

Мастер-класс «Искусство говорить красиво».

**Подготовила: Углева О.А. – учитель-логопед
МАОУ СОШ №65 г. Чебоксары**

Умение красиво говорить — это ключ к успеху, независимо от того, говорите ли вы перед большой аудиторией или пытаетесь донести суть вопроса другу. Некоторые владеют этим искусством от природы; мы считаем таких людей талантливыми, харизматичными. Другие боятся публичных выступлений как огня, даже если речь идёт о небольшом докладе на рабочей планёрке.

Умение говорить красиво и понятно - это совокупность навыков правильного дыхания, дикции, темпа речи и артикуляции, используемых для выразительного звучания речи.

Можно выделить три основных принципа техники речи:

1. Речь должна быть чёткой и ясной

Это физиологический аспект техники речи: дыхание, интонации, артикуляция, темп речи, паузы, громкость и тембр голоса. С помощью специальных упражнений можно научиться правильно дышать и лучше управлять своим голосом.

Чаще всего, люди не обращают внимания на то, как они произносят звуки, и не используют все возможности. Большинство ошибочно полагает, что голос такой, какой есть и с ним ничего не сделать.

На самом деле, к речевому аппарату относятся не только голосовые связки и язык, но и ещё так называемые резонаторы: полости рта, носа, трахеи и бронхи. Научившись подключать их в равной степени наряду с челюстью, горлом и нёбом, можно существенно преобразить свой голос и научиться им управлять.

2. Речь должна быть понятной и логичной

Каждый человек может развить в себе умение ясно и последовательно говорить. Например, несколько простых упражнений:

- завести дневник и описывать там по порядку прошедший день;
- читать вслух. Мозг запомнит шаблонные формулировки;
- брать простые слова и описывать их, например, во время перерыва на работе:

это карандаш. Он длинный и тонкий. Им можно делать записи и зарисовки и т. д.

Техники концентрирования внимания и структурирования речи можно освоить на обучающих программах.

3. Речь должна быть естественной и свободной

Собеседник или публика не будут воспринимать слова человека, который зажат и не уверен в себе. Хоть нас и учат с детского сада выступать перед людьми — читать стихи на утренниках, отвечать у доски на уроках, защищать дипломную работу в институте, — около 95% людей испытывают страх перед публичными выступлениями.

Состояние нашего ума влияет на состояние нашего тела: мы неосознанно напрягаем и расслабляем мышцы, в зависимости от того, что чувствуем и думаем. Например, мы можем сжиматься от страха, сутулиться из-за неуверенности, напрягаться, пытаясь сдержать слезы, гнев или обиду.

Избавиться от психологических зажимов и оставаться естественным и уверенным в себе помогают специальные приёмы и упражнения:

1. Дышите глубже. Пара глубоких вдохов может сотворить чудо.

2. Выполняйте физические упражнения. Это лучший способ для того, чтобы снять любые физические и психологические зажимы.

3. Подумайте и определите, чего именно вы боитесь. Возможно, это прошлый негативный опыт, или боязнь ошибиться, или неуверенность в себе из-за нового костюма.

Я сегодня с вами хочу поделиться некоторыми упражнениями, которые помогут вам убрать зажимы, научат правильно дышать, четко и ясно говорить, владеть своим голосом.

Упражнения, для снятия телесных зажимов:

1. Голова, шея

Исходное положение: стоя, тело расслаблено.

– голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи. Исходное положение. Запрокинуть голову назад потянув мышцы шеи. Исходное положение.

– наклонить голову вправо. Исходное положение. Наклонить голову влево. Исходное положение. Можно добавить ладонь для усиления.

– медленно, не спеша, вращать голову полукругом от одного плеча к другому.

2. Плечи, грудная клетка:

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены.

- поднять плечи вверх - вдох, опустить вниз - выдох. Вместе 5 раз, попеременно 5 раз.

- вывести плечи вперед - вдох, отвести назад - выдох.

3. Пояс, тазобедренная часть:

Исходное положение ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

- наклон вперед – вдох, исходное положение - выдох. При наклоне вперед, спина должна быть, даже немного выгнутая. При вставании, спина прогибается в обратную сторону, похожа на “горбик”.

- наклон в правую сторону – вдох, наклон в левую сторону – выдох. При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении.

- разминка тазобедренной части: движение из стороны в сторону или движение по дуге (полукругу).

4. Ноги, руки.

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет “раз – два” плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела с ноги на ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет “три – четыре” руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела.

«Тряска» - расслабьте челюсть, нижняя губа слегка свисает и рот приоткрыт, колени слегка согнуты. А теперь попрыгайте, потрясите ногами, руками, тазом, плечами. Отпускайте себя, не бойтесь выглядеть глупо. Почувствуйте себя тряпичной куклой, которую мотает из стороны в сторону.

«Напряжение – расслабление»

- На вдохе сильно сожмите ладонь в кулаки, на медленном выдохе постепенно расслабьте. Затем проделайте то же самое с мышцами рук, спины, пресса, ягодиц, ног — всего, что вы можете усилием воли напрячь и расслабить. Почувствуйте расслабление в каждой части тела на выдохе, отметьте про себя это ощущение.

- Вытягиваетесь вверх по струнке, стоите и напрягаете все тело. Пробегаетесь мысленно по всем мышцам и проверяете их. Постоите так минуту, а потом начните расслаблять по одной части, начиная сверху: кисти, локти, плечи и т. д. Аккуратно «уроните» голову, а когда дойдете до поясницы, «сбросьте» туловище вниз (мягко наклонитесь). Ноги расслаблены, но продолжают стоять, колени слегка согнуты. Повисите так еще немного, проверяя, не напряжены ли шея, плечи и поясница.

Артикуляционная гимнастика.

1. Чередовать положения губ: в улыбке – трубочкой;
2. Чередовать положения губ: верхние и нижние зубы обнажены;
3. «Поцелуйчик» - «Чпок»;
4. «Качели» - движение языка: нос – подбородок;
5. «Часики» - рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться к уголкам рта;
6. «Вкусное варенье» - слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону;
7. «Лошадка» - улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка;

Упражнения на расслабление лица и гортани:

1. «Фыркающая лошадь» - сомкните губы вместе и слегка подайте их вперед, держа их вместе по внутренней стороне. Сделайте выдох с вибрацией губ.
2. «Зевающий лев». Запрокиньте голову назад и откройте рот так широко, как можете. При этом издайте звук, который напоминает громкое зевание с изменением тональности. Если при этом вам захочется позевать на самом деле, зевайте, расслабляя гортань, которая контролирует голосовые связки.
3. Пение буквы «М», «Ом». Это упражнение создаст вибрации в голове и расслабляет мышцы гортани, следом идет расслабление мышц лица. Вы прочувствуете тембр вашего голоса, и еще очень важно, это удлинит ваш выдох. Критерием того, что вы делаете это упражнение правильно будет служить небольшое щекотание от вибрации в области носа и губ.
4. «Ямки». Мягко опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока указательные пальцы рук не ощутят околоушные впадины или ямки, которые образуются козелком (небольшим отростком, находящимся перед входом в ухо). При хорошем

расслаблении мышц пальцы легко попадают в ямки. На счет «раз» - медленно опускать челюсть, погружая кончики указательных пальцев в образовавшиеся ямки. На счет «два» - поднять челюсть, убрав указательные пальцы из ямок.

Упражнение на постановку дыхания:

1. "Сила выдоха". Расслабить мышцы шеи и плечевого пояса. Представьте, что нужно задуть свечу, которая находится на расстоянии 0,5 м от вас. Сделайте глубокий выдох, вытягивая губы трубочкой.
2. Йоговское дыхание. Встать ровно, ноги на ширине плеч, спина прямая. Глубоко вдохните через нос и выдохните, произнося звук "Ха". Важно тянуть гласную столько, сколько позволяет дыхание.
3. Объем дыхания. Громко и энергично провести обратный отсчет с 10 на одном дыхании. Чтобы хватило воздуха, перекрывайте дыхание на паузах между словами.
4. Диафрагмальное дыхание. Принять любую удобную позу, закрыть глаза и расслабить мышцы. Затем глубоко вдохните через нос, наблюдая, чтобы грудь оставалась на месте. После чего, очень медленно выдохните, неподконтрольно втягивая живот.

Упражнения для опоры и громкости голоса:

1. "Распевка". Глубоко выдохните, затем сделайте вдох и на выдохе громко произносите «Ммма - Мmmo - Ммму - Мммэ - Мммы».
2. "Звуковая лестница". Точно так же, как и в первом упражнении, пропойте на выдохе гласные "а", "о", "у", "э", "ы", "и". Можно пропеть каждую букву отдельно до момента, пока не закончится воздух.
3. "Тарзан". Произносите гласные, как описано в предыдущем упражнении, постукивая по грудным и лицевым резонаторам кулаками или кончиками пальцев.

Дикционные упражнения.

Произнести наборы букв, активно взрывая их:

- 1.Птка! Птко! Птку! Пткэ! Птки! Пткы!
- 2.Бдга! Бдго! Бдгу! Бдгэ! Бдги! Бдгы!
- 3.Кпта! Кпто! Кпту! Кптэ! Кпти! Кпты!
- 4.Гбда! Гбдо! Гбду! Гбдэ! Гбди! Гбды!
- 5.Тпка! Тпко! Тпку! Тпкэ! Тпки! Тпкы!
- 6.Дбга! Дбго! Дбгу! Дбгэ! Дбги! Дбгы!
7. Вша! Вшо! Вшу! Вшэ! Вши!

Также можно потренироваться на сочетаниях:

Вздри-фстри, вздро-фстро, вздры-фстры;

Бги-пки, бга-пка, бгэ-пкэ;

Гкру-хкру, гкро-хкро, гкра-хкра;

Стри-зтри, стра-зтра, стро-зтро;

Кца-пца, кцы-пцы, кце-пце, кцо-пцо, кцу-пцу.

Скороговорки.

На мели мы лениво налима ловили
И меняли налима мы вам на линия.
Не меня о любви ли вы мило молили
И в туманы Лимана манили меня.

От топота копыт пыль по полю летит.

Карл у Клары украл кораллы,
А Клара у Карла украла кларнет.

Сшит колпак, да не по-колпаковски;
Вылит колокол, да не по-колоколовски.
Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать,
Надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Разнервничавшийся конституционалист
Был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.

Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.