

Речевой тренинг для педагогов «Магия красивой речи»

*Подготовила: заведующий
МБДОУ «Детский сад № 341»
Тупикова Ольга Михайловна*

Цель тренинга: повысить уровень разговорного языка, познакомить с базовыми упражнениями для улучшения дикции и формирования красивой речи.

Аудитория: педагоги

Задачи:

- знакомство и овладение речевой техникой;
- знакомство с ораторским мастерством;
- научиться кратко и точно излагать свои мысли;
- обрести уверенность в себе, повысить самооценку;
- получить эмоционально – положительный настрой от общения в группе;

Оборудование: цветные карточки (по количеству человек), карточки с заданиями, простые карандаши.

Ход тренинга:

Теоретическая часть (лекция)

1. Знакомство с аудиторией. (Каждый должен поприветствовать группу, пожелав доброго дня и представиться)

2. Объяснение цели и задач тренинга.

В настоящее время состояние русского языка переживает упадок, в связи со снижением интереса к чтению художественной литературы, вульгаризацией бытовых разговоров. Это связано как с возрастным и образовательным разнообразием участников коммуникации, искусственным ускорением темпа речи, так и с большим числом жаргонизмов, сленга, иностранных слов и выражений. При этом, достигнув определенного уровня развития, деловые люди понимают, что основы грамотной речи должны входить в образовательный минимум каждого человека. Почему?

Правильная и красивая речь выгодно отличает собеседника, давая ему несомненный приоритет в ведении разговора. Человек приобретает уверенность в себе, понимая, что его приятно слушать другим людям. Однако лишь длительная и упорная тренировка мышления и речи поможет Вам превратить свой текст в последовательное и мелодичное изложение мыслей. Если вы хотите научиться правильно и красиво говорить, необходимо обратить внимание на технику речи.

3. Знакомство с понятием «Техника речи»

Техника речи – это, прежде всего, правильное речевое дыхание , ораторское мастерство (правильно поставленная дикция, артикуляция, поставленный голос), краткость и точность изложения мыслей, логика речи.

4. Рассказ о технике речи и о её составляющих компонентах.

Техника речи. Тем, кому однажды приходит в голову мысль «хочу говорить красиво», техника речи предоставит все возможности для того, чтобы понять, как развить красивую речь и улучшить дикцию.

Техника правильного дыхания. Используя глубокий вдох, Вы сможете применять «поддержку дыхания» в процессе произношения гласных и согласных в медленном темпе, выговаривая каждый слог и слово. Это создает предпосылки для овладения всеми оттенками русской речи.

Ораторское мастерство. Плавность речи, хорошая артикуляция, чёткое и звучное произношение заставляют собеседника внимательно слушать . Красивая разговорная речь подразумевает тренировку с помощью скороговорок, шепота, намеренно быстрого произношения. Наверняка каждому в жизни встречались люди с приятным по тембру голосом. При этом зачастую даже не важно было, что говорит человек, начинаешь слушать именно его завораживающий голос. Уже доказан тот факт, что низкие тембры голоса воспринимаются на слух гораздо лучше, нежели высокие, а у слушателя низкий голос вызывает больше симпатии и доверия. Поэтому, когда разговариваете, старайтесь не смеяться визгливым резким смехом и не повышать тон. Голос должен как бы литься из грудной клетки. Очень помогают приобрести приятный тембр голоса пение песен. Наличие музыкального слуха в данном случае неважно. Если делать это достаточно часто и регулярно, довольно скоро ваш голос начнет звучать лучше. Это поможет также научиться правильно дышать. Как правило, людям больше нравятся низкие голоса – и мужские, и женские. Так что, прежде всего, нужно научиться разговаривать в нижнем регистре. А вот повышать голос и тем более срывать на визг нельзя ни в коем случае: это сделает вас совсем неубедительным. Вот такая несправедливость:

Чем больше мы стараемся докричаться, тем меньше нас слышат!

Краткость, точность изложения. Тренируйтесь доносить свою мысль лаконично.

Логика речи. При разговоре необходимо следить за логикой изложения мыслей, причинно-следственными связями, без чего невозможна по-настоящему красивая русская речь. Логика мышления и языка опирается на общую образованность и широкий кругозор.

Применяя упражнения для красивой речи, Вы сможете значительно расширить круг общения, обрести уверенность, научиться искусству убеждения и воздействия на слушателей.

Практическая часть:

Упражнение 1

На Востоке считается, что дыхание нижней частью живота является наиболее эффективным дыхательным упражнением. И ввести в свой дневной

рацион минут десять такого дыхания будет очень полезно. Дыхательные упражнения можно выполнять и сидя за компьютером, и стоя. Дыхание животом идеально для расслабления.

1. Вот один из самых простых методов снятия напряжения – сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (вдох носом, выдох ртом).

2. Упражнение «Ладочки» — одно из упражнений системы оздоровления А.Н. Стрельниковой.

И.п.: встать (сесть) прямо, показать ладочки, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса. Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладочки в кулачки {хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладочки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и, соответственно, 4 пассивных выдоха, сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

3. Как считают специалисты, вибрации, возникающие при активном произнесении (пении) звука «О», способствуют массажу сердца. А звук «И» снимает невроз, уменьшает чувство страха. Проверьте это на собственном опыте – в том случае, когда у вас ноет сердце или же вы испытываете чувство страха.

Упражнение 2

Продемонстрируйте группе с помощью мимики и жестов разные чувства (по выбору): злорадия, презрение, любопытство, доброжелательность, удивление, скука, грусть, усталость, страдание, наслаждение. Выбрать «чемпиона группы»

Упражнение 3

Разные чувства (по вашему выбору) продемонстрируйте группе с помощью мимики и жестов. Сумеют ли ваши товарищи угадать, что вы изображали?

Упражнение 4

Определите правильную постановку ударения в словах: торты, позвонишь, досуг, договор, каталог, камбала, кухонный, взяла, дала, брала, досуг, жалюзи, Melissa, партер, диспансер, insult, оптовый.

Торты», а не «тортыИ», «позвонИшь», а не «позвОнишь», «досУг», а не «дОсуг», «договОр», а не «дОговор», «КаталОг», а не «катаЛог», «кАмбала», а не «камбалаА», «кУхонный», а не «кухОнный», «взялаА», а не «взяла», «далА», а не «дала», «бралаА», а не «брала», «жалюзИ», а не «жалюзИ», «мелИсса» а не «мелИсса», «партЕр» а не «пАртер», «диспансЕр», а не «диспансер», «инсУльт» а не «Инсульт», «оптОвый», а не «Оптовый».

Упражнение 5 «Имидж»

Продемонстрируйте вялую, сутулую походку или бодрую подтянутую, спортивную.

Упражнение 6

Выберите наугад любую букву. В течение пяти минут придумайте предложение, все слова которого начинаются с этой буквы. Например, «Прокоп, Пётр, Прохор пошли путём простым».

Упражнение 7 «Мой цвет»

Расскажите без предварительной подготовки о том, как вы чувствуете различные цвета, какие предпочитаете и почему? (Рассказ короткий)

Упражнение 8 «Выбросьте свои проблемы».

Ролевая игра

Большинство людей постоянно сталкиваются с различными проблемами производственного или личного характера. Вам предлагается решить проблемы сегодня.

Каждый участник формулирует такие проблемы и записывает свои проблемы на листке бумаги. Затем все комкают листки и выбрасывают их в корзину. После того, как все бумажки собраны, образуйте группы из двух человек. По одному человеку из группы вынимают записки из корзины. Так у каждой группы появляется «вытянутая» проблема, группе дается 3-5 минут, чтобы записать и обсудить возможные ее решения.

Упражнение 9 «Выборы»

Перед вами несколько персонажей: весельчак, неуверенный в себе, грубиян, интеллигент, бизнес-леди, молодая мама. Представьте себе, что каждый из этих персонажей в течение минуты проходит мимо вас, направляясь к остановке. Вы стоите и сдельно работаете: собираете подписи в пользу «вашего» кандидата, получая за каждую подпись соответствующую плату. Произнесите только одну фразу (максимум – две), но такую, чтобы человек остановился и подписал ваш лист. Что вы ему скажете? Группа оценивает вашу находчивость и решает, удалось ли вам получить подпись или нет. Тот, кому удастся собрать наибольшее количество подписей, выигрывает.

Упражнение 10 «Угадай»

Моделирование голоса и тона нижеприведенной фразы:

Разве вы не знаете, что этот человек здесь больше не работает?

– прочтите последовательно следующим тоном: спокойным, злобным, дружеским, язвительным, начальственным. Потренируйтесь несколько раз, а затем проанализируйте в группе: какие недостатки заметили ваши слушатели, всегда ли голос соответствовал заданному тону?

Упражнение 11 «Комплимент»

Участникам дается несколько минут на размышление. Задача: придумать по одному комплименту каждому участнику. Комплименты не должны повторяться. Получивший комплимент должен обязательно ответить, какие чувства вызвал у него тот или иной комплимент. Побеждает автор самых лучших комплиментов.

Упражнение 12

Придумайте шуточную речь-сенсацию. Необходимо нафантазировать, вообразить, «изобрести» событие, которым вы могли бы паразитировать,

ошарашить слушателей. Проверьте по реакции аудитории, удалось ли вам ее удивить, вызвать улыбку или смех.

Упражнение 13

Согласные П и Б имеют взрывную природу, что позволяет тренировать мышцы дыхательного аппарата.

Произнесите без голоса глухие согласные, активно взрывая их:

п! пь! п! пь! п! пь! п! пь! ...

т! ть! т! ть! т! ть! т! ть! ...

к! кь! к! кь! к! кь! к! кь! ...

Упражнение 14

Следующее упражнение произнесите с голосом. Следите за активным произнесением конечных глухих согласных:

бу - бу - бу - бу - бупп!

бо - бо - бо - бо - бопп!

ба - ба - ба - ба - бапп!

бэ - бэ - бэ - бэ - бэпп!

би - би - би - би - бипп!

бы - бы - бы - бы - быпп!

Все слоги "бегут" к конечному "быпп". Слогосочетания заканчиваются хорошим взрывом на "п".

гу - гу - гу - гу - гукк!

го - го - го - го - гокк!

га - га - га - га - гакк!

гэ - гэ - гэ - гэ - гэкк!

ги - ги - ги - ги - гикк!

гы - гы - гы - гы - гыкк!

ду - ду - ду - ду - дутт!

до - до - до - до - дотт!

да - да - да - да - датт!

дэ - дэ - дэ - дэ - дэтт!

Упражнение 15

Произнесите без голоса ряд специальных текстов, активно взрывая глухие согласные:

Пришёл Прокоп - кипел укроп, ушёл Прокоп - кипел укроп, как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

На улице снег белеет, алеет и голубеет. А снег всё летит, сверкает, а снег всё летит и тает.

Кукушка кукует, кукует в леску: ку-ку! ку-ку! ку-ку!

Диктор Всесоюзного Радио Юрий Левитан

Затем произнесите эти тексты с голосом и проследите за активным звучанием взрывных согласных, особенно в конце слов. Всё время контролируйте дикцию.

Упражнение 16

Для отработки четкости и ясности произнесения согласных звуков и слов полезно использовать скороговорки, которые построены на сочетании

согласных звуков, трудных для произношения. Чтение скороговорок следует начинать в замедленном темпе, отчетливо произнося при этом каждое слово и каждый звук. Постепенно ускоряйте темп, но следите за тем, чтобы четкость и ясность произнесения не снижалась.

Прочтите скороговорки.

Проход и Пахом ехали верхом.

Галка села на палку, палка ударила галку.

От топота копыт пыль по полю летит.

У быка бела губа была тупа.

Водовоз вез воду из водопровода.

У Фени фуфайка, у Фаи туфли.

На семеро саней по семеро в сани уселись сами.

Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.

Зажужжала пчела, дожужжалась паука.

Чешуя у щучки, щетина у чушки.

Дальнейшее закрепление хорошей дикции осуществляется при чтении вслух поэтических и прозаических текстов. При этом первое время необходимо продолжать следить за работой губ, языка, нижней челюсти, за отчетливым произнесением гласных звуков (ударных и безударных), за четким произнесением согласных, но не допускать при этом усиленного или подчеркнутого их произнесения.

Каждое упражнение отрабатывается до тех пор, пока оно не будет выполняться легко и свободно, без особого напряжения.

При работе над дикцией необходимо учитывать правильное использование речевого дыхания и голоса. Так, при произнесении скороговорок необходимо правильно доносить их содержание, уместно делать паузы, своевременно добирать воздух.

Заключительная часть тренинга - Рекомендации

1. Читайте книги. Тем самым вы не только обогатите словарный запас, но и значительно расширите кругозор и повысите уровень эрудиции.

2. Избавляйтесь от слов-паразитов.

3. Если вы боитесь, что вас перебьют, то старайтесь избегать общения с такими людьми.

4. Будьте уверенными в себе.

5. Совершенствуйте технику речи.

6. Работайте над дикцией, голосом и правильным дыханием.

7. Импровизируйте, упражняйтесь в остроумии, занимайтесь словотворчеством!

8. Разрабатывайте свой собственный, неповторимый и индивидуальный стиль. Ваша речь должна быть внятной, четкой, содержательной.