

Карасёва Светлана Сергеевна
учитель-логопед
МБДОУ 137
город Ростов-на-Дону

Методы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателей

Голос и речь играют большую роль в работе воспитателя. Между тем некоторые педагоги неразумно используют эти инструменты профессиональной деятельности в течение рабочего дня: нерационально распределяют словесные, наглядные и практические методы работы, отдавая предпочтение рассказу или беседам с детьми, злоупотребляют повышенным тоном, без необходимости используют шепотную речь или говорят в несвойственной им речевой манере. Все это может стать причиной заболеваний голосового аппарата, а в тяжелых случаях привести к профессиональной непригодности педагога.

Характер педагогического труда и условия, в которых он осуществляется, предъявляют повышенные требования к голосо-речевой функциональной системе. Вместе с тем вопросы воспитания голосовой культуры в нашей стране еще не имеют достаточно широкой постановки, нередко случаи профессиональных 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 за тем, как он использует свой голосовой аппарат, позволяют выявить причины голосовых расстройств и определить особенности осуществления им коммуникативной функции речи.

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 специалисты, 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 полетности, а также поставить голос, т. е. приспособить его для выполнения основных задач воспитания и 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.

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 голосообразования;
- избегайте повышенной голосо-речевой нагрузки даже в состоянии легкой простуды;
- соблюдайте правила нервно-психической гигиены, включающей мероприятия по снятию эмоционального напряжения, мышечному • расслаблению и регуляции общего мышечного тонуса и поддержанию положительного психоэмоционального состояния;
- говорите динамично, голос должен быть достаточно громким, с удобной высотой тона и иметь сбалансированный орально-назальный резонанс.

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 усвоение дошкольниками программного материала. Вместе с тем форсирование, повышение воспитателем голоса, приводит к его перенапряжению и срыву, а следовательно, к риску возникновения профессиональных 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 дошкольников дидактический материал, который вызовет у них интерес и организует их деятельность;
- постепенно понижайте силу голоса и применяйте пантомимические и другие средства при возникновении в группе шумных ситуаций (не пытайтесь перекричать детей, привлечите 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 простые поручения;
- включайте на занятиях фрагменты мультфильмов, видеоролики с компьютерными героями, произносящими определенные инструкции, фонограммы голосов дикторов.

Прогулки реализуют целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных функций, и чем интереснее они проводятся, тем выше эффективность образовательного процесса.

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

Кроме того, дополнительную нагрузку на голос создает необходимость работать в холодную и ветреную погоду, а также высокий уровень психоэмоционального напряжения.

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 факторов: возрастные изменения, происходящие с гортанью, различные патологические процессы, протекающие не только в органах голосообразования, но и во всем организме, внешние факторы макро- и микроклимата (повышенная влажность, сквозняки), курение, злоупотребление слишком острой или горячей пищей и т. д.

Поэтому для полноценной реализации коммуникативной функции в профессиональной деятельности воспитателям нужно запомнить и выполнять несложные правила:

- следить за своим здоровьем;
- соблюдать правила гигиены голоса;
- контролировать голосо-речевую нагрузку в течение дня: использовать «педагогические уловки», давать отдых голосо-речевому аппарату;
- не злоупотреблять повышенным тоном, подбирать интонацию адекватно педагогической ситуации;
- проводить релаксационные минутки, в организации которых может помочь педагог-психолог ДОО.

Помимо использования общепедагогических методов и приемов, необходимо знать и использовать специальные дыхательные, голосовые и артикуляционные упражнения, приемы для снятия мышечного и психоэмоционального напряжения, выработки рациональных способов голосоподачи и голосоведения.