

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

ЗАНЯТИЕ 1 (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 2 (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, разьяснять 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, разьяснять 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, разьяснение содержания работы по использованию резонаторов в процессе голосоведения, 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.