

Методы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателей ДОО

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. Какие методы помогут избежать этого?

Характер педагогического труда и условия, в которых он осуществляется, предъявляют повышенные требования к голосо-речевой функциональной системе.

Характеристики профессионального голоса педагога:

- достаточный уровень громкости;
- большая устойчивость и способность выдерживать длительную нагрузку;
- широкий динамический диапазон;
- разнообразие тембра;
- благозвучность;
- 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.

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.

С помощью приемов снижения голосо-речевой нагрузки можно добиться легкости звучания голоса, а также приспособить его для выполнения основных задач воспитания и обучения детей. Рассмотрим подробнее общепедагогические методы и приемы снижения голосо-речевой нагрузки воспитателя в разные режимные моменты.

Прием детей в группу

Рабочий день воспитателя обычно начинается с приема детей в группу. В это время он реализует одновременно разноплановые задачи: встречает воспитанников, организует с ними утреннюю 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 отпускать. 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. Необходимо постоянно сохранять самообладание, потому что даже незначительное повышение голоса может испугать дошкольников и обострить ситуацию.

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

Для снижения речевой нагрузки при приеме:

размещайте на стендах группы памятки для родителей о том, как нужно готовить детей к детскому саду после выходных или болезни, как успокоить плачущего ребенка;

используйте отвлекающие игры

разговаривайте с родителями негромко, создавая положительный 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 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.

Первая половина дня

В первую половину дня в группах ДОО организуется утренняя гимнастика, завтрак, занятия, прогулка 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 деятельности 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.

Максимум нагрузки приходится 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 и 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 необходимо 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.

Для младших дошкольников гораздо большую эмоциональную нагрузку несет интонация взрослого, его взгляд, улыбка, жест, чем слова.

Советы:

создайте знаковую систему общения с детьми в группе, придумайте совместно с ними сигналы (например: если зазвонит 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.

Фонограммы, записанные голосами профессионалов, станут для дошкольников образцом грамотной, красивой речи. Но помните, что только живое слово педагога может передать детям все краски, яркость и выразительность русского литературного языка.

Когда нужно подвести итоги, активизируйте речь детей. 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: понравилось — красный круг, не понравилось — синий круг. В старших группах воспитанники могут оценивать занятие по 5-балльной системе устно.

Грамотный педагог проявляет интерес к детской деятельности, стремится к расширению ее содержания, получению результатов в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей, учит дошкольников организовывать свою деятельность, учитывая интересы сверстников, разъясняет правила, нормы поведения, уделяет особое внимание организации коллективных игр, формирует корректные взаимоотношения между детьми.

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

Советы:

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 игрушек, а не повышением голоса;

напоминайте воспитанникам по окончании самостоятельной деятельности, что нужно убрать игрушки — но не криком, находясь в другом углу помещения, а с помощью разных педагогических приемов. 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 брюхо, и потом не во что будет играть. Импровизированная сказка должна быть интересной и содержательной, чтобы дети в нее поверили.

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. В процессе подготовки к прогулке воспитатель наблюдает за тем, что умеют или не умеют воспитанники, 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 и переключения внимания, умения организовать детский коллектив, что создает дополнительное психофизиологическое напряжение.

Прогулки реализуют целый комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных функций, и чем интереснее они проводятся, тем выше эффективность воспитательно-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. 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 и ветреную погоду, а также высокий уровень психоэмоционального напряжения.

Можно предложить выполнение особых упражнений, координирующих дыхание, фонацию и артикуляцию, а также специальную 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 место за столом, как правильно держать ложку и т. д.

Во время обеда дети осваивают элементарные этические нормы, а произнесенные педагогом названия ингредиентов блюд развивают их словарный запас.

Как правило, при подготовке ко сну приходится прочесть детям сказку, с мягкой настойчивостью попросить тишины, спеть колыбельную песенку. Здесь большое значение имеет мелодичность речи воспитателя.

Не все педагоги рационально используют время детского сна, не давая своему главному «инструменту труда» отдохнуть. Дать своему голосо-речевому аппарату необходимый 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, сопровождаются индивидуальным общением с каждым. Воспитатель выявляет настроение воспитанников, их готовность к дальнейшей игровой деятельности. Параллельно он ведет мониторинг, осуществляя диагностическую и коррекционную функции, отмечает сформированность навыков опрятности, особенности моторики, динамику развития каждого дошкольника.

Часто 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.

Детей начинают постепенно забирать родители, и с каждым из них воспитатель 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.

В конце рабочего дня 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 показывать накопившееся за день утомление или заниматься своими делами.

Совет:

организуите 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.

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.

Важно 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.

материал подготовила старший воспитатель Биль И.А.