**Методы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателей ДОУ.**

**По материалам электронного журнала**

**«Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения»**

Голос и речь играют большую роль в работе воспитателя. Между тем некоторые педагоги нера-зумно используют эти инструменты профессиональной деятельности в течение рабочего дня: нерацио-нально распределяют словесные, наглядные и практические методы работы, отдавая предпочтение рас-сказу или беседам с детьми, злоупотребляют повышенным тоном, без необходимости используют ше-потную речь или говорят в несвойственной им речевой манере. Все это может стать причиной заболева-ний голосового аппарата, а в тяжелых случаях привести к профессиональной непригодности педагога. Какие методы помогут избежать этого, читайте в данной статье.

Характер педагогического труда и условия, в которых он осуществляется, предъявляют повышен-ные требования к голосо-речевой функциональной системе. Вместе с тем вопросы воспитания голосо-вой культуры в нашей стране еще не имеют достаточно широкой постановки, нередки случаи професси-ональных расстройств голоса у лиц, профессии которых связаны с повышенной нагрузкой на голосовой аппарат, в т. ч. и у педагогов ДОО.

**Характеристики профессионального голоса педагога:**

* + достаточный уровень громкости;
* большая устойчивость и способность выдерживать длительную нагрузку;
* широкий динамический диапазон;
* разнообразие тембра;
* благозвучность;
* полетность;
* суггестивность;
* адаптивность к профессиональным ситуациям;
* гибкость и выносливость.

Ознакомление с условиями и спецификой труда воспитателя, наблюдения он использует свой голосовой аппарат, позволяют выявить причины голосовых

за тем, как расстройств

и определить особенности осуществления им коммуникативной функции речи.

Так, наблюдения показывают, что доля использования педагогами голоса при 12-часовой рабочей смене составляет около 65%. Если воспитатели работают в две смены по 7 часов каждый, то доля ис-пользования голоса первым воспитателем составляет 64%, а вторым — 50%. Таким образом, интенсив-ность голосо-речевой нагрузки воспитателя в первой половине дня больше, чем во второй.

Доля и качество использования голоса педагогом резко повышается при возникновении в группе неординарных ситуаций (конфликтов между детьми, проявления у них протестных реакций, чрезмерно шумные игры и др.). Такие ситуации чаще возникают в группах, в которых работают молодые специа-листы, поэтому они больше нуждаются в голосо-речевой и общепрофессиональной поддержке.

**Факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на голос педагога:**

* + большое количество воспитанников в группе;
* постоянные гул и шум, создаваемые детьми;
* большое количество занятий;
* поочередное пребывание то в помещении, то на воздухе;
* жесткий режим дня;
* отсутствие возможности проводить релаксационные упражнения в течение рабочей смены;
* хронические эмоциональные перегрузки;
* стрессогенность воспитательно-образовательной среды.

Эти и другие факторы не только негативно влияют на голосо-речевую систему воспитателей, но и сказываются на психологическом климате группы, а значит, на формировании взаимоотношений педагога с детьми и воспитанников друг с другом.

Использование общепедагогических и специальных методов и приемов, направленных на сохранение и укрепление голоса, минимизацию голосовой нагрузки в течение рабочего дня, — залог успешной деятельности педагога. С их помощью можно добиться легкости звучания голоса, его полет-ности, а также поставить голос, т. е. приспособить его для выполнения основных задач воспитания

* обучения детей, выявить его лучшие индивидуальные качества. Профессионально сформированный, поставленный голос в полной мере обеспечит вербальную сторону общения.

Рассмотрим подробнее общепедагогические методы и приемы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателя в разные режимные моменты.

**Прием детей в группу**

Рабочий день воспитателя обычно начинается в 8 часов с приема детей в группу. В это время он реализует одновременно разноплановые задачи: встречает воспитанников, организует с ними утрен-нюю гимнастику, подвижные игры, общается с их родителями.

Прием детей может происходить по-разному. Один ребенок спокойно расстается с родителями и бежит в группу, другой — рад встрече с детьми, но его мама очень беспокоится за него и не хочет от-пускать. Некоторые воспитанники плачут и прижимаются к родителям, а те, в свою очередь, тоже не хотят расставаться с ними. Другие родители очень торопятся на работу и уходят, оставляя плачущего ребенка в дверях группы. Таким образом, прием воспитанников всегда требует от педагога повышенной концентрации внимания, т.к. приходится одновременно работать с детьми и их родителями. Необходи-мо постоянно сохранять самообладание, потому что даже незначительное повышение голоса может ис-пугать дошкольников и обострить ситуацию.

В качестве дополнительных нагрузок на голосо-речевую функцию в ходе данного режимного мо-мента нужно отметить необходимость общаться сразу с несколькими людьми разных возрастов и переключаться с одной деятельности на другую.

Для снижения голосо-речевой и психоэмоциональной нагрузки при приеме детей:

* + размещайте на стендах группы памятки для родителей о том, как нужно готовить детей
* детскому саду после выходных или болезни, как успокоить плачущего ребенка;
  + используйте отвлекающие игры типа «Зайка, зайка убегает, маму на работу провожает»;
  + разговаривайте с родителями негромко, используя суггестивность голоса и создавая по-ложительный эмоциональный фон для общения.

**Правила соблюдения гигиены голоса для воспитателей:**

* + - поддерживайте постоянно голосовую форму, не допускайте охриплости или неестественного звучания голоса;
* научитесь отличать неполадки в голосовом аппарате вследствие простуды от неправильного голосооб-разования;
* избегайте повышенной голосо-речевой нагрузки даже в состоянии легкой простуды;
* соблюдайте правила нервно-психической гигиены, включающей мероприятия по снятию эмоциональ-ного напряжения, мышечному;
  + расслаблению и регуляции общего мышечного тонуса и поддержанию положительного психоэмоцио-нального состояния;
* говорите динамично, голос должен быть достаточно громким, с удобной высотой тона и иметь сбалан-сированный орально-назальный резонанс.

**Первая половина дня**

* первую половину дня в группах ДОО организуются утренняя гимнастика, завтрак, занятия, про-гулка и т. д. Практически в каждый из этих режимных моментов (особенно при проведении гимнастики, подвижных игр, физкультминуток) воспитатель вынужден сочетать речь и движение, что усиливает нагрузку на голос.

Занятия с детьми носят преимущественно игровой характер. Допускается организация деятельно-сти дошкольников не только за столами, но и на ковре, стоя, сидя, лежа. Место занятий в режиме ДОО, их длительность четко определены, предусматривается смена детской деятельности.

Со сменой вида деятельности меняется и голосо-речевая нагрузка воспитателя. Ее максимум при-ходится на занятия по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, где

воспитателю приходится объяснять детям новые понятия, комментировать их ответы, инсценировать фрагменты рассказов и сказок и др.

Менее интенсивна голосовая нагрузка на занятиях по рисованию, лепке и аппликации. Однако

* здесь воспитателю приходится менять силу и интенсивность голоса, то поясняя выполнение той или иной операции всем детям, то комментируя деятельность отдельного ребенка. В процессе занятий необ-ходимо применять индивидуальный подход к каждому воспитаннику независимо от того, справляется он с заданием или нет, ведь эмоциональный контакт со взрослым и оценка деятельности важны для всех детей.

При реализации коммуникативной функции речи для воспитателя ДОО большое значение имеет владение невербальными средствами общения, особенно с детьми младшего дошкольного возраста. Для них гораздо большую эмоциональную нагрузку несет интонация взрослого, его взгляд, улыбка, жест, чем слова.

Применение чрезмерно громкой речи и переход на крик на занятиях недопустимы, т. к. это не только не организует детей, но и создает неблагоприятный эмоциональный фон, что снижает усвое-ние дошкольниками программного материала. Вместе с тем форсирование, повышение воспитателем голоса, приводит к его перенапряжению и срыву, а следовательно, к риску возникновения профессио-нальных заболеваний голосового аппарата.

Для снижения голосо-речевой нагрузки на занятиях:

* создайте знаковую систему общения с детьми в группе, придумайте совместно с ними сигналы (например: если зазвенит колокольчик — садимся за столики; если воспитатель взял фонарик — бежим на ковер, начинается физкультминутка и др.);
* используйте современный, подобранный с учетом возрастных и индивидуальных особенностей до-школьников дидактический материал, который вызовет у них интерес и организует их деятельность;
* постепенно понижайте силу голоса и применяйте пантомимические и другие средства при возникно-вении в группе шумных ситуаций (не пытайтесь перекричать детей, привлеките их внимание каким-либо способом, тогда воспитанники начнут успокаиваться, и в группе установится тишина);
* назначайте наиболее активных воспитанников своими помощниками, дежурными, которые помогут организовать уборку игрушек, подготовить группу к занятию, первыми водят в играх, выполняют про-стые поручения;
* включайте на занятиях фрагменты мультфильмов, видеоролики с компьютерными героями, произно-сящими определенные инструкции, фонограммы голосов дикторов.

Фонограммы, записанные голосами профессионалов, станут для дошкольников образцом грамот-ной, красивой речи. Но не увлекайтесь использованием технических средств на занятиях. Помните, что только живое слово педагога может передать детям все краски, яркость и выразительность русского ли-тературного языка.

Для снижения голосо-речевой нагрузки в конце занятия, когда нужно подвести итоги, активизи-руйте речевую деятельность детей. Попросите их рассказать, что им понравилось. Напомните основные моменты занятия с помощью рисунка на листе бумаги, слайдов или схемы в электронном формате (например, в виде домиков или вагончиков паровозика). Для оценки воспитанниками каждого момента занятия используйте сигнальные знаки. Для младших дошкольников подойдут кружочки: понрави-лось — красный круг, не понравилось — синий круг. В старших группах воспитанники могут оценивать занятие по 5-балльной системе устно.

* + ходе самостоятельной деятельности детей важно, чтобы все они были заняты. В этот режимный момент, не нарушая детских замыслов, воспитатель осуществляет индивидуальную работу: советует, объясняет, обсуждает ход действий, стимулирует активность и самостоятельность каждого ребенка. Грамотный педагог проявляет интерес к детской деятельности, стремится к расширению ее содержания, получению результатов в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей. Он учит дошкольников организовывать свою деятельность, учитывая интересы сверстников, разъясняет правила, нормы поведения, уделяет особое внимание организации коллективных игр, формирует кор-ректные взаимоотношения между детьми.

При организации самостоятельных детских игр необходимо создать развивающую среду для каж-дого ребенка, отталкиваясь от его интересов и потребностей. С учетом игровой ситуации педагог под-бирает соответствующие интонации: одному воспитаннику представляется доброй волшебницей, кото-рая разукрасила лист бумаги разными красками, другому — злой Гингемой, которая варит зелье, и т. п. Такое взаимодействие требует творческого подхода, хорошей концентрации и распределения внимания,

* также профессиональной гибкости, умения быстро переходить с одной интонации на другую. Поэтому свободная игра детей таит для воспитателя такие «опасности», как быстрая смена высоты и силы голоса, необходимость говорить на несвойственной высоте и с непривычной силой, подражая различным пер-сонажам.

Для снижения голосо-речевой нагрузки в ходе самостоятельной деятельности детей:

не отвлекайтесь на посторонние дела, наблюдая и контролируя деятельность воспитанников;

делите их на микрогруппы и формируйте сюжет игры для каждой из них;

 привлекайте внимание детей с помощью красивой мелодии, сигнальных карточек, красочных иг-рушек, а не повышением голоса;

 напоминайте воспитанникам по окончании самостоятельной деятельности, что нужно убрать иг-рушки — но не криком, находясь в другом углу помещения, а с помощью разных педагогических прие-

мов. Например, предложите собраться всем вместе и послушать сказку о том, что, если игрушки не будут расставлены по местам, придет Пылесос Пылесосыч и засосет все, что разбросано, в свое брю-хо, и потом не во что будет играть. Импровизированная сказка должна быть интересной и содержательной, чтобы дети в нее поверили.

Сбор детей на прогулку и сама прогулка — важные режимные моменты. Навыком одеваться без помощи взрослого, особенно в младших группах, владеют немногие дети, и в задачу педагога входит научить их этому за достаточно короткое время, не нарушая эмоционального климата в группе.

* процессе подготовки к прогулке воспитатель наблюдает за тем, что умеют или не умеют воспитанни-ки, за степенью их самостоятельности. Как правило, данный режимный момент проходит достаточно

шумно и требует от педагога не только сильного, устойчивого голоса, но и хорошего распределения

* переключения внимания, умения организовать детский коллектив, что создает дополнительное пси-хофизиологическое напряжение.

Прогулки реализуют целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных функ-ций, и чем интереснее они проводятся, тем выше эффективность воспитательно-образовательного про-цесса.

На прогулке во время наблюдений воспитатель поясняет детям те или иные природные явления, загадывает загадки, проводит викторины, беседы, подвижные игры. Ему приходится постоянно коорди-нировать движение и фонацию, а, организовывая самостоятельную деятельность детей, повышать силу

и интенсивность голоса. Воспитанники часто находят занятия в разных местах площадки и всех

их нужно охватить вниманием.

Кроме того, дополнительную нагрузку на голос создает необходимость работать в холодную

* ветреную погоду, а также высокий уровень психоэмоционального напряжения.
  + качестве способов снижения голосо-речевого напряжения на прогулках можно предложить вы-полнение особых упражнений, координирующих дыхание, фонацию и артикуляцию, а также специаль-ную подготовку детей к прогулкам, в т. ч. выработку системы жестов и знаков. Например, предложите воспитанникам представить, что воспитатель — это регулировщик. Когда он поднимает правую руку вверх — надо подойти к нему; когда поднимает обе руки вверх — построиться парами и идти в группу; когда разводит прямые руки в стороны — можно самостоятельно поиграть на площадке и т. д. Для быстрого построения воспитанников парами используйте игры «Ручеек» или «Золотые ворота».

Чем интереснее проводятся прогулки для детей, чем лучше организована их деятельность, тем меньше психофизиологическая нагрузка воспитателя и тем реже ему приходится повышать голос.

Вернувшись с прогулки в группу, педагог помогает воспитанникам раздеться, напоминает, как надо убирать одежду, вести себя в туалете, пользоваться необходимыми принадлежностями, где чье ме-сто за столом, как правильно держать ложку и т. д.

Во время обеда и слова, и тон, и улыбка воспитателя должны способствовать созданию комфорт-ного психологического климата в группе. В то же время дети осваивают элементарные этические нор-мы, а произнесенные педагогом названия ингредиентов блюд развивают их словарный запас.

Подготовка ко сну также предусматривает речевое взаимодействие с детьми. Как правило, они за-сыпают не сразу: приходится прочитать им сказку, с мягкой настойчивостью попросить тишины, спеть колыбельную песенку. Здесь большое значение имеет мелодичность и суггестивность речи воспитателя.

Детский сон — время отдыха для голоса воспитателя. Но не все педагоги рационально используют его, не давая своему главному «инструменту труда» отдохнуть. Часто воспитатели общаются

* коллегами по телефону. В некоторых ДОО во время сна детей проводятся методические совещания, что не дает педагогам снять голосовое и общее утомление. Дать своему голосо-речевому аппарату необ-

ходимый отдых и при этом рационально использовать рабочее время воспитатели могут, заполняя во время тихого часа документы, изготавливая дидактические пособия или подготавливая группу к занятиям.

**Вторая половина дня**

После тихого часа воспитатель ДОО снова занят детьми: он следит за их опрятностью, формирует гигиенические навыки. Подъем после дневного сна и одевание воспитанников, как правило, сопровож-даются индивидуальным общением с каждым. Воспитатель выявляет настроение воспитанников, их готовность к дальнейшей игровой деятельности. Параллельно он ведет мониторинг, осуществляя ди-агностическую и коррекционную функции, отмечает сформированность навыков опрятности, особенно-сти моторики, динамику развития каждого дошкольника.

После полдника, как правило, проводятся подвижные игры, игры-драматизации или прогулка. Ча-сто воспитатель готовит детей к различным праздникам, разучивает с ними стихи, песни. Здесь он демонстрирует не только речевое, но и вокальное мастерство, умение имитировать голоса разных персонажей и животных, что требует дополнительной голосо-речевой подготовки.

Во второй половине дня детей начинают постепенно забирать родители, и с каждым из них воспи-татель проводит беседу, комментирует поведение ребенка, делится своими наблюдениями, дает советы, рекомендации. Общение с родителями требует от педагога безукоризненного владения своим голосом: ничто не должно показать усталость или тревогу, иначе ухудшится коммуникативное взаимодействие между участниками образовательных отношений.

Конец рабочего дня, по мнению некоторых воспитателей, не имеет больших голосовых нагрузок: детей в группе остается мало, они легко находят себе занятие, не надо проводить игры, требующие ко-ординации речи и движения, а также часто повышать голос. Однако, когда в группе остаются два-три ребенка, им необходима особая забота, ведь они не могут долго самостоятельно организовывать свою деятельность, постоянно задают вопросы и требуют внимания. При этом воспитатель не должен пока-зывать накопившееся за день утомление или заниматься своими делами.

Для снижения голосо-речевой нагрузки в конце рабочего дня:

* организуйте с детьми тихую игру или почитайте сказку;
* предложите им вспомнить названия овощей, фруктов, предметов мебели или подвести итоги дня;
* выполните упражнения на релаксацию.

Умение проводить тихие игры с дошкольниками и саморелаксацию позволят снизить усталость, следовательно, уменьшить напряжение голосового аппарата.

Таким образом, в течение всего рабочего дня воспитатель испытывает большую голосо-речевую нагрузку.

Важно отметить, что на состоянии голоса также отрицательно сказывается влияние и других фак-торов: возрастные изменения, происходящие с гортанью, различные патологические процессы, проте-кающие не только в органах голосообразования, но и во всем организме, внешние факторы макро-

* микроклимата (повышенная влажность, сквозняки), курение, злоупотребление слишком острой или горячей пищей и т. д.