

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №208» общеразвивающего вида

**Практико ориентированный проект для педагогов
«Выступаем публично»**

авторы-составители:
Старчикова О.Г.
старший воспитатель,
Гринь Е.Л.
педагог-психолог

Аннотация: Искусство красноречия приобретает особую значимость в наш век коммуникаций. Для формирования профессионального мастерства педагога необходимо владеть приемами ораторского искусства. Ораторское искусство – это искусство публичного выступления с целью убеждения. Ораторское искусство — это гармоничное сочетание риторики, приемов актерского мастерства и психологических техник. Пятьдесят лет назад известный специалист по ораторскому мастерству Е. Адамов сформулировал шесть требований к оратору, которые он образно назвал «шесть Е», а именно: эрудиция, энергия, эмоциональность, экспрессивность, этика, эстетика. Представленный проект знакомит педагогов с методикой и психологией ораторского искусства, с эффективными упражнениями и приёмами по сформированности логико-композиционных, коммуникативных умений, позволяющих усовершенствовать технику речевого общения.

Содержание:

Актуальность проекта.....	1
Цели и задачи, гипотеза.....	2
Участники проекта, сроки реализации.....	2
Средства реализации проекта.....	3
Предполагаемые результаты.....	3
Этапы реализации проекта.....	3
Литература и интернет-ресурсы.....	5
Мониторинговые исследования проекта.....	6
Приложение №1: рабочая программа семинара-практикума.....	8
Приложение №2: практические упражнения для развития презентационных способностей.....	11

Актуальность: Закон 273-ФЗ "Об образовании в РФ", Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, профессиональный стандарт педагога выдвигают повышенные требования к профессиональной компетентности педагога: к его умениям результативно осуществлять образовательную деятельность, к его дискурсивным умениям, а именно, четкое представление темы и цели обращения к ней, разработка стратегии представления темы для достижения поставленной цели, расчленения сообщаемой информации на подтемы с сохранением тематического единства и логического продвижения, развертывания информации, которая одновременно включает и оценочную позицию говорящего.

Педагог со слабо сформированной речевой культурой и элементарными умениями владения интонационной, выразительно-оценочной стороной речи, доносящий до слушателя отношения автора к высказываемой им информацией, зачастую не способен создать культурно-развивающий потенциал среды в образовательной деятельности, который будет положительно воздействовать на личность ребёнка, его познавательную мотивацию.

Как часто теряется интересная, значимая, оригинальная мысль озвученная вяло, невнятно, непонятно!

Обращая внимание на трудности общения, испытываемые молодыми педагогами в связи со специфическим коммуникативным характером профессиональной деятельности, исследователи выделяют ряд недостатков педагогического рассказа:

- недостаточная последовательность
- отвлечение от изучаемой темы
- многословие
- неумение четко сформулировать выдвигаемое положение
- неумение отделить исходное положение от следствия (недостаточное умение выделить речевыми средствами «постулат», «аргумент», «иллюстрацию»).

Эта «стертость» информации, при её передаче, переходит в речь и мышление ребёнка, что напрямую влияет на качество полученных в образовательной деятельности знаний. Очевидно, что за большинством названных типичных недочетов, стоит не проблема недостаточных знаний воспитателя, а типичная несформированность логико-композиционных, коммуникативных умений, техника речи в целом.

Цели и задачи: Создание условий для совершенствование техники речи педагога ДОУ:

- активизировать осознание целей и мотивов участников общения;
- содействовать оценочному отношению к своей и чужой речи;
- способствовать пониманию ситуативных условий общения: его место, адресата, характера взаимоотношений между общающимися;
- тренировка различных возможностей речевого аппарата: речевого дыхания, четкого произношения, голосовых модуляций.

Гипотеза: Процесс речевого общения с детьми, родителями и коллегами будет более эффективным, если педагоги осознают значимость совершенствования техники речи, овладеют психологическими приёмами и методическими навыками публичного выступления.

Участники проекта:

педагоги ДОУ

Сроки реализации:

2-2,5 месяца

Средства реализации проекта:

- тренинговые занятия с использованием игр и упражнений, развивающих мышцы речевого дыхания, полетности голоса,

способствующих расширению высотного динамического диапазона голоса, систематическая тренировка жевательно-артикуляторных мышц (артикуляционная гимнастика), совершенствование уровня общительности;

- наблюдения и анализ приобретённых навыков по технике речи в публичных выступлениях (своих и успешных публичных деятелей) с использованием ИКТ, диктофона;

структура тренинговых занятий:

1. Краткое теоретическое введение.
2. Нарботка участниками различных способов межличностного взаимодействия.
3. Серия практических упражнений по развитию техники речи.

- Экспериментирование с новыми способами речевого взаимодействия в дискуссиях, ролевых играх и психогимнастических упражнениях.

(тематический план представлен в приложение №1)

Предполагаемые результаты:

педагоги:

- совершенствуют владение основными средствами общения – словом, мимикой, жестами, интонацией, голосовыми модуляциями;
- смогут общаться с любой аудиторией, целенаправленно организовывать общение и управлять им: устанавливать психологический контакт, завоёвывать инициативу в общении;
- смогут свободно ориентироваться в любой коммуникативной ситуации и подбирать такую форму речевого поведения, которая создаст положительную эмоционально-психологическую атмосферу общения педагога и ребёнка, педагога и коллеги, педагога и администрации, педагога и родителей, положительно повлияет на характер делового взаимодействия между ними, на стиль их работы.

Этапы реализации проекта

этап	Цель	Содержание	ответственный
вводный	Определение перспективы данной темы. Выявление степени	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Осуществление самоанализа, рефлексии собственной педагогической деятельности по вопросам технического совершенствования речи. ▶ Проведение диагностиче- 	педагоги старший воспитат

	<p>заинтересованности педагогов в реализации данного направления и их осознание значимости совершенствования техники речи</p>	<p>ских обследований презентационных навыков у педагогов и наблюдений за их манерой публичного выступления.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Рациональное и целенаправленное использование новых научных разработок и достижений по внедрению в образовательный процесс психологии и методике публичного выступления. 	<p>ель, педагог-психолог</p> <p>старший воспитатель, заведующий</p>
<p>основной</p>	<p>Побуждение всех участников проекта к инициативному взаимодействию в рамках проекта</p> <p>Обогащение предметно-развивающей среды для более глубокой погружённости в тему.</p> <p>Наработка участниками различных способов межличностного взаимодействия</p> <p>Коррекция проектной деятельности по</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Расширение представлений об ораторском искусстве, об эффективных приёмах публичного выступления (индивидуальные и групповые консультации); ▶ Подбор, разработка и систематизация литературно-художественного материала (в т.ч. видеоматериалов, слайдов, презентаций). ▶ Семинар-практикум с элементами тренинга «Выступаем публично» ▶ Промежуточная диагностика динамики технического со- 	<p>заведующий,</p> <p>старший воспитатель</p> <p>педагог-психолог</p> <p>старший воспитатель</p>

	результатам мониторинга	вершенствования речи педагогов.	ель, педагог-психолог
заключительный	Обобщение и презентация результатов реализации проекта. Развитие презентационной культуры участников проекта.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Мониторинг результатов реализации проекта. ▶ Определение перспектив обогащения и дальнейшей реализации проекта. ▶ Публикация материалов проекта в краевых и российских изданиях, в сети Интернет. 	педагог-психолог заведующий Старший воспитатель

Литература и интернет-ресурсы:

- <http://ru.wikipedia.org/>
- <http://pravouch.com/>
- Д. Карнеги Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично – М.: ТЦ «Оникс», 1996. – 667с.
- Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. Психологический практикум (межличностные отношения). - СПб.: «Речь», 2003.-40с.
- Дерябо С., Ясвин В. Иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. - М., 1996.-192с.
- Игры – обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В.В.Петрусинского. - М.: Новая школа, 1994.-368с.
- Прихожан А.М. Тренинг уверенности в себе (психология неудачника).- М.: ТЦ «Сфера», 1997.-192с.
- Соколова В.В. Культура речи, культура общения. – М.: «Просвещение», 1995.- 191с.
- Психогимнастика в тренинге.../Под ред. Н.Ю.Хрящевой.- СПб.: «Речь», 2002.-256с.
- Энкельман Н.Б. Начни с себя. – М., 1996.-214с.

Мониторинговые исследования

включали следующие методики исследования:

- Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера. Тест 1. Умеете ли вы слушать;
- Методика измерения уровня сформированности педагогической коммуникативной компетентности Г. С. Трофимовой;

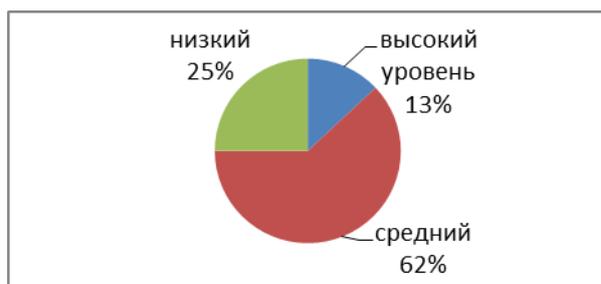
На *констатирующем этапе* была проведена диагностика исходного уровня развития презентационных компетенций педагогов по показателям: «мотивация», «умение слушать», «коммуникативная компетентность». По итогам диагностики исходного уровня личностных характеристик и качеств, необходимых для овладения педагогами презентационными компетенциями, испытуемые продемонстрировали недостаточно высокий уровень сформированности коммуникативных умений.

На *контрольном этапе* проводилась повторная диагностика развития презентационных компетенций педагогов по итогам работы в рамках семинара-практикума «Искусный оратор».

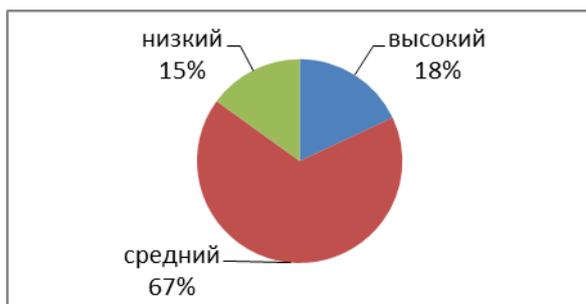
Анализ показателей по параметру **«умение слушать»**. До обучения в рамках семинара данный показатель в среднем составил 34%, а после обучения составил 58%, что свидетельствует о более толерантном отношении педагогов друг к другу. Результат повторной диагностики подтвердил предположение о том, что умение слушать является одним из важных компонентов коммуникации и его сформированность способствует успешному проведению презентации (диаграмма №1)

Сравнительные данные уровня «умения слушать»

На начальном этапе



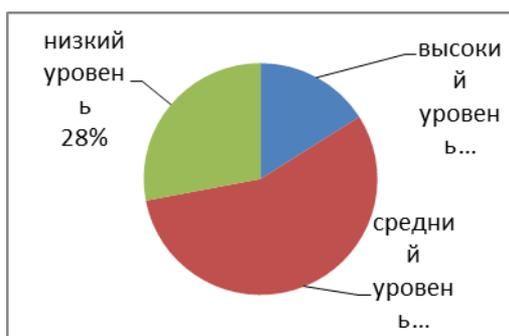
На заключительном этапе



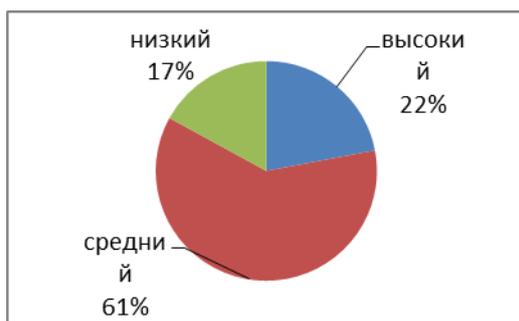
Результаты диагностики свидетельствуют о значимых изменениях по показателю «коммуникативные умения». Сравнивая результаты до и после обучения педагогов, мы можем заключить следующее: уровень сформированности коммуникативных умений до семинара был средним.

Сравнительные данные уровня развития педагогов по параметру «коммуникативные умения»

На начальном этапе



На заключительном этапе



После обучения на семинаре педагоги достигли более высокого уровня развития коммуникативных умений. Вся ситуация свидетельствует о том, что педагоги готовы к ситуациям общения. Умения общения и слушания являются одними из основополагающих компонентов развития презентационных компетенций и успешного публичного выступления.

Таким образом, мы имеем возможность сделать вывод о целесообразности данного проекта.

Приложение 1

Рабочая программа семинара-практикума

1. Тема: выступаем публично.
2. Цель: Тренировка техники речи.
3. Задачи: - выработка оценочного отношения к своей и чужой речи
 - осознание целей и мотивов участников общения
 - понимание ситуативных условий общения: его место, адресата, характера взаимоотношений между общающимися
 - умение наблюдать и использовать вербальные и невербальные средства общения
 - тренировка различных возможностей речевого аппарата: речевого дыхания, четкого произношения, голосовых модуляций.
4. Категория участников: педагоги ДОУ
5. Форма проведения: семинар-практикум с элементами тренинга
2. Количество занятий: 9
3. Режим работы: 2 раза в неделю по 1,5 часа
4. Используемая литература:
 - Прихожан А.М. Тренинг уверенности в себе (психология неудачника).- М.: ТЦ «Сфера», 1997.-192с.
 - Соколова В.В. Культура речи, культура общения. – М.: «Просвещение», 1995.- 191с.
 - Психогимнастика в тренинге.../Под ред. Н.Ю.Хрящевой.- СПб.: «Речь», 2002.-256с.
 - Энкельман Н.Б. Начни с себя. – М., 1996.-214с.
5. Оборудование: зеркала, раздаточный материал, экран, мультимедийное оборудование, диск с презентацией.

П/н зан	П/н упр	Структура занятия	Цель занятия	Оборудование
---------	---------	-------------------	--------------	--------------

1	1 2 3 4 1 2 3 4 5 6	Вводное занятие Просмотр презентации Игра «Проблемная ситуация» Игра «Животные» Игра «Коридор успеха» Упр «Цветочный магазин» Артикуляционная гимнастика Упр «Чтение стихов» Упр «Компакт-опросы» Упр «Колокола» Упр «Старинные часы»	Создание положительной мотивации к упражнениям по технике речи, знакомство участников с содержанием работы Снятие эмоционального напряжения, сплочение участников группы Развитие мышц речевого дыхания, полетности голоса, расширение высотного динамического диапазона голоса, тренировка жевательно-артикуляторных мышц, совершенствование уровня общительности	Компакт диск, мультимедийное оборудование Текст «О Димосфене»
2	1 2 3 4 5	Упр «Свеча» Артикуляционная гимнастика Упр «Скороговорки» Упр «Выбор места» Упр «Маляр»	Тренировка мимико-артикуляционных мышц; умения ровно распределять воздух; развитие полетности голоса, четкости произношения, эмоциональной окраски (тембра); умения выбора оптимального места для организации эффективного общения; умения развивать, расширять индивидуальный высотный диапазон голоса	Магнитофон; аудиозаписи: Г.Свиридов «Звонил и звонил», С.Рахманинов «Колокола»;
3	1 2 3 4 5	Упр «Егорки», «Выдох через соломинку» Артикуляционная гимнастика Упр «Брито-стрижено», «Задавлею стихами» Упр «Поход», «Аквалангист» Упр «Волевой посыл», «Громкий счет»	Развитие речевого дыхания; стимуляция движений нижней челюсти; тренировка слухового внимания, умения воздействовать на оппонента своим биополем; тренировка ощущения перспективы распределения высоты голоса; владения голосовыми модуляциями, силой дикции, модальностью	отрывок из сказки Гофмана «Щелкунчик»; зеркала
4	1 2	Упр «Примем величественный вид» Гимнастика доктора Стрельниковой	Развитие речевого дыхания, подвижности органов речевого аппарата; тренировка умения	Зеркала, карточки с заданиями

	3	Артикуляционная гимнастика	выражать одну и ту же мысль разными средствами языка, умения корректно захватывать инициативу в споре; развитие диапазона голоса, голосовых модуляций, сглаживанию регистров голоса; умения отслеживать и анализировать звучание своей и чужой речи	ми и текстом скороговорок
	4	Упр «Мысль одна...»		
	5	Упр «Дипломатия»		
	6	Упр «Прыжок»		
	7	Упр «Читаю стихи и делаю физическое упражнение»		
	8	Упр «Заключительное»		
5	1	Гимнастика доктора Стрельниковой	Развитие речевого дыхания, подвижности мышц артикуляционного аппарата; тренировка умения сказать «Нет» убедительно и понятно; донести до слушателей смысл текста, опираясь только на технику речи; развитие ощущения объема и формы ротового резонатора, объема и формы трахеи	Зеркала, карточк и с текстам и стихов, тексты
	2	Артикуляционная гимнастика		
	3	Упр «Отказ»		
	4	Контрольное упражнение «Бармаглот»		
	5	Упр «Читаю стихи и делаю физическое упражнение»		
6	1	Упр «В славном городе Радуйске»	Тренировка умения брать дыхание, выстраивать свое речевое поведение в экстремальной ситуации, доносить разные варианты смысла текста, опираясь на технику речи	Зеркала
	2	Артикуляционная гимнастика		
	3	Упр «Нахал»		
	4	Контрольное упражнение «Пуськи бятые»		
	5	Упр «Радист»		
7	1	Упр «Колокола»	Тренировка сглаживания голосовых переходов из регистра в регистр, артикуляционных мышц; совершенствование умения быть лидером в общении	Текст Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»
	2	Артикуляционная гимнастика		
	3	Упр «Управление инициативой»		
	4	Контрольное упражнение «Частушки»		
	5	Упр «Самолет»		
		Контрольные упражнения (с рефлексией):		
8	1	- «Сочинение лингвистической	Самоанализ и взаимонализ приобретенных навыков по технике речи	Раздаточный материал (тексты Ю.Туви м, Л. Петрушевская)

9	2	сказки» - «Составление связных высказываний по теме»		Тексты частушек
	1			
	2	Упр «Ассоциации»	Снятие эмоционального напряжения,	Диктофон, схема анализа
	3	Упр «Комплименты»	состояния	закрепление успешности,
	4	Упр «Три этапа с мячом» Упр «Я люблю всех»	уверенности в себе	Буклеты участникам

Приложение2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Диафрагма и нижнебрюшные мышцы регулируют процесс вдоха и выдоха, а также создают необходимую опору звуку - „речевой пояс". Приступая к тренировке дыхательных мышц, прежде всего надо проверить активность диафрагмы. Для этого в положении лёжа 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 понаблюдайте за движением руки (то есть за диафрагмой). Если рука во время вдоха остаётся неподвижной, то, стало быть, диафрагма действует вяло, тогда следует развивать её активность с помощью тренировочных упражнений.

„Цветочный магазин"

Исходное положение - стоя. Для контроля левую руку положите на живот, правую - на рёбра. Выдохните (п-фф). При этом живот втянется.

Исполнение: делая вдох, представьте, что нюхаете цветок. При этом живот распушен, рёбра расширяются; закрепите вдох толчком живота, подтяните низ живота (как при кашле или позывах к кашлю). После этого начинайте выдох медленно и плавно на „п-фф", при этом живот постепенно втягивается, рёбра опускаются, вдох короткий, выдох длинный. При правильной организации речевого дыхания ваши руки должны двигаться согласно движению мышц живота и межрёберных мышц: верхняя

часть грудной клетки не должна ни опускаться, ни подниматься.

„Свеча"

Упражнение направлено на тренировку умения ровно распределять выдыхаемый воздух, чтобы он „выходил" равными долями. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, большим и указательным пальцами правой руки зажмите нижний конец бумаги - „свечи", а верхний её конец расположите примерно на уровне рта на расстоянии 15-18 см.

Спокойно и глубоко вдохните, задержите дыхание на счёт „раз-два". Затем сделайте медленный равномерный выдох на „свечу" (положите „пламя свечи" и держите его в этом положении). Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы медленно уходит в полость живота. Упражнение нужно довести со временем до 10 раз. А теперь попробуем погасить 3, 5, 7, 10, 12 свечей. На одном вдохе (без добора) „погасите" 3 свечи, разделив ваш выдох на 3 порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей, объём воздуха при вдохе тот же. Теперь 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть воздуха больше. Пусть объём останется тот же, просто каждая порция воздуха при выдохе станет меньше, но энергичнее. А теперь свечек 12. Чувствуете левой ладонью движения диафрагмы? Они ритмичные, прерывистые и активные. Повторите 2-3 раза.

Из гимнастики доктора Стрельниковой

1. Наклониться и при этом сделать короткий активный и шумный вдох носом, как бы встревоженно принюхиваясь, не пахнет ли от пола гарью. После это быстрое выпрямление. Прodelать 8 раз. Основное правило - не думать о вдохе. Темп очень высокий примерно секунда на каждый вдох.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены. При наклонах голова опущена, руки тянутся к телу. Они как бы накачивают шину. А шина - легкие, куда насос всякий раз подкачивает воздух. В день желательно сделать 400 .вдохов - 10 минут.
3. Вдох на встречном движении рук. При этом движении сжимается верхняя часть лёгких. Воздух устремляется к основаниям лёгких, где чаще всего бывают застойные явления. Руки подняты на уровне плеч, локти развёрнуты. При вдохе руки идут навстречу друг другу так, что правая ладонь касается левого плеча, а левая - правого.
4. Наклоны вперёд с вневременным встречным движением рук. Наклоны назад (запрокидывание головы) с одновременным встречным движением рук. Встречное движение рук при лёгком приседании на правой ноге (левая отставлена назад); то же самое, но на левой ноге (правая отставлена назад).

«Насос»

Участники распределяются по парам: один из пары должен изображать „надувной мяч" (стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки,

шея расслаблены, корпус и голова немного „уронены" вперёд), другой - „насос", который надувает мяч, сопровождая движение звуком с: прерывисто и медленно, как бы толчками выбрасывая звук сссс-сссс-ссс... (а не буквы эс-эс-эс). Движения рук и подача воздуха активные. С каждой подачей воздуха „мяч" надувается: ученик, изображающий мяч, вдыхает первую порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, потом - туловище (со второй порцией воздуха), затем, поднимая голову, при четвёртом выдохе руки несколько отходят от боков. „Мяч" надут. „Насос" перестаёт накачивать, „выдёргивает" из „мяча" шланг, но в нужный момент не находится под рукой ниппеля. И из „мяча" с силой выходит воздух со свистом шшш... Тело вновь обмякло и вернулось в исходное положение. Учащиеся в парах меняются ролями и повторяют упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРОИЗНОШЕНИЕМ ПОЭТИЧЕСКОГО ТЕКСТА

Здесь выдох используется в соответствии с произносимым текстом. Материал для упражнений подбирается такой, в котором логические и грамматические паузы позволяют брать дыхание.

В славном городе Радуйске (вдох),
 В переулке Веселинском (вдох)
 Жил да был певец чудесный -
 Пан Тралислав Тралялинский (вдох).
 У него жена - Траляля,
 Дочь-дочурка - Тралялюрка,
 Сын-сыночек - Тралялёчек
 И собачка - Тралялячка (вдох).
 Ну а кошка? (вдох) Есть и кошка (вдох).
 Кошку звали Тралялёшка (вдох),
 Также был и попугайчик,
 Развесёлый Траляляйчик (вдох).
 И кухарка - Тралялярка,
 И пан дворник - Тралялёрник,
 И стекольщик - Тралялёрщик,
 И портниха - Тралялиха (вдох).
 И садовник - Тралялёвник,
 И аптекарь - Тралялекарь,
 И пан доктор - Тралялёктор (вдох).
 Траля-траля-траляляля,
 Траля-траля-траляляля,
 И летит повсюду „браво"
 В честь маэстро Тралислава (вдох). (Ю. Тувим)

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ВЫСОТНОГО И ДИНАМИЧЕСКОГО ДИАПАЗОНА ГОЛОСА И ОВЛАДЕНИЯ ПЕРСПЕКТИВОЙ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВЫСОТЫ ГОЛОСА

„Колокола“

Имитируйте звучание большого колокола: „Бом-м Бом-м-м!“, произнося слова низким голосом. А теперь перебросьте звук наверх - зазвонили маленькие колокольчики, образуя весёлый перёзвон: „Бим-бим-бим!“ Произнесите слова высоким голосом. Теперь объедините звучание всех колоколов, пусть они зазвучат в среднем тоне (одна рука контролирует головной резонатор, другая - грудной).

Это же упражнение можно выполнить под музыку пьес Г. Свиридова „Звонили звоны“ или С. Рахманинова „Колокола“.

„Старинные часы“

Прочитайте отрывок из сказки Гофмана „Щелкунчик“, меняя регистр голоса: „Часы на стене зашипели, захрипели, всё громче и громче, и Мари явственно расслышала:

„Тик-и-тик, так-и-так!

Не хрипите громко так!

Слышит всё король мышиный.

Тик-и-так! Вум-бум!

Ну, часы, напев старинный!

Трик-и-трак! Бум-бум!

Ну, пробей, пробей, звонок:
королю приходит срок!

И...бим-бом, бим-бом! - часы глухо и хрипло пробили 12 ударов!”

Разделитесь на группы и хором изобразите бой часов, используя разные по высоте звуки голоса.

«Маляр»

Вы весёлый маляр. Кисть руки - это кисть маляра. Надо „выкрасить карниз“, который стоит перед вами вертикально. Движение руки сопровождается словами: Краской крашу я карниз: Вверх и вниз, и вверх, и вниз...

Сначала производите маленькие мазки только кистью руки, одновременно с этими произносите слова: вверх и вниз, и вверх, и вниз”.

Постепенно движения становятся увереннее, шире (от локтя); голос поднимается всё выше вместе с движением руки, а затем опускается всё ниже.

Затем рука заработала от плеча. Широкий мазок вверх и вниз. Голос поднимается всё выше и опускается всё ниже. В последний раз низким голосом, „упавшим на дно“, вы говорите: „Вот и выкрашен карниз”.

В целях контроля за правильностью выполнения упражнения следите за своими вибрационными ощущениями с помощью ладони руки: при низком

голосе вы почувствуете лёгкое дрожание в области груди, при высоком - чаще всего в области носа. Следите за синхронностью движений руки и речи. Постепенно нарастающая амплитуда движения руки будет оказываться в размахе высотного диапазона вашего голоса. Легко поднимайте и опускайте звук. Не делайте никаких мышечных зажимов.

Это упражнение поможет вам услышать высокие и низкие тона звучания вашего голоса, определить индивидуальные возможности в расширении высотного диапазона. Постепенное повышение и понижение голоса предоставляет возможность каждому развивать, расширять индивидуальный высотный диапазон.

„Поход“

Это упражнение учит овладению перспективой распределения высоты голоса. Выполняя его, очень важно рассчитать свой диапазон. Не следует быстро повышать голос; необходимо, чтобы голоса хватило на все строки, поэтому высотные интервалы должны быть небольшие.

Задание: читая каждую строку стихотворения, представьте себе, что вы „шагаете голосом“ прямо к солнцу. Передайте в голосе движение вверх.

ПОХОД

По тропинке узкой горной
 Вместе с песенкой задорной
 Мы с тобой идём в поход.
 За горой нас солнце ждёт.
 Наш подъём всё выше, круче.
 Вот шагаем мы по тучам,
 За последним перевалом
 Нам навстречу солнце встало.

Сначала стихотворение читается хором, потом каждым в отдельности, при этом обращается внимание на вибрационные ощущения каждого чтеца.

«Аквалангист»

Прочитайте стихотворение медленно, плавно, постепенно понижая высоту голоса, но не меняя громкости.

Очень важно, чтобы активно работал артикуляционный аппарат: нижняя челюсть опускается свободно по всей длине. Читайте легко и свободно, избегайте напряжения в области рук, плеч, шеи. Понижение высоты голоса контролируйте рукой: в области грудной клетки должна ощущаться вибрация.

Чтоб овладеть грудным регистром,

Я становлюсь „аквалангистом“.

(- чтение в соответствии с индивидуальной высотой вашего голоса)

„Читаю стихи и делаю физическое упражнение“

Всё ниже опускаюсь! Ниже!
 А дно морское ближе! Ближе!..
 (-постепенное понижение голоса)
 И вот уж в царстве я подводном.
 Хоть „погрузился" глубоко,
 Но голосом грудным, свободным
 Распоряжаюсь я легко.
 (-грудной голос) _
 Чтоб овладеть грудным регистром,
 Полезно стать „аквалангистом".
 (-чтение в соответствии с индивидуальной высотой вашего голоса)

КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Цель упражнений - опираясь в основном на технику речи, донести до слушателей смысл данных текстов, очень своеобразных по словесному оформлению.

• Льюис Кэрролл. Бармаглот

Варкалось. Хливкие шорьки

Пырялись по наве,

И хрюкали зельюки,

Как мюмзики в мове.

И бойся Бармаглота, сын!

Он так свиреп и дик,

А в глуще рымит исполин

Злопастный Брандашмыг!

Но взял он меч, и взял он щит,

Высоких полон дум.

В глущобу путь его лежит

Под дерево Тумтум.

Он встал под дерево,

И вдруг граахнул гром –

Летит ужасный Бармаглот

И пылкает огнём!

Раз-два, раз-два! Горит трава,

Взы-взы - стрижает меч.

Ува! Ува! И голова

Барабардает с плеч.

О светозарный мальчик мой!

Ты победил в бою!

О храброславленный герой,
Хвалу тебе пою!
Варкалось. Хливкие шорьки
Пырялись по наве.
И хрюкали зелюки,
Как мюмзики в мове.

Л. Петрушевская. Путьки бятые (лингвистическая сказка)

Сяпала Калуша по напушке и увозила путявку,
И волит:

- Калушата, калушаточки! Бутявка! Калушата присяпали и бутявку
стрямкали,

И придудонились.

И Калуша волит:

- Оее, оее! Бутявка-то некузявая!

Калушата бутявку вычурили.

Бутявка вздрезнулась, сопритюкнулась и усякала с напушки.

А Калуша волит:

- Бутявок не трямяют. Бутявки дюбые и зюкозюмо некузявые. От бутявок
дудонятся.

А бутявка волит за напушкой:

- Калушата подудонились! Калушата подудонились! Зюмо некузявые!
Путьки бятые!