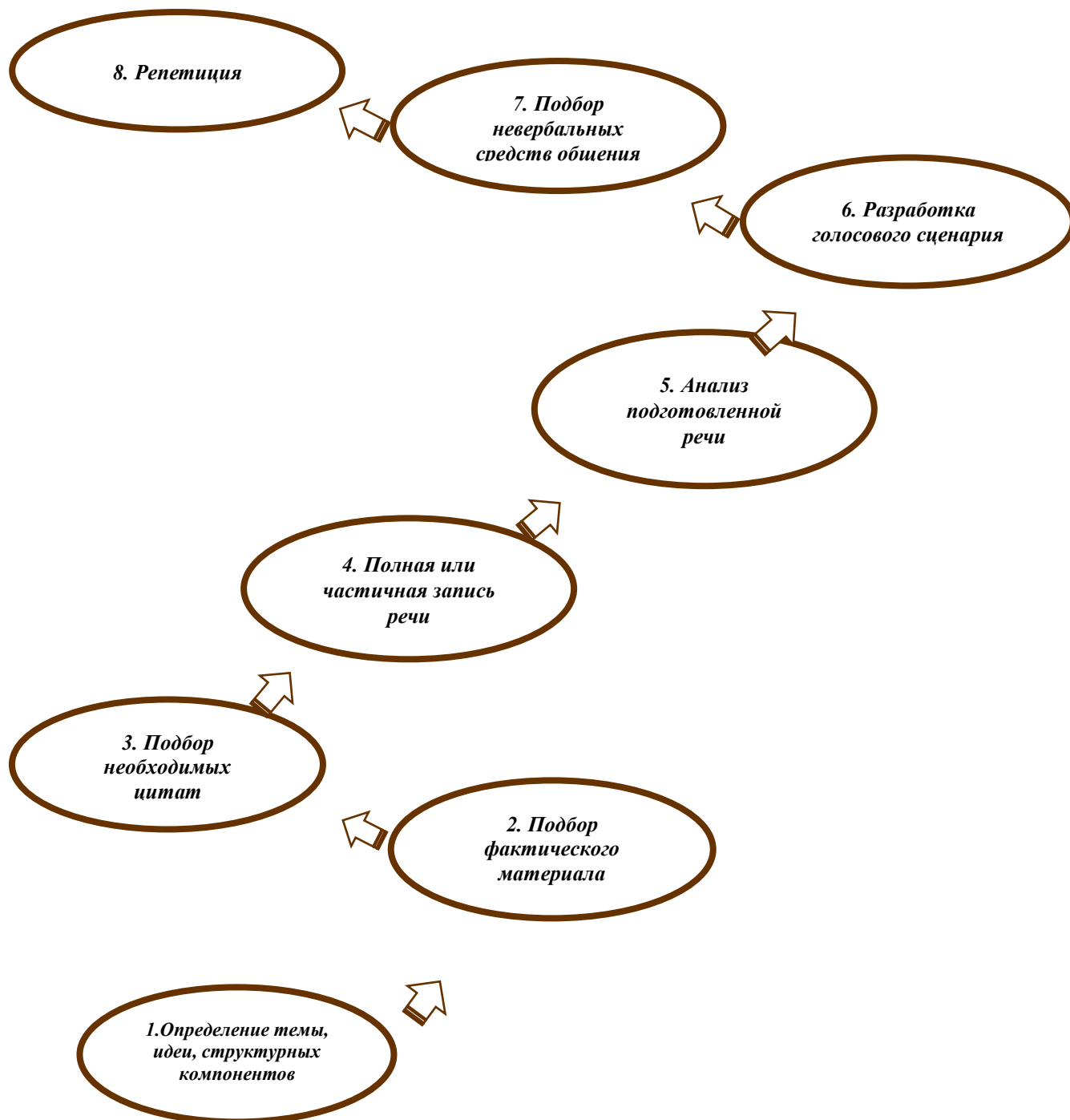


ПРИЛОЖЕНИЕ 1. АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ



ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

МАТЕРИАЛЫ ПО РЕЧЕВЫМ РАЗМИНКАМ ПАМЯТКА ПО РЕЧЕВОМУ ДЫХАНИЮ

1. Вдох производится быстро и энергично носом. Объём вдыхаемого воздуха соотносится с предполагаемой длительностью фразы.
2. Произнесение текста происходит только на выдохе.
3. Говорящий в зависимости от особенностей текста и условий его произнесения выбирает один из двух основных типов выдоха: ровный или порционный.
4. Если запас воздуха в лёгких заканчивается, а фразу необходимо продолжить, делается добор воздуха.
5. Добор напоминает небольшой глоток воздуха. Он производится по мере необходимости, во время небольшой паузы, не нарушающей смысла высказывания. Воздух добирается быстро, бесшумно, по возможности незаметно, и в отличие от вдоха только ртом.

Таким образом, во время каждой дыхательной разминки необходимо тренироваться в приобретении и закреплении умений:

- делать правильный вдох;
- выбирать нужный тип выдоха;
- делать долгие ровные и порционные выдохи;
- выполнить правильно добор воздуха. 1

Выделяются три основные группы упражнений, которые должны присутствовать в каждой дыхательной разминке:

- на тренировку долгого ровного выдоха;
- на тренировку долгого порционного выдоха;
- на тренировку умения сочетать оба типа выдоха.

ТРЕНИРУЕМ СВОБОДНОЕ ДЫХАНИЕ

- Прочитайте до 30 в нормальном темпе, делая добор воздуха по необходимости.
- Контролируйте громкость голоса: прочитайте до 10, с 1 до 5 постепенно увеличивая громкость, а после 5 – уменьшая её.
- «Не задуй свечу». Представьте, что перед вами 15 свечей. «задуйте» их по одной, чтобы они погасли одна за другой.
- Не урони пушинку! Представьте, что рядом с вами, падая кружиться пушинка. А вам захотелось поиграть с ней, не давая ей упасть с помощью энергично выдыхаемого воздуха, который подбрасывает пушинку снова вверх. У кого из вас реальная или изображаемая пушинка дольше не упадёт, тот будет победителем.
- Вспомните, как плачет сосулька. Произносите: «Кап! Кап! Кап! Кап! Кап! С постепенным увеличением темпа, стараясь не делать доборы воздуха во время пауз.
- Представьте, что в ваш класс залетел шмель. Имитируйте звук, сопровождающий его полёт по классу.
- Выполните упражнение «Звуки улицы».
- Выдох через соломинку. Представьте, что вы стеклодув-художник. Вы хотите изготовить тонкий-претонкий стеклянный шар. Возьмите соломинку, окуните её в нужную массу и постепенно выдувайте шар. Помните, что неровным выдохом вы можете испортить свой шедевр.

АРТРАЗМИНКА

РАССКАЗ

Расскажите о любом произошедшем с вами событии сначала медленно, а потом – о кульминационном моменте – быстро-быстро. Проследите, будет ли у вас меняться тембр речи.

ПРИКАЗ. ТРЕБОВАНИЕ. КОМАНДА ПРОСЬБА

Вы могущественный и властный человек. Приказывайте, повелевайте, требуйте. Любые желания и приказы должны будут исполнены, но только при одном условии: ваши подданные должны точно знать, что они слышат – приказ, команду, просьбу или что-то иное.

НЕТ

Вам приходится отказать в ответ на просьбу вашего(ей) соседа (соседки) по парте. Произнесите слова отказа: а) категорично; б) мягко, как будто вам жаль, что приходится отказывать; в) неуверенно, нерешительно и т.д. Постарайтесь найти как можно больше разнообразных смысловых оттенков в подтекстах произносимых слов.

ДИАЛОГ

«Разыграйте» диалог кошки с собакой (например). Каждый остаётся в «своей» роли и произносит соответствующие звукоподражательные «высказывания». Ваша задача: после небольшой «ссоры» найти «общий язык» и примириться либо «познакомиться» и «расспросить друг друга» о жите-бытье каждого, не произнося при этом ни одного человеческого слова.

Получилось ли у вас смоделировать ситуацию общения только при помощи голоса? Всегда ли вы понимали друг друга?

СКороговорки

- ✚ Проговорите скороговорку: «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки», выдохните остаток воздуха, сделайте новый вдох и считайте Егорок, не склоняя это имя, до тех пор, пока запас воздуха не иссякнет. Делать вдох и добор воздуха при выполнении этого упражнения нельзя.
- ✚ Поезд мчится, скрежеща: ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ, ж, ч, щ
- ✚ Еду в Минск, из Минска - в Пинск, из Пинска - в Двинск; оттуда во Псков, из Пскова - в Гдов, из Гдова - в Покров, из Покрова - в Ковров.
- ✚ Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
- ✚ Говорил попугай попугаю, я тебя, попугай, попугаю, отвечает ему попугай
✚ - Попугай, попугай, попугай!
- ✚ Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ.
- ✚ Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.
- ✚ Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.
- ✚ Нет абрикоса, кокоса, редиса,
Палтуса, уксуса, кваса и риса,
Компаса нет, баркаса и троса,
Термоса, пресса, индуса-матроса,
Баса нет, вкуса, веса и спроса,
Нет интереса — нет и вопроса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА «18 СПОСОБОВ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА ПУБЛИЧНОГО ВЫСТУПЛЕНИЯ»

1. Выработайте правильное отношение к своим страхам. Твердо знайте: аудитории редко бывают враждебно настроенными. Небольшое количество адреналина не принесет вреда. Даже самые профессиональные ораторы испытывают волнение, прежде чем подняться на трибуну.
2. Анализируйте свою аудиторию. Чувствуйте её настроение.
3. Готовьтесь, готовьтесь, готовьтесь!
4. Сделайте «успокаивающие» записки (планы, имена собственные, даты, образные выражения и пр.).
5. Представьте свой успех: внимательную аудиторию, аудиторию, уверенную улыбку на своем лице, себя, убежденно говорящего.
6. Используйте аудиовизуальные средства.
7. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь, но не в день своего выступления!
8. Заранее ознакомьтесь с аудиторией, в которой вам предстоит выступать.
9. Расслабьтесь, отдохните и избегайте любого возбуждения.
10. Будьте уверены в своём выступлении и заключении.
11. Позаботьтесь о температуре, освещении, вентиляции.
12. Оденьтесь так, чтобы ваш костюм способствовал успеху.
13. Не расходуйте энергию до выступления.
14. Установите визуальный контакт с несколькими дружелюбными лицами.
15. Говорите громко, чтобы разогнать тревогу.
16. Используйте свое остроумие, но не заготовленные шутки, которые могут и не сработать.
17. Постарайтесь не допускать ошибок. Но не извиняйтесь, если допустите их, большинство слушателей едва ли их заметят.
18. Не держите себя слишком серьезно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Упражнение 1. Соединяем несоединимое



Смысл в том, нужно соединить два абсолютно не связанных друг с другом понятия. Это развивает креативное, творческое, быстрое мышление.

Упражнение 2. Словоразбиватели



Надо разбить, одно длинное слово на много коротких, состоящих из букв большого слова. По правилам если буква встречается в длинном слове 1 раз, то повторять в коротких словах дважды ее нельзя.

Упражнение 3. Ребусы



Разгадывание ребусов помогает мыслить нестандартно, творчески; учит анализировать.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Аргумент (лат. *argumentum* – довод) – основание, довод, приводимый для подтверждения или опровержения тезиса.

Богатство речи – одно из коммуникативных качеств речи, заключающееся в эффективном использовании разнообразия языковых средств, стилистических возможностей языка.

Выразительность речи – одно из коммуникативных качеств речи, вызывающее и поддерживающее интерес адресата.

Гипотеза (греч. *hypothesis* – предположение, догадка) – предположительное суждение, требующее подтверждения

требующее подтверждения.

Гипотеза – вероятностное предположение о причине каких-либо явлений; прием познавательной деятельности.

Дикция (лат. *diction* – произнесение) – степень отчетливости в произнесении речи, отдельных слов, слогов и звуков.

Жест (лат. *cestus* – движение тела) – движение рукой или руками, сопровождающее и усиливающее речь или в отдельных случаях заменяющее ее.

Импровизация (лат. *improvises* – непредвиденный) – спонтанная, неподготовленная речь.

Интонация (лат. *intone* – громко произносить) – сложный комплекс характеристик звучащей речи, в который входят мелодика, темп, ритм, интенсивность, тембр голоса, фразовое и логическое ударение, например, специфические интонации повествовательного или вопросительного предложений.

Качества речи – основные критерии оценки речевого произведения, например: правильность, точность, логичность, уместность и др.

Красноречие – умение говорить красиво и убедительно, ораторский талант.

Невербальные средства коммуникации – сопровождение речи несловесными сигналами (жестами, мимикой, внешним видом, поведением говорящего).

Оратор (лат. *orator* – *тот, кто говорит*) – человек, способный красиво и содержательно говорить на любую предложенную тему; любой выступающий с публичной речью.

Публичная речь – речевое произведение, которое произносится перед *аудиторией* и воздействует одновременно и на чувства, и на сознание слушателей.

Риторика (др.-греч. *ῥητορικὴ* — «ораторское искусство» от *ῥήτωρ* — «оратор») — филологическая дисциплина, изучающая искусство речи, правила построения художественной речи, ораторское искусство, красноречие.

Риторический вопрос – стилистическая фигура, заключающаяся в привлечении внимания адресата с помощью вопросительной конструкции, которая содержит скрытое утверждение.

Тренинги – это краткосрочные программы обучения по различным тематикам, подразумевающие активное участие слушателей в процессе обучения. Программы ориентированы на получение слушателями конкретных навыков и умений для применения их на практике.

Цитата – дословно воспроизведенные оратором фрагменты чужой речи или статьи для подтверждения собственной точки зрения, для полемики с цитируемым автором и для других целей.