**Авторская тренинговая информационно-образовательная программа «Гигиена голоса педагогов при длительной без отдыха речевой деятельности»**

## Автор программы: Охтярова Татьяна Ильинична

Предназначена для педагогов, так как их ежедневная профессиональная деятельность напрямую связана с длительной речевой нагрузкой. Здоровьесберегающая компетенция в речевой деятельности предполагает умение управлять своим голосом. Еще в 1979 г. союзом европейских фониатров. разработаны методические рекомендации, где профессия педагога относится к группе профессий с высокими требованиями к качеству голоса, предполагающие его выносливость. Низкий уровень владения валеологической компетентности в речевой деятельности приводит к изменению голоса: появлению охриплости, покашливанию, нехватки дыхания в момент речи. Деятельность педагогов связана с высокими эмоциональными затратами, и отрицательно сказывается на работе голосового аппарата, так как гортань - это «эмоциональный орган» [1; 4; 8].

Программа курса по **целевому назначению** предусматривает разностороннее развитие и формирование валеологических знаний и практических навыков, направленных на развитие здоровьесберегающей компетентности в речевой деятельности, сохранение выносливого голоса для качественного ведения профессиональной деятельности без ущерба для собственного здоровья. А также воспитание рационального качества, характеризующего способность педагога решать возникающие проблемы, связанные с изменением голоса в реальных жизненных ситуациях.

Внедрение новых педагогических технологий, позволяет сформировать здоровьесберегающую компетентность педагогов в речевой деятельности. При постановке цели опирались: на ее реалистичность - формирование правильного голосового поведения в конечном результате; диагностируемость; оценку результатов со стороны специалиста логопеда-фонопеда; комфортную речевая деятельность в течение длительного времени.

По **содержанию и видам деятельности** предполагает: **комплексно – интегрированный подход,** взаимодополнение и взаимосвязь знаний из области педагогики, психологии, физиологии, медицины, вокальной педагогики.

**Системный подход** содержит различные приемы, включающие дыхательную гимнастику, двигательную активность, аутотренинг, персонализированные приемы управления голосом, учитывая генотип личности как части единой системы организма. Педагогу важно умение научиться управлять голосом при длительной речевой деятельности, в шумном помещении, при больших эмоциональных затратах. Несоблюдение правил здоровьесберегающих технологий в речевой деятельности является причиной изменений и нарушений голоса вплоть до его потери, что мешает полноценно вести профессиональную деятельность.

**Практическая направленность** заключается в разработке и создании основных методических принципов с последующими рекомендациями по развитию здоровьесберегающей компетентности; включает овладение педагогами правильного голосового поведения и сохранение выносливого голоса для качественного ведения профессиональной деятельности.

Программа **экспериментальная**, ее целью является выявление и создание наиболее благоприятных условий для педагогов, предпочтение финансирования превентивных мероприятий путем создания информационно - образовательной среды. В программу входят лекции о гигиене голоса, школы - семинары, мастер - классы, тренинги. Основная направленность -сформировать умения управлять мышечными ощущениями, помогающими почувствовать оптимальное звучание голоса без дискомфорта и напряжения.

По **сроку реализации** предусматривались краткосрочные и долгосрочные цели. **Краткосрочные цели** рассчитаны на 7 - 10 занятий, ориентированы на педагогов только приступивших к профессиональной деятельности, так и длительно работающих, стаж которых составляет более 10 - 20 лет.

**Долгосрочные цели** направлены на сохранение и закрепление полученных навыков по развитию здоровьесберегающей компетентности педагога.

При создании программы выявляли первоначальный уровень развития данной компетенции, учитывали особенности сформированности целевых установок на здоровье.

* 1. **Тренинговая программа**
  2. **«Гигиена голоса педагогов при длительной без отдыха речевой деятельности»**

Цели:

- введение в тему;

- включение в деятельность;

- знакомство с современными моделями выносливого голоса.

Для ознакомления предлагались следующие вопросы:

* понятие здорового голоса;
* гигиена голоса после длительной голосовой нагрузки;
* рациональное использование времени – перемены между уроками (голосовой покой 10 - 15 минут после урока);
* после окончания работы 2 – 3 часа избегать продолжительных разговоров;
* соблюдение голосового режима при простудах;
* поддержание в здоровом состоянии верхних дыхательных путей;
* закаливание организма;
* регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с дыхательной гимнастикой способствуют повышению работоспособности голосового аппарата;
* разумное использование летнего отдыха и зимнего каникулярного времени;
* соблюдение режима питания, отказ от острой, слишком холодной и слишком горячей пищи, а также от алкогольных напитков;
* организация досуга (бассейн, йога, танцы, и др.);
* диспансеризация и при наличии показаний проведение соответствующего лечения.

Впериод пандемии, непростые условия дистанционного обучения, требующие от педагогов инновационных способов организации профессиональной деятельности, последствия после перенесенного COVID – 19: нарушения обоняния, вкуса и голоса неблагоприятным образом сказались на ведении речевой деятельности. Коронавирусная инфекция поражает дыхательные пути. Голос – это результат работы голосовых связок через которые проходит выдыхаемый воздух. Ученые из Aizahra University, Федерального научно-клинического центра оториноларингологии проанализировали как COVID -19 влияет на голос человека. Появившаяся одышка вызывает проблемы с выдохом, в результате не хватает сил, чтобы произносить звуки; частый сухой кашель нарушает вибраторную активность голосовых складок; отечность дыхательных путей при патологии гортани влияет на качество звука из-за девиантной вибрации [3; 6; 10]. Понимание и использование здоровьесберегающих технологий по охране голоса педагогов открывает новые возможности в управлении голосом при длительной без отдыха речевой деятельности.

Основные критерии здорового голоса наиболее глубоко выделила М.П. Оссовская, которые включают совокупность важных качеств: благозвучность, адаптивность, гибкость, устойчивость, выносливость, полетность, суггестивность [2].

Мы используем понятие «комфортное состояние голосовой функции», когда отсутствуют неприятные ощущения в гортани и голосовая усталость к концу урока или рабочего дня/недели; минимальны физические и эмоциональные затраты, голос звучный, наделен достаточной силой [5]. Сохранить комфортное состояние голосовой функции можно, понимая, как функционирует голосовой аппарат в целом. Овладеть в совершенстве навыком здоровьесберегающей компетентности в речевой деятельности помогут валеологические знания и умелая организация здоровьесберегающей среды. Основные упражнения представлены ниже (фрагмент программы).

***Практические рекомендации:*** (выполнять упражнения по 3 – 5 раз за один прием, время выполнения 5 – 7 минут, в течение дня можно повторять несколько раз).

- Легче всего овладеть таким приемом в расслабленном состоянии. Утром, проснувшись, не вставать сразу с постели, а в течение 1 – 2 минут подышать, лежа на спине. Одна рука лежит под поясницей, а друга для контроля на верхней стенке живота. После спокойного вдоха носом протяжно произносим «ОООХХХ» или «АААХХХ». При этом выдох ровный, плавный, длительный.

- Для лучшего контроля упражнения выполняются беззвучно первые 2 недели, затем рекомендуем во время выдоха произносить мягко звук «ШШШ» или «ССС», можно «ХХХ», «ФФФ».

**Внимание!** Обращать на ошибки фонационного дыхания, когда уже до начала фонации происходит значительная потеря воздуха. Наша речь осуществляется на выдохе. При правильно организованном вдохе и выдохе достигается экономичность работы голосового аппарата.

- Рекомендуем простой прием: дуть в стакане с водой в трубочку; вдох короткий, незаметный носом - выдох должен быть ровный, длительный, мягкий. **Помнить!** Что искусство дыхания состоит в том, чтобы не терять его во время речи. Не набирать слишком много воздуха, так как управлять им гораздо труднее, это ведет к перенапряжению всего организма [9].

- Обращать внимание на начало звукообразования, то есть на атаку звука. Стараться использовать мягкую атаку, когда голосовые складки мягко смыкаются друг с другом и одновременно под ними создается необходимое для колебаний голосовых складок давление. Результат - звучный голос!

- Если имеется напряжение и скованность шейной мускулатуры, это явный признак использования твердой атаки, в результате чего могут сформироваться узелки голосовых складок или гипертонусная дисфония. Голос звучит резко и неприятно. **Внимание!** произносить нараспев, протяжно, тихим голосом гласные звуки, постепенно увеличивая интенсивность до нормальной громкости. Параллельно можно выполнить наклоны головы в разные стороны. Это позволяет снять нагрузку с мышц шейно-воротниковой зоны.

- Если голос звучит пронзительно и резко, рекомендуется использовать для тренировок слова, произносимые на мягкой атаке (холм, хата и т. д.). Позднее формируется правильное голосообразование и закрепляется мягкая атака. **Внимание!** На активность мышц артикуляционного аппарата. Слаженность работы речевого, голосового и дыхательного аппарата.

Таким образом, предложенная система педагогического обеспечения, направленная на формирование высокого качества организации образовательного процесса развития здоровьесберегающей компетентности педагогов способствует созданию эффективных условий для использования здоровьесберегающих технологий и организации здоровьесберегающей среды при длительной без отдыха речевой деятельности.Использование современных методов в образовательном процессе решает проблемы достижения экономической выгоды и уменьшения расходов, связанных с временной нетрудоспособностью.

***Литература***

1. *Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: учеб. пособие / В.И.Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с.*
2. *Бруссер, А.М., Оссовская, М.П. 104 упражнения по дикции и орфоэпии (для самостоятельной работы) / А.М. Бруссер, М.П. Оссовская. – Уч. пособие. Изд. 2, испр. 2020. – 136 с.*
3. *ВОПРОСЫ ЭКСПЕРТИЗЫ СВЯЗИ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПРОФЕССИЕЙ, И МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ РАБОТНИКОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID-19. Панкова В.Б., Серебряков П.В., Федина И.Н., Сааркоппель Л.М., Бомштейн Н.Г. Russian Journal of Rehabilitation Medicine. 2021. № 2. С. 18-30.*
4. *Лаврова, Е.В. Логопедия. Основы фонопедии : учеб. пособие / Е.В. Лаврова. – 2-е изд. (эл.). – Москва : В. Секачев, 2019. – 184 с.*
5. *Охтярова, Т.И. Формирование у учителя валеологической компетенции сохранения голосовой функции / Т.И. Охтярова // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я Яковлева. – Научный журнал №3 (83) 2014 г. – С. 167 - 172 с.*
6. *ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ 2019: сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2019 – 66 с.*
7. *ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ГОЛОСА В ПРОЦЕССЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ. Орлова О.С., Хоппе Л.С., Эстрова П.А. Логопедия: современный облик и контуры будущего: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 01–02 ноября 2021 г.). Москва, 2021. С. 268- 277*
8. *Приказ Минтруда России от 24.01.2014 №33н «Об утверждении Методики проведения специальной оценки условий труда, Классификатора вредных и (или) опасных производственных факторов, формы отчета о проведении специальной оценки условий труда и инструкции по ее заполнению» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2014 №31689).*
9. *Черная, Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие / Е.И. Черная. 2-е изд. – Спб.: издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 176 с.*
10. *E. Koutsoubaki / Introduction workshop on the «voicecraft» approach to Avoice therapy // 27th Congress of the Union of the European Phoniatricians PHONIATRICS – AN INTERDISCIPLINARY SPECIALITY, Moscov, Russia October 2 – 5, 2014. P.34, 38-40.*