов.

Цель: актуализировать знания о роли регуляции эмоционального состояния посредством снятия мышечного напряжения, поддержания правильной осанки в осуществлении нормального голосообразования; совершенствовать умения выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на регуляцию мышечного тонуса тела, расслабление артикуляционной мускулатуры, выработку правильной осанки; совершенствовать умение разрабатывать материалы консультирования педагогов.

Вопросы для обсуждения:

1. Роль регуляции эмоционального состояния посредством снятия мышечного напряжения в осуществлении нормального голосообразования.
2. Содержание работы по нормализации мышечного тонуса.
3. Особенности работы по выработке правильной осанки.

Задания для самостоятельной работы:

1. Прочитать четверостишие в разных эмоциональных состояниях:
 - ✓ представить, что вы очень сильно на кого-то раздражены и даже разгневаны
 - ✓ вспомнить ситуацию, когда у вас на душе было легко и радостно; погрузитесь в это состояние чистой радости
 - ✓ прочитать стихотворение так, будто вы рассказываете очень смешной анекдот
 - ✓ представить, что вы рассказываете кому-то свою самую сокровенную тайну

*У лукоморья дуб зелёный;
Златая цепь на дубе том:
И днём и ночью кот учёный
Всё ходит по цепи кругом
(Пушкин А.С.)*

Охарактеризовать звучание голоса и проанализировать ощущения при различных вариантах голосоведения.

2.Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на регуляцию мышечного тонуса, релаксационные упражнения для артикуляционной мускулатуры.

3.Подобрать, научиться выполнять, разъяснять приёмы массажа лица.

4.Научиться демонстрировать физиологически правильную осанку в положении стоя, сидя.

5.Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на выработку правильной осанки.

6.Разработать текст консультации для педагогов, предполагающий обоснование необходимости и разъяснение содержания работы по нормализации мышечного тонуса тела, расслаблению артикуляционной мускулатуры, выработке правильной осанки для осуществления нормального голосоведения.

Форма отчетности: описание упражнений на регуляцию мышечного тонуса, релаксационных упражнений для артикуляционной мускулатуры, на выработку правильной осанки; описание приёмов массажа лица; текст консультации для педагогов.

Литература:

Основная: 1.

Дополнительная: 4,5,6,7.

ЗАНЯТИЕ 9 (2 часа)

Тема: Постановка голоса и овладение техникой речи как основная мера профилактики фонастении у педагогов.

Цель: актуализировать знания об особенностях и роли работы по коррекции физиологического и фонационного дыхания, совершенствованию артикуляционной моторики при постановке голоса и овладении техникой речи; совершенствовать умения выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на коррекцию физиологического и фонационного дыхания, совершенствование артикуляционной моторики; совершенствовать умение разрабатывать материалы консультирования педагогов.

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности работы по коррекции физиологического и фонационного дыхания, формированию дыхательной опоры.

2. Упражнения, направленные на тренировку артикуляционного аппарата.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на восприятие дыхания, на тренировку носового дыхания, на овладение косто-абдоминальным типом дыхания и воспитание дыхательной опоры.

2. Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять фонационные дыхательные упражнения

3. Подобрать, научиться выполнять, разъяснять упражнения для освоения внутриглоточной и внешней артикуляции.

4. Разработать текст консультации для педагогов, предполагающий обоснование необходимости и разъяснение содержания работы по коррекции физиологического и фонационного дыхания, совершенствованию артикуляции при постановке голоса и овладении техникой речи.

Форма отчетности: описание дыхательных и артикуляционных упражнений; текст консультации для педагогов.

Литература:

Основная: 1.

Дополнительная: 4,5,6,7.

ЗАНЯТИЕ 10 (2 часа)

Тема: Постановка голоса и овладение техникой речи как основная мера профилактики фонастении у педагогов.

Цель: уточнять знания о содержании работы по улучшению акустических качеств голоса, совершенствованию дикции, выразительности речи; закреплять умения выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения на улучшение акустических качеств голоса, совершенствование дикции, выразительности речи; совершенствовать умение разрабатывать материалы консультирования педагогов.

Вопросы для обсуждения:

1. Система функциональных тренировок для улучшения акустических качеств голоса.

2. Содержание работы по совершенствованию дикции, выразительности речи.

Задания для самостоятельной работы:

1. Подобрать, научиться выполнять, разъяснять и предъявлять упражнения для:

- определения рабочего диапазона голоса;
- восприятия ощущения головного резонирования;
- развития ощущения грудного резонирования;
- развития динамического диапазона голоса;
- развития тонового диапазона голоса;
- закрепления навыка правильного голосоведения;
- совершенствования дикции и выразительности речи.

2. Разработать текст консультации для педагогов, предполагающий обоснование необходимости определения рабочего диапазона голоса,

разъяснение содержания работы по использованию резонаторов в процессе голосообразования, развитию динамического и тонового диапазона голоса, совершенствованию дикции и выразительности речи.

Форма отчетности: описание упражнений; текст консультации для педагогов.

Литература:

Основная: 1.

Дополнительная: 4,5,6,7.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Лаврова, Е.В. Логопедия. Основы фонопедии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Лаврова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 144 с.

2. Логопедия: Методическое наследие: пособие для логопедов и студ. дефектолог. факультетов пед. вузов / Под ред. Л.С. Волковой: В 5 кн. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. I: Нарушения голоса и звукопроизводительной стороны речи: В 2 ч. – Ч. 1: Нарушения голоса. Дислалия. – 224 с.

3. Орлова, О.С. Нарушения голоса: учеб. пособие / О.С. Орлова. – М.: АСТ: Астрель, Владимир: ВКТ, 2008. – 220 с.

4. Таптапова, С.Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушении голоса: Книга для логопеда / С.Л. Таптапова. – М.: Просвещение, 1984. – 112 с.

Дополнительная

1. Алмазова, Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей // Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей / Под общ. ред. Г. В. Чиркиной. М., 2005. – 192 с.

2. Баль, Н.Н., Соловьёва, О.П. Мониторинг рабочего и выходного дня педагогов как средство профилактики профессиональных нарушений голоса // Специальное образование: опыт и перспективы развития / Могилёв: МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. С.12 – 15.

3. Лаврова, Е.В. Нарушения голоса: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Е.В. Лаврова, О.Д. Коптева, Д.В. Уклонская. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 128 с.

4. Михалевская, И.А. Пособие по постановке речевого голоса для лиц речевых и вокальных профессий / И.А.Михалевская, Е.В.Лаврова. - М.: Социальный проект, 2005. – 57 [2] с.

5. Савостьянов, А.И. 300 упражнений учителю для работы над дыханием, голосом, дикцией и орфоэпией / А.И. Савостьянов. – М., 2005. – 192 с.

6. Савостьянов, А. И. Техника речи в профессиональной подготовке учителя/ А.И. Савостьянов. – М., 2001. – 56 с.

(http://urait.ru/uploads/pdf_review/59EC1471-7E1B-4E3C-92F6-EB25494D7F17.pdf)

7. Сарабьян, Э. Актёрский тренинг по системе Станиславского. Речь. Слова. Голос. Максимальная достоверность и убедительность / Э. Сарабьян. – М.: АСТ, 2011. – 160 с.

8. Фомина, М.В. Профилактика и лечение нарушений голоса у лиц голосоречевых профессий: Методические указания /М.Ф. Фомина. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004. – 19 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ