



Памятка «Голос воспитателя» от Екатерины Смирновой

К концу смены голос воспитателя часто становится осипшим и уставшим. Трудно говорить, связки буквально сводит. Несколько простых приёмов От Екатерины Смирновой помогут вам сохранить сберечь ваш главный профессиональный инструмент и сохранить его ресурс на долгие годы.

1. Ежедневная забота о голосе

Ваши голосовые связки включаются в работу с самого утра. Ваш голос встречает, объясняет, утешает, читает сказки, участвует в играх. Короткая подготовка: тёплая вода, спокойное дыхание и минутная разминка легко входят в утренний ритуал, а к вечеру дают заметный результат.

Ежедневные ритуалы гигиены голоса

- ✓ Дышите правильно: Короткий вдох носом, длинный плавный выдох ртом.
- ✓ Не кричите: заменяйте крик выразительной интонацией, паузами и изменением тембра.
- ✓ Перед работой сделайте упражнение «Горячее дыхание» (дышите на ладони).
- ✓ Разминайте лицо утром:
 - ✓ лоб к ушам («мммм»),
 - ✓ нос к ушам («мммм»),
 - ✓ под носом к ушам («вввв»),
 - ✓ подбородок («зззз»).
- ✓ Пейте воду: Только теплую, комнатной температуры. Избегайте ледяной воды перед занятиями.
- ✓ Следите за влажностью: сухой воздух = больное горло. Используйте увлажнитель или мокрые полотенца на батареях.
- ✓ Массаж связок:
 - ✓ Наклон головы вниз со звуком «Мммм», затем повороты направо, налево и вверх.
- ✓ Никогда не шепчите при простуде: при шепоте нагрузка на связки выше, чем при обычной речи. Лучше молчите.
- ✓ Посещайте врача: Раз в год проверяйте связки у фониатра, если замечаете осиплость.

2. Как собрать внимание группы спокойным голосом

Чем больше шума в группе, тем чаще вам приходится повышать голос. Отлично работают приёмы, связанные с условными сигналами, ритмом, музыкой и игрой. Дети быстро включаются в знакомое действие, шум стихает, внимание снова возвращается к вам. Выберите два-три приёма и повторяйте их регулярно — вскоре группа начнёт реагировать с первых секунд.

Колокольчик / Музыка/Пение:

договоритесь с детьми: прозвенел колокольчик, включилась определенная композиция — все садятся в круг; другая музыка-сбор игрушек

«**Хлопни в ладоши**»: спокойно скажите: «Хлопните один раз, кто меня слышит». Затем два раза. Шум стихнет сам.

«**Эффект неожиданности**»: вместо крика включите музыку на 5 секунд, позвоните в колокольчик или нажмите на пищущую игрушку. Дети замрут от удивления.

«**Кнопочка на носу**»: для одного шумного ребенка. Скажите тихо: «Нажми на кончик носа. Это кнопочка громкости. Нажимай: пим-пим». Громкость упадет.

«**Слушаем себя**»: во время гула: «А теперь слушаем кое-что важное... свое дыхание».

«**Лови конфетку**»: посмотрите вверх, откройте рот: «Дождь из конфет! Ловите!» Затем приложите палец к губам: «Тссс, держите их».

Тайный шёпот: начните говорить загадочным громким шёпотом: «Ребята, я вам сейчас такое расскажу...». Внимание гарантировано.

«**Хлопни раз, хлопни два**» (на круге, за беседой): начните просто хлопать в одном монотонном ритме, ничего при этом не говоря. Магия - увидите, как дети начнут хлопать в том же ритме, и внимание соберется вокруг вас

3. Пять минут для восстановления после смены

После рабочего дня напряжение часто остаётся в шее, плечах и дыхании. Телу требуется понятный сигнал: смена завершилась, пора замедлиться. Потягивание, свободный выдох, опора на стопы и несколько минут тишины помогают переключиться уже по дороге домой.

Антистресс (за 5 минут)

- ✓ Упражнение «Бросок вниз»: на вдохе потянитесь руками до потолка, сильно напрягитесь. На резком выдохе со звуком «ха!» бросьте всё тело вниз, полностью расслабив шею.
- ✓ Заземление: почувствуйте стопы на полу. Сделайте 3 глубоких вдоха животом, прежде чем реагировать на раздражитель.
- ✓ Дорога домой: молчите или пойте тихие песни. Быстрая ходьба на холодном воздухе пересушивает горло.
- ✓ Вечерняя тишина: час полного молчания дома восстановит ваши связи лучше любого лекарства.

Берегите себя — спокойный воспитатель = спокойные дети!

Спокойный голос рождается из спокойного дыхания и бережного отношения к себе. Выберите сегодня один приём. Завтра добавьте ещё один. Маленькие привычки быстро превращаются в надёжную поддержку и конвертируются в ваше здоровье..