

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

### **1. Нормализация мышечного тонуса тела**

- «Марионетка». Стоять свободно, без напряжения, ноги расставлены на ширину плеч, колени и ступни расслаблены, верхняя часть туловища выпрямлена. Затем начать слегка раскачиваться в коленях. Постепенно ускорять темп движения. Расслабить все мышцы и суставы, особенно пояснично-крестцовую область, плечи, руки и нижнюю челюсть.
- Расслабление плеч и рук. Сидя или стоя, медленно поднимать вытянутую вперёд руку до горизонтального положения; положить руку на воображаемую подушку. Рука и плечо другой стороны опущены и находятся в расслабленном состоянии. Задержать руку вверху на некоторое время, потом резко опустить, как будто кто-то вдруг убрал «подушку»: рука падает, не ударяясь о тело, и раскачивается, при этом в движении участвует вся соответствующая сторона тела. Поменять сторону. Под конец провести это упражнение с использованием обеих рук одновременно.
- «Дрожание губ». Губы, уголки рта не напряжены. На выдохе привести губы к «дрожанию».

## 2.Выработка осанки

- «Штатив». Исходное положение – стоя. Максимально поднять плечи к голове, ненадолго сохранить напряжение. Затем опустить плечи очень медленно, как будто руки хотят достать до пола, тем не менее, не прижимая плечи вниз. Область шеи и затылка двигается вверх, как штатив. При подъёме головы высшей точкой должна являться макушка. Следить, чтобы нижняя челюсть была расслаблена.
- «Чувство марионетки в голове». Положение головы непосредственно связано с гибкой сбалансированностью и прямым положением позвоночника, поэтому сначала необходимо добиться хорошей осанки в положении сидя и стоя, чтобы голова могла держаться свободно, ненапряжённо, прямо. Исходное положение – сидя свободно, выпрямившись на табурете, ноги на ширине плеч, руки лежат на бёдрах: следить за хорошим контактом с полом, прямым положением таза и позвоночника. Затем перенести внимание на шею и голову и вытянуться, как будто вас поднимают, как марионетку, за верёвочки: верхняя часть тела выпрямляется, голова чувствует себя удерживаемой вверху. Плечи не поднимать. Чтобы добиться стабильности положения, следить за тем, чтобы центр тяжести тела был перенесён вниз.
- Выработка правильной осанки и расширение объёма дыхания. Сидя на стуле, сведите лопатки назад, затем округлите спину. Между этими двумя крайними позициями найдите более удобную позу.

### 3.Коррекция физиологического и фонационного дыхания.

- Исходное положение – сидя. Одна рука на груди, другая на животе. Сделать спокойный вдох через нос и почувствовать движения брюшной стенки вперёд, на выдохе брюшная стенка втягивается. Выдох фиксированный, продолжительный. В процессе дыхания двигается брюшная стенка (живот), а не грудная клетка. Если поднести тыльную сторону ладони к губам, то будет ощущаться сильная, прохладная воздушная струя. По мере усвоения выполнять это упражнение стоя.
- Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. На вдохе руки развести в стороны, наклон туловища вперёд до горизонтального положения. На выдохе – постепенно принять исходное положение. Выдох фиксированный. Чередовать мысленный счёт со счётом вслух от 12 до 18.
- Вдох спокойный, носом. На выдохе длительно тянуть звук «з».

#### 4. Артикуляционная гимнастика.

- Зевок. Сделать беззвучный зевок с закрытым ртом. При этом нижняя челюсть расслаблена. Во время зевка язык находится на дне полости рта, гортань опускается. Попробуйте ощутить чувство широты между основанием языка и нёбом, которое вызывает зевок. Если зевок сразу не получается, можно использовать следующие рекомендации:
  - плотно прижать язык к нёбу и на несколько секунд задержать напряжение;
  - прижимать язык к различным местам нёба, начиная спереди и продвигаясь назад;
  - представить во рту мыльный пузырь и осторожно, чтобы воображаемый пузырь не лопнул, сделать вдох;
  - остудить во рту воображаемую горячую картошку.
- Рот закрыт, зубы сомкнуты. Губы вытянуты «трубочкой» и совершают круговые движения:
  - А)вверх-вниз;
  - Б)влево-вправо.
- Рот приоткрыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к нёбу за верхними зубами и оторвать со щелчком. Вначале упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

## 5.Тренировки по улучшению акустических качеств голоса.

- «Мычание». Губы сомкнуты, зубы чуть разомкнуты. Продолжительно тянуть «м» (мычать), направляя звук в голову, на удобной высоте. Выдыхаемая струя вызывает ощущение вибрации передней части лица. Этим приёмом достигается посыл звука в «маску» или в область резонирующих полостей. При «мычании» не должно возникать чувство дискомфорта в гортани. Это же упражнение делать со звуком «н».
- Произнесите следующие слоги с ударением на втором слоге. Не забывайте о сохранении звука в позиции резонаторов. Например:

• ма-МА	• ма-МО	• ма-МУ	• ма-МЭ	• ма-МЫ
• на-НА	• на-НО	• на-НУ	• на-НЭ	• на-НЫ
• ла-ЛА	• ла-ЛО	• ла-ЛУ	• ла-ЛЭ	• ла-ЛЫ

- Повышение и понижение голоса в закрытых слогах:  
МАМ-МОМ-МУМ-МЭМ-МЫМ  
ЛАЛ-ЛОЛ-ЛУЛ-ЛЭЛ-ЛЫЛ  
НАН-НОН-НУН-НЭН-НЫН

(по материалам пособия 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.)