

## 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, читайте в данной статье.



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, нередки 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.

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 использования голоса первым воспитателем составляет 64%, а вторым — 50%. Таким образом, интенсивность 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 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 полноты, 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.

### **Прием детей в группу**

Рабочий день воспитателя обычно начинается в 7 часов 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 голосо-речевой и психоэмоциональной нагрузки при приеме детей:

- 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 типа «Зайка, зайка убегает, маму на работу провожает»;
- разговаривайте с родителями негромко, используя суггестивность голоса и 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.

Со сменой вида деятельности меняется и голосо-речевая нагрузка воспитателя. Ее максимум 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.

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  
голосоречевой  
нагрузки  
на занятиях:

- 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 не увлекайтесь использованием технических средств на занятиях. Помните, что только живое слово педагога может передать детям все краски, яркость и выразительность русского литературного языка.

Для снижения голосо-речевой нагрузки в конце занятия, когда нужно подвести итоги, активизируйте 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: понравилось — красный круг, не понравилось — синий круг. В старших группах воспитанники могут оценивать занятие по 5-балльной системе устно.

В 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 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.

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 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.

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. 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.

В качестве способов снижения голосо-речевого напряжения на прогулках 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 и слова, и тон, и улыбка воспитателя должны способствовать созданию комфортного психологического климата в группе. В то же время дети осваивают элементарные этические нормы, а произнесенные педагогом названия ингредиентов блюд развивают их словарный запас.

Подготовка ко сну также предусматривает речевое взаимодействие с детьми. Как правило, они засыпают 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 с коллегами по телефону. В некоторых ДОО во время сна детей проводятся методические совещания, что не дает педагогам снять голосовое и общее утомление. Дать своему

голосоречевому 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.

После полдника, как правило, проводятся подвижные игры, игры-драматизации или прогулка. 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 голосоречевой подготовки.

Во второй половине дня 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.

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 координации 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 показывать накопившееся за день утомление или заниматься своими делами.

Для снижения голосоречевой 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.