



## **План групповых лекционных и практических занятий по профилактике голосовых нарушений**

*для учеников выпускных психолого-педагогических классов и педагогов школы*

Н.А. Бабаева

<b>Лекционные занятия</b>				
<b>Цель:</b> ознакомить обучающихся профильного психолого-педагогического класса и школьных педагогов с анатомо-физиологическими механизмами голосообразования, ознакомить с основными гигиеническими правилами, предупреждающими возникновение голосовых нарушений.				
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.		Строение голосового аппарата	Познакомить со строением, функциями голосового аппарата, объяснить механизм голосообразования.	2
2.		Нарушения голосовой функции	Познакомить с разновидностями заболеваний голосовой функции	2
3.		Профессиональные нарушения голосовой функции	Познакомить с разновидностями профессиональных заболеваний голосовой функции у лиц голосоречевых профессий	2
4.		Причины голосовых нарушений	Познакомить с возможными причинами голосовых нарушений	2
5.		Требования к голосу лиц голосоречевых профессий	Ознакомить с требованиями к голосу лиц голосоречевых профессий	2
6.		Гигиенические правила использования голоса	Познакомить с общими и профессиональными гигиеническими правилами использования голоса	2
7.		Восстановление голоса при ларингитах	Познакомить людей голосоречевых профессий с причинами ларингитов, с методами и приемами восстановления голоса при данном нарушении	2
8.		Профилактика голосовых расстройств	Напомнить о причинах нарушения голоса, рассказать о методах профилактики голосовых расстройств	2
9.		Принципы закаливания как средство профилактики болезней горла	Ознакомить с принципами закаливания и обосновать его необходимость.	1
10.		Роль дыхания в формировании здорового голоса	Уточнить роль дыхания в формировании здорового голоса	1
11.		Релаксационные упражнения при функциональных	Ознакомить с основами релаксационных упражнений, применяемых при	4

		нарушениях голоса	функциональных нарушениях голоса	
12.		Дыхательные упражнения при функциональных нарушениях голоса	Ознакомить с основами дыхательных упражнений, применяемых при функциональных нарушениях голоса	4
Всего тем				12
Всего часов				26
<b>Практические занятия</b>				
<b>Цель:</b> формирование умений и навыков по нормализации мышечного тонуса, коррекции физиологического и фонационного дыхания и тренировке по улучшению акустических качеств голоса.				
№	Дата	Тема	Цель занятия	Кол-во часов
1.		Навыки общего расслабления	Ознакомить с общими навыками расслабления мышц, на основе аутогенных тренировок	1
2.		Артикуляционно-мимическая гимнастика и самомассаж	Ознакомление и применение приемов самомассажа и артикуляционно-мимической гимнастики	2
3.		Работа над физиологическим дыханием	Отработка правильного физиологического дыхания при помощи упражнений	4
4.		Работа над фонационным дыханием	Отработка правильного фонационного дыхания на основе упражнений	10
5.		Развитие силы голоса	Работа над развитием силы голоса	3
6.		Развитие высоты голоса	Работа над развитием высоты голоса	3
7.		Развитие тембра голоса	Работа над развитием тембра голоса	3
8.		Совершенствование темпо-ритмической и интонационной сторон речи	Работа над темпо-ритмической и интонационной сторон речи	6
Всего тем				8
Всего часов				32