

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Интеллектуальный центр «Ситис» МР «Сунтарский улус (район)»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного
образования ИЦ «Ситис»
Г.В. Прокопьева
«07» июня 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального
бюджетного учреждения

директора дополнительного
образования ИЦ «Ситис»
М.В. Григорьева
«07» июня 2019 года



Проектная деятельность
педагога дополнительного образования
МБУ ДО ИЦ «Ситис» Марковой Оксаны Анатольевны
Дискуссионный клуб «Юный оратор»

2019

Пояснительная записка

Образовательное учреждение	МБУ ДО ИЦ «Ситис»
Автор проекта	Маркова Оксана Анатольевна
Тема проекта	Дискуссионный клуб «Юный оратор»
Категория учащихся	8-9 класс
Продолжительность проекта	21 день (2смена)
Предметная область	Ораторское
Продукт проекта	Репортажи, эссе

Актуальность и педагогическая целесообразность проекта

"Люди теряют уважение к тем, кто не может говорить, как следует, и они проникаются уважением к другим, кто манипулирует словами с необычайной легкостью"

Т. Шибутани

"Никакая другая способность человека не даст ему возможности с такой быстротой сделать карьеру и добиться признания, как способность хорошо говорить"

Ч. Делью

Работа с одарёнными детьми – одно из приоритетных направлений современного образовательного процесса ИЦ «Ситис».

Наша основная цель – способствовать развитию природного таланта, самореализации и самопознанию способных и явно одарённых детей. При создании проекта на летнем лагере, я ориентировалась на деятельность, которая должна строиться таким образом, чтобы учащийся мог проявить свои возможности в самых разных сферах деятельности.

увлекательно, а также уверенно держаться перед аудиторией может все-таки не каждый. *Мастерами общения не рождаются - ими становятся, но существует категория людей, которым с детства не составляет никакой трудности выступить перед публикой, они чувствуют себя перед группой людей уверенно, могут смело вступить с ними в беседу, не испытывают стеснения. Это социальная одаренность. Социально одаренные дети всегда обращают на себя внимание. Их трудно не заметить среди сверстников: они выделяются активностью, ярко выраженным интересом к людям, потребностью в общении с детьми и взрослыми. Результатом социальной одаренности является формирование социально-коммуникативной компетентности как проявления социальной одаренности в деятельности: *способность четко, уверенно, интересно, ярко и убедительно излагать свои мысли.**

Как мы знаем, научиться плавать, стоя на берегу, невозможно. Нужно войти в воду и тренироваться. То же самое относится к навыкам выступления перед публикой и к навыкам общения. ***Творческое объединение «Юный оратор» дает возможность развития социальной одаренности, позволяет учащимся получить не только полезные знания, но на практике отработать все приемы, способствующие развитию грамотной, красивой, смелой речи, развитию навыков выступления перед аудиторией.***

Ораторское искусство – это

- умение четко и ясно выразить свою мысль;
- конструктивность речи;
- динамичность речи;
- презентация речи.

Цель работы с одаренными детьми: Создание системы деятельности педагога по развитию интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, развитию одаренности. Для реализации данной цели необходимо решить **следующие задачи:**

- создание оптимальных условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей
- проведение различных внеурочных конкурсов, интеллектуальных игр, позволяющих учащимся проявить свои возможности;
- предоставление возможности совершенствовать способности в совместной деятельности со сверстниками, научным руководителем через самостоятельную работу.

Цель Программы: овладение умениями и навыками публичных выступлений, приобретение прочных навыков управления аудиторией. А также овладение искусством блестящего рассказчика, умения говорить увлекательно, развитие красноречия.

Формы и методы работы на занятиях кружка – это лекции (ознакомление с ораторским искусством, особенностями публичной речи), беседы и, безусловно, практика (дебаты в группе, публичные выступления перед

малыми группами учащихся, участие в общешкольных мероприятиях). Большая часть работы с воспитанниками отводится именно практическим занятиям, в процентном соотношении – примерно 60-70%.

Данный курс состоит из трёх ступеней, связанных единой идеей с постепенным усложнением материала. 1-ая ступень - "Основы ораторского мастерства".

Категория участников данной ступени – дети 11-13 лет.

Ребята на занятиях данного кружка учатся: снижать излишнее волнение; говорить свободно на любую тему; удерживать внимание публики; уместно использовать разные уровни энергетика;

активно и грамотно использовать жесты, интонации, контакт глазами и т.д.; владеть своим речевым голосом; уметь выступать перед публикой

На занятиях уделяется большое внимание обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и выступлению перед аудиторией.

Ожидаемые результаты:

Овладение техниками построения устной монологической речи;

Умение контролировать свое эмоционально-психологическое состояние и реакцию аудитории;

Умение управлять своим телом и голосом;

Умение уместно использовать разные уровни энергетика, жесты, интонации, контакт глазами;

Умение корректно вести спор, дискуссию, дебаты;

Умение противостоять словесной агрессии;

Овладение основными ресурсами жанровой речи: убеждающая, художественная, ситуативная;

Знание и соблюдение правил речевого этикета в процессе публичного выступления и личного общения;

Умение готовиться к выступлению;

Выработка собственного стиля, особенной манеры общения с людьми, реализация через общение своей индивидуальности.

Программа 1 ступени обучения в кружке «Юный оратор» рассчитана на целый учебный год, по 1 часу в неделю.

Количество участников: группа из 12 учеников.

Учебно-тематический план работы
Проекта «ЮНЫЙ ОРАТОР»
(мастерская искусства речи)

№	Тема занятий
1.	Вводное занятие. Особенности ораторского искусства.
2.	Личность оратора.
3.	Подготовка речи: выбор темы, цель речи.
4.	Структура в выступлении.
5.	Композиция речи.
6.	Техника речи и постановка голоса.
7.	Речевое дыхание.
8.	Постановка на публике и контакт с аудиторией.
9.	Энергетика речи и уверенность оратора.
10	Владение содержанием речи.
11	Импровизация в речи.
12	Креативность и остроумие в речи.
13	Убедительность и влияние на публику.
14	Выразительные средства речи.
15	Работа с аудиторией (выступление перед публикой).
16	Поза при выступлении
17	Психологическое давление на толпу

Практические занятия:

№	Темы занятий
1	Бэйэни дэбдэти
2	Стэмы на интонацию
3	Метод розового слона. Игры на фантазию
4	«Чему учат наши мультики»
5	Дикция. Скороговорки

6	Эмоциональное чтение. «Письмо к матери»
7	«Мисс и мистер X»
8	Сила убеждения. «Небылицы»
9	Жизненное кредо. Эссе
10	Игра «Стенка»
11	Звезды инстаграма. Фрики
12	Эскиз флага «Ситис»
13	Дебаты мальчиков
14	Дебаты девочек
15	Журналист
16	Кубок Цицерона
17	Тест «Ваш стиль общения»
18	Ытаама, Булуу, Ытаама

Содержание учебного курса

На первом этапе обучения ученики пока еще не владеют определенными навыками публичного выступления. Поэтому основной задачей является развитие коммуникативных способностей ребят, знакомство с элементами ораторского искусства, актерской техники и использование этих знаний во время своего выступления.

Особенности ораторского искусства. Сущность и основные этапы развития ораторского искусства, его место и значение в современном обществе. Особенности ораторского искусства и методика его познания. Использование принципов и навыков данной науки в управлении предприятием, их эффективность.

Ораторское искусство – это искусство построения и публичного произнесения речи с целью оказания желаемого воздействия на аудиторию. Оратору полезно обращать на следующие особенности собственной речи: дикция (произнесение звуков), темп речи (скорость нашей речи, нормальный темп русской речи: 120 слов в минуту), сила голоса: полетность, тембр голоса, словарный запас.

Личность оратора. Способности лектора: развитое произвольное внимание, быстрое переключение и четкое распределение, высокая концентрация; хорошая образная и логическая память, сообразительность, гибкость глубина и широта мышления и др. Специальные способности оратора: наблюдательность, развитое мышление, самостоятельность ума, способность к сильным эмоциональным переживаниям (проявляется в увлеченности темой, экспрессивности

изложения, что положительно воздействует на слушателей), речевые способности, умение доносить свои мысли ясно, живо, впечатляюще.

Подготовка речи: выбор темы, цель речи. Название темы должно быть ясным, четким, по возможности кратким. Оно должно отражать содержание выступления и обязательно привлекать внимание слушателей. Приступая к подготовке речи («Требуется более трех недель, чтобы подготовить хорошую короткую речь экспромтом» - Марк Твен), необходимо определить цель выступления. Говорящий должен ясно представлять, для чего, с какой целью он произносит речь, какой реакции слушатель добивается. Цель речи не только для себя, но и для своих слушателей. Четкая формулировка целевой установки облегчает восприятие ораторской речи, определенным образом настраивает слушателей. Именно так и поступали выдающиеся ораторы разных времен.

Структура в выступлении. Четкий порядок выступления. Сделать выступление структурированным помогает проработка следующих пунктов: логика выступления, расстановка акцентов, распределение времени, что говорить и не говорить в начале и заключении выступления.

Композиция речи: законы речевой динамики, строение, структура и стройность речи, целостность и последовательность выступления, приемы изящного начала и яркого окончания.

Техника речи и постановка голоса: сила и полетность звука, четкость дикции и произношения, речевое дыхание, владение взором, темпом речи, устранение «зависаний», мусорных слов-паразитов, строение фраз. Мастерство донесения речи до публики четко и без искажений.

Дыхательные упражнения (нахождение и развитие диафрагмального дыхания для дальнейшей постановки голоса и преодоления технических речевых трудностей (быстрый темп речи, одышка, нехватка воздуха и т.д.). Постановка голоса (развитие голосовых данных (нахождение и включение резонаторов, увеличение диапазона, развитие силы, выносливости голоса, работа над тембром). Дикция (произношение, четкость и ясность произношения, чистота каждого звука, слов и фраз в целом). Плохая дикция, проглатывание отдельных звуков и даже частей слов, небрежность речи затрудняют понимание сути произносимого текста.

Речевое дыхание. Дыхание - основа звучания голоса. Правильное дыхание (развитие правильного вдоха и правильного выдоха), бесшумный, короткий вдох, выдох – длительный, лавный.

Постановка на публике и контакт с аудиторией: приемы вовлечения, захват и удержание внимания аудитории, создание уважения, доверия и расположение публики. «В звуке голоса, в глазах и во всем облике говорящего заключено не меньше красноречия, чем в словах». (Ларошфуко): внешний вид оратора, выход на сцену, стойка оратора, пауза в выступлении.

Энергетика речи и уверенность оратора: управление стрессом, владение психологическим состоянием, методы устранения страха, секреты привлекательности оратора, свобода речи и самовыражения на публике.

Владение содержанием речи: освоение основных стилей и жанров речи. Убеждающее, информационное выступление, художественный рассказ, анекдот, притча, торжественная речь, спонтанное выступление без подготовки. Умение оперативно мыслить на публике, точно выражать и четко формулировать содержание.

Импровизация в речи. Словесная импровизация - это умение легко, спонтанно, без предварительной подготовки говорить на любую тему. Словесная импровизация помогает: снять паузы зависания; не заучивать дословно текст, а импровизировать на основе только 20-30 ключевых слов; выступать на высокой энергетике; легко отвечать на вопросы; уменьшить страх публичных выступлений; взбодрить аудиторию или дать ей передышку в случае необходимости; легко поддерживать светскую беседу.

Креативность и остроумие в речи. «Подвешенность» языка, нестандартность, оригинальность, юморотворчество. Образность речи, богатство языка, расширение активного словарного запаса.

Убедительность и влияние на публику: мастерство убеждения, методы эффективной аргументации, логическое и эмоциональное воздействие. Оказание влияния на публику речью, использование манипуляции, приемы софистики и внушения.

Выразительные средства речи: наглядность, владение паузой, интонационная яркость, артистизм. Художественные приемы, выразительные средства языка: тропы, фигуры, пословицы и поговорки, фразеологизмы. Выразительность жестикологии, детализация, драматизация, ролевое перевоплощение и гибкость, актерские техники.

Работа с аудиторией: управление слушателями, вдохновенное на диалог, психология общения с залом. Публичное выступление. Моральная настройка на успех. Мастерство ведения дискуссий, переговоров и презентаций. Эффективные методы работы с вопросами публики. Практикум.

Тест "Есть ли у Вас задатки блестящего оратора"

1. Задумывались ли вы когда-нибудь, о чем размышляют другие, когда вы говорите? Пытаетесь ли вы бессознательно поставить себя на их место?
2. Нравится ли вам помогать другим решать их проблемы?
3. Чаще ли вы употребляете "вы", чем "я"?
4. Когда вы смотрите по телевизору дискуссии, хочется ли вам тоже поучаствовать?
5. Когда вы смотрите по телевизору передачу «Брейн-ринг», или «Своя игра» случается ли так, что вы можете ответить на вопрос ведущего раньше игроков?
6. Хорошая ли у вас память?
7. Ощущаете ли вы, что чувствуете другие?
8. Бывает ли с вами так, что в разгारे оживленного спора вы иногда начинаете защищать иную точку зрения только потому, что вам нравится спорить?

9. Можете ли вы прекратить путаный, бесполовый разговор, ухватив главное и, высказав это так, что все поймут и согласятся с вами?
10. Кажется ли вам, что другие говорят слишком медленно?
11. Прислушивались ли вы когда-нибудь к собственному голосу просто из интереса, как он звучит?
12. Снимали ли вы когда-нибудь себя на видео просто из интереса, как вы держитесь, как двигаетесь, как выглядите со стороны?
13. Случалось ли вам первым начинать аплодировать?
14. Любите ли вы рассказывать другим то, что знаете сами? Получился ли бы из вас хороший преподаватель?
15. Способны ли вы мыслить зрительными образами? Представляются ли вам, когда вы говорите, воображаемые картины?
16. Способны ли вы прямо сейчас, взглянув в окно, подробно описать, что увидели?
17. Интересно ли вам выполнять упражнения, предложенное в предыдущем вопросе?
18. Хороший ли вы редактор? Можете ли вы, переварив обширный материал, изложить его простым, понятным языком?
19. Любите ли вы чувствовать себя хозяином положения?
20. Способны ли вы держать себя в руках, оказавшись в трудном положении? Можете ли вы спокойно отвечать на провокационные вопросы?
21. Нравится ли вам демонстрировать свою работу и объяснять, как вы это сделали?
22. Нравится ли вам наглядно демонстрировать то, о чем вы говорите? Хотите ли вам “разыграть” то, что вы описываете?
23. Оптимист ли вы?
24. Приходилось ли вам выступать в школьных/студенческих спектаклях?
25. Смотрите ли вы людям в глаза, когда к ним обращаетесь?
26. Смотрите ли вы людям в глаза, когда они обращаются к вам?
27. Поворачиваются ли участники совещания в вашу сторону, когда наступает время подводить его итоги?

Каждый утвердительный ответ - 1 балл.

Сколько баллов у вас?

Больше 13? – Блестяще. Вам будет легче других

Меньше 13? – Отлично. Вам будет интереснее

Меньше 8? – Супер! Ваши результаты будут наиболее заметны

Тест "Ваш стиль общения"

Ситуация 1. Выступление перед большой аудиторией

Представьте себе, что вас попросили выступить перед большой аудиторией на представительной конференции. Зал велик, и все места в нем заняты. Со своего места на возвышении вы видите огромное количество незнакомых лиц, которые выжидающе смотрят на вас. Даже если вы никогда не сталкивались с подобными трудностями, попытайтесь представить, как вы будете себя чувствовать в такой ситуации.

Ожидая, пока вас представят, вы будете:

- a. Немного волноваться, но ощущать уверенность в своей способности эффективно донести до слушателей свои мысли.
- b. Явно нервничать, чувствуя подташнивание и сухость во рту, а также неуверенность в своей способности ясно изложить свои идеи.
- c. Испытывать сильное волнение и смущение, со спазмами в животе, потеющими ладонями и дрожащими руками; уверенность, что вы обязательно поставите себя в глупое положение и окончательно опозоритесь?

И вот наступил решающий момент. Председатель правления компании представил вас, слушатели вежливо поаплодировали, вы встали и начали свою речь. Вы будете чувствовать себя:

- a. Относительно спокойным, внимательным и менее встревоженным, чем до того, как вы начали говорить.
- б. Гораздо более взволнованным, чем несколько секунд назад; захлестывающие вас волны паники вызывают физический дискомфорт и путаницу в голове.
- c. Таким испуганным, что вы практически не способны думать о том, что говорите; уверенным, что все в зале видят вашу нервозность; желающим как можно скорее покончить с этим тяжелым испытанием.

Во время своего выступления вы:

- a. Способны думать о том, что говорите, и размышлять, каким образом можно отступить от подготовленного текста, чтобы более убедительно изложить ключевые мысли.
- b. Вынуждены сосредоточиться только на отпечатанном тексте, потому что слишком боитесь потерять нить рассуждений, отступив от него.
- c. Настолько взволнованы и смущены, что вам трудно четко произнести отпечатанный текст; вы запинаетесь и заикаетесь, часто теряете нить и повторяетесь?

Выступление закончено. Садясь на место, вы:

- a. Довольны эффективностью своего сообщения.
- b. Вполне удовлетворены, но убеждены, что могли бы выступить лучше, если бы меньше нервничали.

с. Расстроены и огорчены неудачным выступлением, и это означает, что вам не удалось донести свои идеи до слушателей?

Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (b) и 3 балла за (с).

Общая сумма баллов для ситуации 1 =

Ситуация 2. Выступление перед коллегами

Представьте себе, что вы пытаетесь изложить свои идеи группе коллег. У вас неформальная встреча, во время которой вы намерены убедить их принять тот или иной план действий.

Начиная разговор, вы:

- a. Уверены, что сумеете убедить их в разумности и ценности своих предложений.
- b. Надеетесь, что у вас получится убедить их, но волнуетесь из-за вероятных возражений, на которые могут натолкнуться ваши предложения.
- с. Не уверены, что сможете склонить их принять вашу точку зрения, поскольку практика показывает, что они редко соглашаются с вашими идеями?

Когда вы доходите до ключевых моментов своего сообщения, вы:

- a. Излагаете их так убедительно, что остальные полностью признают их значимость.
- b. Изо всех сил стараетесь подчеркнуть важность ваших предложений, но не до конца уверены, что их правильно понимают.
- с. Не делаете никаких реальных попыток указать на их важность, поскольку слушатели, похоже, не проявляют никакого интереса к вашим идеям?

Ваши коллеги начинают выдвигать возражения. Вы:

- a. Внимательно слушаете возражения и отмечаете их слабые места, чтобы эффективно парировать их.
- b. Теряете терпение, считая замечания безосновательной критикой, и отказываетесь принимать их всерьез.
- с. Теряетесь от выдвинутых возражений и не в состоянии предложить контраргументы до окончания дискуссии?

Если критика усиливается, вы:

- a. Продолжаете спокойно, но твердо отвечать на возражения.

- б. Чувствуете себя настолько раздраженным, что завершаете дискуссию прежде, чем будет принято решение относительно ваших идей.
- с. Так волнуетесь, что признаете свои предложения несовершенными и недостойными дальнейшего обсуждения.

Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (б) и 3 балла за (с).
Общая сумма баллов для ситуации 2 =

Ситуация 3. Беседа с начальником

Вы ожидаете в приемной встречи с непосредственным начальником или кем-то из высшего руководства, чья поддержка необходима для внедрения ваших предложений.

В последние секунды перед разговором вы:

- а. Повторяете свои аргументы, убеждаясь, что ключевые положения четко отпечатались в вашем сознании и что вы полностью понимаете подтверждающие вашу идею факты.
- б. Чувствуете, что вам трудно сосредоточиться на содержании ваших предложений, потому что вы слишком беспокоитесь по поводу возможной реакции на них.
- с. Убеждены, что вам не удастся достаточно ясно и убедительно изложить свои предложения, чтобы получить поддержку начальника?

Секретарь просит вас пройти в кабинет. Здороваясь с начальником, вы:

- а. Оцениваете его настроение и при необходимости обдумываете способ изменения своей аргументации, чтобы подстроиться под него.
- б. Наблюдаете за настроением начальника, чувствуя облегчение, если оно кажется вам благоприятным, и волнение, если начальник выглядит враждебно настроенным.
- с. Почти или совсем не замечаете настроения начальника, потому что слишком заняты обдумыванием предстоящего разговора?

Представляя свои идеи, вы:

- а. Смотрите в глаза начальнику и следите за языком его тела.
- б. С трудом выдерживаете взгляд начальника, потому что от этого ваше волнение только усиливается.
- с. Смотрите куда угодно, только не на начальника, потому что вы слишком смущены?

Суммируя аргументы в поддержку своего предложения, вы чувствуете:

- а. Что эффективно изложили свои мысли и скорее всего добились поддержки начальника.

Б. Беспокойство, сомневаясь, что были достаточно убедительны.

с. Что не можете определить, поддерживает начальник ваши предложения или нет.

Вспомнивая **свою** **беседу** **впоследствии,** **вы** **думаете:**

а. Что наилучшим образом изложили свои мысли и что нельзя выразиться более ясно и убедительно

Б. Что в вашей аргументации было одно или два слабых звена, но в целом изложение было достаточно убедительным;

с. Что это была пустая трата времени, поскольку вы не смогли эффективно выстроить свою аргументацию или донести свои мысли до слушателя?

Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (Б) и 3 балла за (с).

Общая сумма баллов для ситуации 3 =

Ситуация 4. Как вы излагаете свои мысли

Прочтите приведенные ниже утверждения и в зависимости от того, как вы себя вели во время последнего важного публичного выступления, подсчитайте суммарное количество баллов следующим образом: редко или никогда = 0; иногда = 1; часто = 2.

Вы.

- Бормотали себе под нос.
- Теряли нить рассуждений
- Смотрели в пол или на потолок
- Говорили монотонно.
- Произносили слова невнятно
- Играла с карандашом или другими предметами.
- Колебались и/или использовали такие междометия, как «гм» и «э».
- Ходили взад-вперед.
- Говорили без воодушевления.

Подсчитайте общую сумму баллов для всех четырех ситуаций.

Общая сумма =

О чем говорит общая сумма

50 баллов или больше. У вас обнаружилось несколько барьеров, препятствующих эффективному общению. Их следует устранить, прежде чем вы научитесь эффективному общению. Тем не менее, пройдя тренинг, вы обнаружите, что вам стало легче четко и убедительно излагать свои мысли — вне зависимости от ситуации, в

которой

вы

оказались.

35—49 баллов. Вы встречаетесь с определенными трудностями при попытке донести свои идеи до собеседника. Совершенствуя свои навыки, вы устраните эти препятствия и усилите позитивные стороны вашего стиля общения.

20—35 баллов. Несмотря на определенные барьеры на пути к эффективному общению, эта сумма баллов свидетельствует о прочном фундаменте знаний и навыков, на который вы можете смело опираться.

12—20 баллов. В вашем стиле общения больше позитивных, чем негативных моментов, и в любых ситуациях у вас возникает немного проблем при изложении своих мыслей. Используйте навыки для совершенствования своих и так превышающих средний уровень навыков.

Сумма баллов для каждой ситуации

Сумма, равная 6 баллам или больше для любой из четырех приведенных выше ситуаций, указывает на возможные трудности с общением в подобной ситуации.

Ситуация 1 посвящена оценке волнения при публичных выступлениях, которое быстро приводит к неудаче.

Ситуация 2 рассматривает трудности, возникающие при столкновении с возражениями, поступающими в ответ на ваше предложение.

Ситуация 3 посвящена аспектам индивидуальной беседы с человеком, который выше вас по статусу или обладает большей властью.

Ситуация 4 исследует некоторые речевые и неречевые барьеры, возникающие частично вследствие волнения, отчасти из-за недостатка опыта, а иногда как результат дурных привычек.

Приложение 3

Советы начинающему оратору

Хорошая публичная речь должна быть прежде всего содержательной, целенаправленной.

Хорошая публичная речь должна быть абсолютно грамотной как в области произношения, так и в области грамматического выражения мысли.

Хорошая публичная речь меньше всего похожа на декламацию, высшее ее качество — непринужденный разговор (беседа) со слушателями на интересную животрепещущую тему.

Важнейшая особенность публичной речи — тесный контакт (общение) со слушателями, желание поделиться с ними своими мыслями и соображениями.

Хорошая публичная речь не может быть хаотичной. Она должна быть последовательной и разумной во всех отношениях.

Овладевая искусством речи, надо помнить, что научиться можно не только правильно произносить, но и правильно, упорядоченному мышлению.

Упорство, настойчивость и терпение — вот что прежде всего необходимо начинающему оратору.

Тема вашего выступления обязательно должна быть интересной для вас и для ваших слушателей.

Готовясь к выступлению, прочтите не одну статью, а несколько, сопоставьте между собой точки зрения различных авторов. Используйте, если это необходимо, словари и справочники.

Составьте ясный и стройный план вашей речи по схеме: введение, главная часть, заключение.

Не стремитесь блеснуть своими знаниями, избегайте лишних подробностей и доказательств — берите для речи только самое существенное.

Избегайте скачков и пропусков, договаривайте мысль до конца.

Забойтесь о внешней стороне речи. Не увлекайтесь жестикуляцией. Говорите не торопясь.

Развивайте свои голосовые данные. Упражняйте и совершенствуйте речевой аппарат. Добивайтесь отчетливой и ясной дикции.

Упражняйтесь в произнесении речей на самые разнообразные темы.

Будьте внимательны и осторожны в произношении сочетаний АЕ, ЕЕ, ОЕ, УЕ в личных формах глагола.

Не пропускайте гласных звуков.

Не удваивайте и не утраивайте согласных.

Следите за тем, чтобы согласные звуки В и М, находящиеся между гласными, были хорошо слышны; не проглатывайте их.

Отчетливо произносите начальный согласный звук, особенно в тех случаях, когда за ним следует другой согласный.

Договаривайте концы слов (не глотайте их), особенно в прилагательных, оканчивающихся на -ГИЙ, -КИЙ, -ХИЙ, и в собственных именах на -КИЙ.

Не спрессовывайте слова. Не создавайте бессмысленных и нелепых сочетаний.

Внимательно вслушивайтесь в речь мастеров художественного слова, артистов драматических театров и кино, а также в речь дикторов центрального радио и телевидения.

Следите за своим произношением.

При случае запишите свою речь на диктофон. Несколько раз прослушайте записанное, отмечая изъяны и погрешности в произношении.

Приложение 4

Упражнения для тренировки речевого дыхания

«Речевой пояс» регулирует процесс выдоха и создает необходимую опору звуку. Приступая к тренировке, прежде всего проверим активность диафрагмы. Для этого в положении лежа положите ладонь левой руки на область между грудной клеткой и животом и, предварительно выдохнув, сделайте вдох, стараясь не поднимать грудь. Если при вдохе рука поднимется, значит диафрагма опустилась и действует как следует. Сделайте несколько вдохов и выдохов и наблюдайте за движением руки (то есть за диафрагмой). Если рука во время вдоха остается неподвижной, то, стало быть, диафрагма действует вяло, и тогда следует развигать ее активностью тренировокных упражнений.

Упражнение 1(д). «Свеча» — тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2—3 см и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя ее как свечку, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы — левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2—3 раза.

Упражнение 2(д). «Упрямая свеча» — тренировка интенсивного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу», пламя отклонилось, но не погасло. (Левая ладонь лежит между грудной клеткой и животом.) Еще сильнее дуньте, еще сильнее! Еще! Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2—3 раза.

Упражнение 3(д). «Погасить 3, 4, 5, 6... 10 свечей». На одном вдохе (без добора) «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечек 10 или 12. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономные. Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Они ритмические, прерывистые и активные. Повторите 2—3 раза.

Все дыхательные упражнения в следующих занятиях будут даваться с последующей нумерацией: 4(д) и т.д.

Дикция. Прежде чем приступить к тренировке правильного произношения гласных и согласных звуков, сочетаний их в словах и фразах, надо натренировать речевой аппарат.

К речевому аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, губы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно тренировать.

Прежде чем начать тренировку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе, с помощью следующих упражнений для рта, челюсти, губ, языка.

Упражнение № 1(а). Раскрытие рта. Первым условием четкой, ясной речи является свободно и хорошо раскрывающийся рот. Исходное положение — рот закрыт, губы и челюсти расслабит, язык лежит плоско, свободно касаясь нижних передних зубов. Исполнение — произнесите звук [У] несколько раз без усилий и напряжения: ууууу. А теперь произнесите звук [А], рот раскройте в вертикальном направлении, нижняя челюсть опустится примерно на два пальца (≈ 3 см). Раскрывать рот на [А] надо мягкими, медленными движениями, Проделайте 5—6 раз.

Упражнение № 2(а). Подтягивание верхней или нижней губы соответственно к верхним и нижним деснам. Исходное положение — рот закрыт, зубы сжаты, челюсти неподвижны. Исполнение — приподнимите верхнюю губу «на улыбку» к деснам верхних зубов, затем сомкните губы; оттяните нижнюю губу к деснам нижних зубов, затем сомкните губы. Повторите 5—6 раз.

Примечание. Следите, чтобы исходное положение — зубы сжаты, челюсти неподвижны — обязательно сохранялось.

Упражнение № 3(а). Показать зубы. Исходное положение — рот закрыт, челюсти сжаты. Исполнение — одновременно приподнимите верхнюю и оттяните нижнюю губу, обнажив верхние и нижние зубы. Проделайте 5—6 раз.

Упражнение № 4(а). Вытягивание губ — «хоботок». Исходное положение — рот закрыт, челюсти сжаты, неподвижны, губы «в хоботок» (звук [У]). Исполнение — повороты «хоботка» вправо, влево, вниз, вверх (на счет 1, 2, 3, 4 медленно), затем круговую — вправо, влево. Повторите 3—4 раза.

Упражнение № 5(а). «Скольжение № 1». Исходное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — натяните верхнюю губу на передние зубы, затем медленным, плавным движением приподнимите ее «на улыбку». Натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем медленным, плавным движением оттяните ее вниз. Повторите 5—6 раз.

Упражнение № 6(а). «Скольжение № 2». Исходное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — одновременно натяните на зубы верхнюю и нижнюю губы, затем плавным, скользящим движением раскройте губы «на улыбку». Повторите 5—6 раз.

Упражнение № 7(а). Тренировка языка. Исходное положение — язык укладывается «лоточком» во рту, кончик языка касается нижних зубов, рот раскрыт на два пальца (≈ 3 см), нижняя челюсть абсолютно неподвижна. Исполнение — кончик языка поднимите вверх — к твердому нёбу, потом вправо, влево — в щеку и снова верните в исходное положение. Повторите 4 раза.

Все упражнения на первых порах делайте с зеркалом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивайтесь, снова и снова повторяйте их.

Упражнения для отработки гласных и согласных звуков

Упражнение 1. Звуки И — Ы.

А) Ил, икс, ива, игра, Ира, пилигрим, июль, химия, имя, вы, мы, ты, жил, в Индии, ужин, улицы, мыс, выпуск, валы, цирк, выписной, с интересом.

Б) Был — бил, выл —вил, пыл —пил, лыжи — лижет, мил —мыл, ныл — Нил, тыл — Тиль, рысь — рис, дым — Дима, сын — синий, азы — Зина.

В) Кому пироги да пышки, кому синяки да шишки. Каков Мартын, таков у него и алтын. Знали, кого били, потому и победили. Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.

Упражнение 2. Звуки У — О.

А) Ус, уж, ум, улей, лук, стул, паук, думать, укус, сундук, кулак, южный, юркий, выюн, каюта, люк, салют, ось, омут, охать, лом, вор, бор, молча, разговор, сукно, клен, пальто, подъем, прием.

Б) Бук — бок, тук — ток, сук — сок, купи — копи, гусь — гость, морс — Мурзин, лук — лоб, тур — торг, бум — бом, внук — у ног, люк — лег, люстра — Леша.

В) Без наук как без рук. Чужим умом умен не будешь. Дружба дружбой, а служба службой. Май холодный — не будешь голодный. Красно поле пшеном, а речь умом.

Упражнение 3. Звук А.

А) Асс, ахнуть, армия, арбуз, банк, касса, аркан, дама, жила, лампа, скала, як, яблоня, изьян, обявит, пустяк, размазня.

Б) На полатах лежать — так ломтя не видать. На чужой каравай рта не раскрывай. Не красна изба углами, а красна пирогами.

Упражнение 4. Звук Э.

А) Эх, этот, поэтому, шесть, жест, ценный, в шалаше, этаж, поэт, кашне, эти, ценник, поэтика, дело, лето, деревня, сень, пень, день.

Б) Все равны детки, что пареньки, что девки. Кто сеет да веет, тот не обеднеет. Ел — не ел, а за столом сидел.

Упражнение 5. Звуки П — Б.

А) Пар, папа, поп, капель, дуб, голубь, бак, боб, белый, кобура, барбос.

Б) Пар — бар, пас — бас, пыль — былль, болт — полк, пел — бел, пей — бей, пыл — пил, спать — спят, был — бил, борт — обертка, бур — бюро.

В) Все боры добры до своих борят. В поле Поля-Полюшка польет поле-полюшко. Сорняков не будет в поле, если польет поле Поля.

Приложение 5.

Скороговорки

С помощью скороговорок можно эффективно тренировать дикцию (четкое произношение слов и звуков). Чтение скороговорок вырабатывает правильную артикуляцию (работу речевых органов при образовании звуков речи) и избавляет от оговорок.

Прочитайте скороговорки вслух, отчетливо проговаривая каждый звук, затем постепенно увеличивайте темп. При этом в первую очередь следует обеспечивать четкое произношение и лишь во вторую – ускорять темп. Если в привычном темпе прочитать скороговорку без ошибок не удается, то сначала осознajte ее смысл, чтобы в голове возник ясный видеоряд и читайте медленно, по слогам. Повторяйте скороговорку до тех пор, пока не прочитаете ее без запинки. Затем постепенно наращивайте темп.

Записывайте упражнения со скороговорками на диктофон. Это позволит слышать себя со стороны и эффективно устранять речевые недостатки.

Отработка звуков: б, п, в, ф, г, к, д, т, х

1. Добыл бобов боббиль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
5. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
6. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
7. Около кола колокола, около ворот коловорот.
8. Шакал шагал, шакал скакал.
9. Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.
10. Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.
11. Ткет ткач ткани на платки Тани.
12. Водовоз вез воду из-под водопровода.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, переыголовил.
14. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить, не переыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, переыпономарит.
15. В один, Клим, клин колоти.
16. Стоит копна с подприкопёночком.
17. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.

18. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!

19. У елки иголки колки.

20. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!

21. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.

22. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.