Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимира «Детский сад № 13»

«Секреты успешного выступления»

alenafurina.ucoz

Составил:
учитель – логопед
Фурина Алена Эдуардовна

logo_candy_33
http://alenafurina.ucoz.net/

Владимир, 2019

Когда мы или дети выходим к публике, первоочередная наша задача выглядеть уверенно. И не только выглядеть, но и быть таковыми. Ощущать и излучать позитивный настрой, спокойствие и бодрость. Но всегда ли это представляется возможным?

Стресс для современного человека стал обычным явлением. Он сопровождает нас повсюду. Особенно сильно мы его чувствуем во время публичных выступлений. Выступающий человек сталкивается с дрожью в голосе, с необоснованными запинками, онемением щек, губ, языка, сухостью во рту, чрезмерным слюноотделением и многими другими проявлениями, которые сказываются на качестве нашей речи. А всем нам известно, что четкая и красивая речь – это основа успешного выступления.

А что же такое «четкая речь»?

Четкая речь – это способность быстро напрягать и расслаблять разные мышцы артикуляционного аппарата. Снятие ненужного напряжения в мышцах лица и тела может значительно и главное сразу улучшить речь и голос.

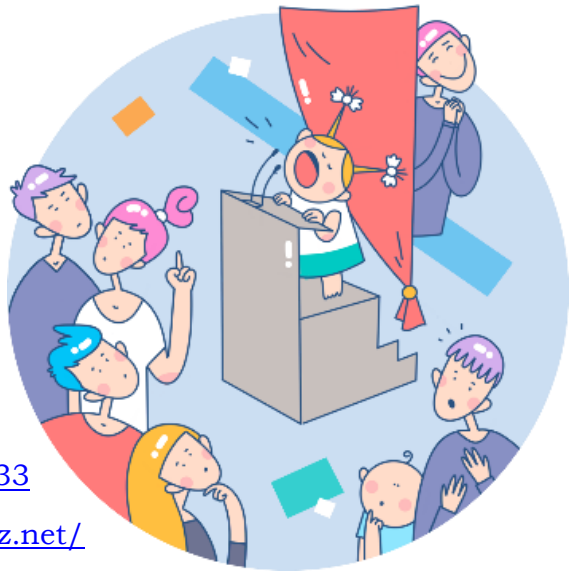
С чего стоит начать?

Все мы разные и стресс по-разному влияет на каждого человека. Поэтому для начала стоит прислушаться к себе и задать вопрос: «Как волнение влияет на мою речь?». Затем, опираясь на свой ответ, подобрать тот или иной прием/приемы, которые помогут решить имеющуюся проблему.

Проанализировав имеющиеся у детей и взрослых проблемы, их условно можно разделить на группы: эмоциональные и мышечные зажимы. Которые, в свою очередь, делятся на:

- ✓ Артикуляцию
- ✓ Речевое дыхание
- ✓ Интонацию
- ✓ Темп
- ✓ Дикцию

В данной брошюре подобраны приемы и упражнения, которые помогут настроиться взрослому и ребенку на публичное выступление.



alenafurina.ucoz.net

АРТИКУЛЯЦИЯ

«Хомячок»

Необходимо пожевать воображаемую жевательную резинку так, чтобы двигалось все лицо. Начиная со второго раза, можно добавить хвастовство. Участники разбиваются по парам и хвастаются лицом друг перед другом, у кого вкуснее.

«Рожицы»

Поднять правую бровь. Опустить. Поднять левую бровь. Опустить.

«Назойливый комар»

(*подготовительное упражнение – разогревает мышцы лица*)

Представим, что у нас нет рук, ног, а есть только лицо, на которое постоянно садится неугомонный комар. Мы можем отогнать его только движением мышц лица. Внимание на дыхании не акцентируется. Главное – гримасничать как можно более активно.

Упражнения для губ.

«Улыбка-хоботок»

Максимально вытягиваем губы вперед, сложив их хоботком, затем как можно больше растягиваем в улыбку. Всего 8 пар движений.

«Часики»

Губами, вытянутыми вперед хоботком, описываем круг по часовой стрелке и обратно. Можно предложить ребятам взять вытянутыми вперед губами карандаш и написать им в воздухе свое имя.

«Шторки»

Сначала поднимаем вверх только верхнюю губу, затем опускаем вниз только нижнюю, а потом совмещаем эти движения со звуками:

«в» – верхняя губа поднимается вверх;

«м» – возвращается на место;

«з» – нижняя губа опускается вниз.

Затем попеременно натягиваем верхнюю губу на верхние зубы, нижнюю – на нижние.

Для того чтобы губы двигались вертикально, можно приставить указательные пальцы к щекам, как бы ограничивая пальцами возможность растягивания губ.

Упражнения для языка.

«Футбол»

Упираемся напряженным языком попеременно в правую и левую щеки. Губы при этом сомкнуты, а челюсти разомкнуты.

«Змея»

Высовываем язык вперед и, как змея, делаем быстрые уколы.

«Чаша»

Широко открыв рот, выдвигаем вперед язык, приподнимая его кончик таким образом, чтобы язык приобрел форму чаши, и в таком виде убираем его в рот.

Представляем, что наш язык – это трубочка, через которую мы пьем вкусный коктейль. Упражнение выполняется на вдохе.

«Вкусное варенье»

Представляем себя львенком, который весь, от кончиков усов до кончика хвоста, перепачкан вареньем, и нам нужно слизать это варенье огромным длинным языком. Мы «облизываемся», начиная с подушечек пальцев рук и заканчивая пальцами стоп.

alenarina.ucoz.net

РЕЧЕВОЕ ДЫХАНИЕ

«Свечка»

Участники ставят палец перед ртом. Набирается и устанавливается правильное дыхание, после чего воздух выпускается тоненькой струйкой, так чтобы «пламя свечи» не колыхнулось.

«Погреем ручки»

Участники ставят перед ртом ладонь и широко раскрытым ртом медленно выпускают воздух на ладошку.

«Егорки»

Даем скороговорку: *«Как на горке на пригорке жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка…» и т.д.*

Перед началом счета Егорок подбирается дыхание. Это упражнение хорошо тем, что наглядно показывает, насколько дети смогли продвинуться по сравнению с прошлым разом.
Очень важно помнить, что время выполнения каждым ребенком каждого дыхательного упражнения индивидуально и определяется тем, насколько хватит дыхания у конкретного ребенка. Нельзя поощрять у детей *стремление* быть в этих упражнениях первыми, так как это плохо отражается на связках.

alenafurina.ucoz.net

«Черепаха»

Шею вытянуть вперед – вдох в живот, убрать назад – «холодный выдох» через длинное произнесение звука «п».

«Тряпичная кукла»

Вдох – руки поднимаем вверх «в замок», выдох – бросок расслабленного тела вправо, влево, вперед.

«Цветочный магазин»

Представляем, что вошли в цветочный магазин и с удовольствием вдыхаем через нос ароматы цветов. Если ученик точно выполняет задание, то он автоматически пропускает воздух в диафрагму. Выдыхаем через рот, как бы беззвучно произнося «ха» (теплый выдох).

«Свеча»

Это упражнение включает 3 ступени. Движения каждой повторяем 6-8 раз.

1-я ступень: делаем вдох в живот, затем представляем себе, что дуем на пламя свечи очень медленно и ровно, таким образом, чтобы удержать это пламя в горизонтальном положении.

2-я ступень: упрямая свеча. Мы хотим затушить свечу, но пламя не гаснет. Выдох становится более интенсивным.

3-я ступень: затушу свечу. Теперь делаем сильный резкий выдох, и свеча гаснет.

ИНТОНАЦИЯ

Работа над интонацией проводится на материале звуков, слов, предложений, небольших текстов, стихотворений.

Упражнение 1.

Произнесите сочетания гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким, грудным голосом, как будто вы рассказываете страшную сказку.

У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ,
Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

Упражнение 2.

В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук легким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками.

у у у у
О О о о
У у у у
а а А А

Упражнение 3.

Смоделируйте диалог, в котором одну фразу нужно произносить с вопросительной интонацией, а другую — с утвердительной.

ШТУ-ШТО-ШТА-ШТЭ-ШТИ-ШТЫ?
ЖТУ-ЖТО-ЖТА-ЖТЭ-ЖТИ-ЖТЫ!

Упражнение 4.

Произнесите междометия, выражая голосом разные чувства:

Усталость: У_____Ф_____!
Отвращение: Ф_____У_____!
Презрение: Ф_____И_____!
Испуг: А_____Х_____! О_____Х_____!
Удивление: О_____Й ...
Боль: А_____А_____А_____!
Восторг: О_____О_____! В_____О_____! УРА_____!
Повеление: Н_____О_____!
Сомнение: Н_____У_____?
Призыв: А__У__!__Э__Й ...! Эгей!! Эге-гей!!!
Укоризна: Ай-я-яй! То-то!
Сожаление: Ой-ё-ёй!

Упражнение 5

Произносите нараспев слоги (слова), повышая (понижая) тональность голоса на каждом последующем слоге. Произносите слоги с разной интенсивностью: от тихого до нормального и громкого звучания голоса.

Например: *та та та та та.*

alenafurina.ucoz.net

Упражнение 6

Читая простые повествовательные предложения, понижайте высоту голоса к концу фразы.

Ночью полил дождь.
У дороги шумели тополя.
Произнесите предложения с большим чувством.
Хорошо зимой в лесу!
Пусть сильнее грянет буря!
До чего красив закат!

Упражнение 7

Читайте реплики литературных персонажей, передавая интонацией и тоном душевное состояние героя, отмеченное автором.

- Надменное негодование:
«Как смеешь ты, наглец, нечистым рылом здесь чистое мутить питье мое с песком и илом?»
- Лесть и подобострастие:
«Голубушка, как хороша! Ну что за шейка, что за глазки! Рассказывать, так, право, сказки!»
- Высокомерие:
«Да что мне Лев?! Да мне ль его бояться?
- Сожаление, укоризна:
«А вы, друзья, как ни садитесь, все в музыканты не годитесь».

Упражнение 8

Читайте предлагаемые скороговорки, как реплики в диалоге: говорящий спрашивает, сомневается, утверждает, а слушающий, понимая цель и интонацию реплики собеседника, отвечает ему.

Реплика
Ответная реплика
а) вопрос - сомнение: *Яблоко от яблони недалеко падает?*
- утверждение (да, действительно так)
б) вопрос - удивление: *От топота копыт пыль по полю летит?*
- утверждение и восхищение
в) утверждение - восхищение: *Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка!*
- сомнение (недоверие)

Упражнение 9

Прочтите фразы, подчеркивая голосом выделенные слова.

Девочка играет в саду с куклой. (Играет девочка, а не мальчик.)
Девочка **играет** в саду с куклой.
(А не просто унесла ее туда.)
Девочка играет **в саду** с куклой.
(А не в парке, в лесу.)
Девочка играет в саду **с куклой.**
(А не с другой игрушкой.)

alenafurina.ucoz.net

ДИКЦИЯ

Разминка для голоса:

«Гласные»

С предельно точной артикуляцией каждое положение губ произносятся гласные в следующем порядке: **И-Э-А-О-У-Ы** (произносить звук протяжно, на выдохе).

«Резонатор»

Произносить **«М-м-м…»** (кончиками губ) сначала тихо с закрытыми губами, затем на средней динамике, затем так, чтобы напряглись голосовые связки.

«Соединение гласной и согласной»

А) В этом упражнении важно чётко и одновременно быстро произнесение однотипных слогов. Сначала к одной согласной присоединяются все гласные «треугольника», потом к другой и т.д. Буквосочетание с «и» произносится один раз и длинно.

Б) Произнесите с голосом:

пу! по! па! пэ! пи! пы! пя! пе! пё! пю!

ту! то! та! тэ! ти! ты! тя! те! тё! тю!

ку! ко! ка! кэ! ки! кы! кя! ке! кё! кю!

В) Далее включайте звонкие согласные:

бу! бо! ба! бэ! би! бы! бя! бе! бё! бю!

ду! до! да! дэ! ди! ды! дя! де! дё! дю!

гу! го! га! гэ! ги! гы! гя! ге! гё! гю!

«Звукосочетания»

Используйте скороговорку – проговорите **«дри-дрэ-дра-дро-дру-дры»,** сперва медленно затем ускорьте. Важно хорошо артикулировать, произносить с разной интонацией, как вопрос и ответ. Затем расслабить мышцы рта – произнести на выдохе «Тпруу».

Забивайте гвозди:

Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбде!

Имитируйте лошадиный топот:

Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!

Бросайте воображаемые тарелки партнеру:

Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!

«ВЗРЫВНЫЕ ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ»

Птка! Птко! Птку! Пткы!

Бдга! Бдго! Бдгу! Бдгы!

Кпта! Кпто! Кпту! Кпты!

alenaturina.ucoz.net

«ВЗРЫВНЫЕ СЛОВА»

КБДительности, аБСТРакция, на уМВБРести, цеНРТФорвард…

«ПРОГОВАРИВАНИЕ ТЕКСТОВ»

Пришёл Прокоп — кипит укроп,
ушёл Прокоп — кипит укроп.
Как при Прокопе кипит укроп,
так и без Прокопа кипит укроп.
(активно взрывать глухие согласные)

«Отправляйтесь на пробежку в наушниках».

Включите аудиокнигу и повторяйте речь диктора. Такая проверка на выносливость речевого и дыхательного аппаратов даст очень быстрые результаты — чёткое произношение звуков будет вашей наградой уже на финише.

«Скороговорки»

Начинать работу над текстами скороговорок нужно в медленном темпе, предварительно потренировавшись в произнесении наиболее сложных сочетаний слов отдельно. Затем можно постепенно ускорить темп произнесения скороговорок, не забывая о логических ударениях.

От топота копыт пыль по полю летит,
Пыль по полю летит от топота копыт.
От топота, от топота, от топота,
От топота копыт, от топота копыт, от топота копыт,
Пыль по полю, пыль по полю, пыль по полю,
Пыль по полю летит, пыль по полю летит, пыль по полю летит.
От топота копыт пыль по полю летит,
Пыль по полю летит от топота копыт.

Скороговорун скороговорил скоровыговаривал,
Что всех скороговорок не перескороговоришь не перескоровыговариваешь,
Но, заскороговорившись, выскороговорил,
Что все скороговорки перескороговоришь, да не перескоровыговариваешь.

Скороговорки подбираются на разные группы звуков, в соответствии с затруднениями человека.

«Бросать звук точно в цель»
Потренируйтесь обращаться друг к другу, бросая теннисный мяч. Упражнение полезно для тех, кто не часто смотрит на собеседника: не установив контакт глазами, можно промазать. Возьмите в руки мяч, размахнитесь, установите зрительный контакт с собеседником и бросьте в него мяч, громко и резко произнеся его имя.

alenafurina.ucoz.net

Библиографический список:

1. Бордюг А.В. На сцене – дети! (Методические рекомендации по подготовке начинающего актёра к публичному выступлению). – Карасук, 2018.
2. Бушлякова Р.Г. «Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой» – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
3. Гипиус С.В. «Актерские тренинги. Гимнастика чувств». СПб, Прайм - Еврознак, 2008.
4. Карнеги Д. «Как перестать беспокоиться и начать жить». - Digest Media, Попурри, 2016.
5. Крупенчук О.И., Витязева О.В. «Движение и речь. Кинезиология в коррекции детский речи» – СПб.: ЛИТЕРА, 2019.
6. Куликовская Т. А.-Чистоговорки и скороговорки / Изд. «Гном и Д», 2010
7. Нищева Н.В. «Веселая артикуляционная гимнастика» – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009.
8. Станиславский К. С.- Работа актера над собой. Ч. 1 – Москва: Изд. “Искусство”, 1954.
9. Стрельникова А. Н., М. Н. Щетинин «Дыхательная гимнастика». – Москва: Метафора, 2006.
10. https://kopilkaurokov.ru/corect/prochee/uprazhnieniia_dlia_raboty_nad_razvitiiem_intonatsionnoi_struktury_riechi

alenafurina.ucoz.net

logo_candy_33
http://alenafurina.ucoz.net/