



Программа по дополнительному образованию

«ВКС NewtonSchool»

ЮНЫЙ ОРАТОР (7-9 ЛЕТ)

Существует три категории ораторов: одних можно слушать, других нельзя слушать, третьих нельзя не слушать.

(Архиепископ Мэджи)

Кто не умеет говорить, тот карьеры не сделает.

(Наполеон)

Кто много стреляет, еще не стрелок, кто много говорит, еще не оратор.

(Конфуций)

Пояснительная записка.

Предлагаемая программа «Юный оратор» для учащихся начальной школы предусматривает исключительно новейший путь формирования универсальных учебных действий (УУД) и самого умения учиться в целом, который создан с целью:

- снять барьеры в общении;
- убрать страх публичного выступления;
- добавить связности речи;
- сделать язык более гибким и богатым;
- научить ставить и достигать речевые задачи;
- сделать привычкой анализ чужих высказываний;
- помочь увидеть красоту в точности речи;
- понять и освоить общую структуру любого текста;
- овладеть своей речью как инструментом

и предназначена для эффективной работы учителя, который реализует ФГОС. с использованием ресурсов:

«Русский родной язык» О.М. Александрова 2 класс (РРЯ),

«Детская риторика в рассказах и рисунках» 2 класс. Ладыженская Т.А.(ДР)

<https://www.ritorika-msk.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечания
Знакомимся с основами риторики			
1.	Введение в природу устной речи. Кто – что — кому. Знакомимся с основами риторики. Ораторское искусство. Знакомство с элементами дыхательной и артикуляционной гимнастики.	<i>октябрь</i>	ДР с.11 https://www.ritorika-msk.ru/articles/oratorskoe-iskusstvo/ Приложение 1
2.	Как мы говорим. Темп (Чтение известного произведения с разной интонацией и в разном темпе). Основы творческого взаимодействия. Слова паразиты и как с этим бороться. Дыхательная гимнастика.	<i>октябрь</i>	ДР с.20 https://www.ritorika-msk.ru/articles/slova-parazityi-i-kak-s-etim-borotsya/
3.	Настроение, чувства и тон говорящего. Голосовой аппарат: постановка дыхания и дикции. 10 ошибок в публичных выступлениях. Артикуляционная гимнастика	<i>октябрь</i>	ДР с.35 https://www.ritorika-msk.ru/articles/10-oshibok-v-publichnyih-vyistupleniyah/ - <i>ошибки</i>
4.	Тон речи. То же слово, да не так бы молвить. Невербальная речь. Бессловесный разговор оратора с публикой. Как проводить презентацию. (https://www.ritorika-msk.ru/articles/provedenie-prezentatsiy/) Презентация книги. Дыхательная гимнастика.	<i>октябрь</i>	ДР с.28 https://www.ritorika-msk.ru/articles/neverbalnaya-rech-besslovesnyiy-razgovor-oratora-s-publikoy/ - <i>бессловесный разговор</i>
5.	Учимся говорить ясно и чётко. (10 способов расширить словарный запас и начать говорить красиво) Самовар кипит – уходить не велит. Ржаной хлебушко калачу дедушка. (Умение объяснять на примере пословиц). Дыхательная и артикуляционная гимнастика скороговорками.	<i>ноябрь</i>	РРЯ с.61 Приложение 2 https://www.ritorika-msk.ru/articles/10-sposobov-rasshirit-slovarnyiy-zapas-i-nachat-govorit-krasivo/
6.	Развитие диапазона, громкости и тембра. Тренировка голоса. Скороговорки, тренировка сложных звуков.	<i>ноябрь</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/trenirovka-golosa/ - <i>тренировка голоса</i>
7.	Развитие внимания и воображения. Эффект и сила начальной паузы при публичных выступлениях Самопрезентация.	<i>ноябрь</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/effekt-i-sila-nachalnoy-pauzyi-pri-publichnyih-vyistupleniyah/
Учимся говорить ярко и выразительно , ясно и чётко			
8.	Ораторский практикум: - просмотр видео-примеров ораторских	<i>ноябрь</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/vyistuplenie-

	<p>выступлений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение выделению главной мысли, - составление майнд-карт (организация идей, задач, концепций и любой другой информации); - составление собственного сценария. <p>Выступление оратора в неблагоприятной аудитории.</p>		<p>oratora-v-neblagopriyatnoy-auditorii/ - <i>неблагоприятная аудитория</i></p>
9.	<p>Запись собственного выступления по своему сценарию. (Предполагаемое домашнее задание)</p> <p>Упражнение «Обмен опытом». Участники меняются своими видео, просматривают их, выделяют основную мысль и речевые конструкты, а потом выступают перед группой.</p>	<i>декабрь</i>	
10.	<p>Актёрские техники: акценты, интонации, паузы. Темп и ритм речи. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд. Озвучивание пауз и (или) слова-паразиты. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.</p>	<i>декабрь</i>	<p>ДР с.41-43</p> <p>https://www.ritorika-msk.ru/articles/ozvuchivanie-pauz-i-ili-slova-parazityi/ - <i>озвучивание пауз</i></p> <p>https://www.ritorika-msk.ru/articles/slova-parazityi-i-kak-s-etim-borotsya/ - <i>слова паразиты</i></p>
11.	<p>Актёрские техники: жесты и позы оратора. Этюды на сценическое взаимодействие. Контакт с залом.</p>	<i>декабрь</i>	<p>https://www.ritorika-msk.ru/articles/vyistuplenie-oratora-v-neblagopriyatnoy-auditorii/ - <i>неблагоприятная аудитория</i></p>
12.	<p>Актёрские техники: изучение речевых ораторских приёмов (метафора, сравнение, синекдоха и т.д.);</p> <p>– анализ видео-примеров;</p>	<i>январь</i>	
13.	<p>Приёмы публичных выступлений. Творческие пробы, подготовка монолога-приветствия. Лаконичность в публичных выступлениях: интересные факты и полезные рекомендации. Репетиция выхода на сцену. Первый творческий вечер.</p>	<i>январь</i>	<p>https://www.ritorika-msk.ru/articles/lakonichnost-v-publichnyih-vyistupleniyah-interesnyie-faktyi-i-poleznyie-rekomendatsii/</p>
14.	<p>Учусь слушать. Мы слушаем – нас слушают. Что такое уметь слушать. Восприятие оратора слушателями (аудиторией)</p>	<i>январь</i>	<p>ДР с.53</p> <p>https://www.ritorika-msk.ru/articles/vospriyatie-oratora-slushatelyami-auditoriey/</p>
15.	<p>Что придаёт речи яркость, эмоциональность и уникальность. Для чего нужны синонимы? Для чего нужны антонимы? Как появляются фразеологизмы и пословицы? Использование их в речи. Подготовка монолога</p>	<i>январь</i>	<p>РРЯ с.80-87</p>

	насыщенного синонимами, фразеологизмами, пословицами.		
16.	Вежливая просьба. Просить – умолять — требовать. Проигрывание ситуаций.	<i>февраль</i>	ДР с.74
17.	Прошу вас... Скрытая просьба. Придумывание и проигрывание сцен экспромтом. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.	<i>февраль</i>	ДР с.84
18.	Как нужно читать вслух: совершенствование навыков ораторского искусства. Знакомимся с основами художественного слова Работа с авторским текстом. Искусство пересказа.	<i>февраль</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/kak-nuzhno-chitat-vsluh-sovershenstvovanie-navyikov-oratorskogo-iskusstva/
Секреты речи и текста			
19.	Знакомимся с основами художественного слова. Развитие памяти и психотехники оратора. Условия выступления: аудитория, пространство, время. Импровизация.	<i>март</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/improvizatsiya/
20.	Пересказ. Подробный пересказ. Мимика, жесты, поза. Говорящий взгляд. Дыхательная и артикуляционная гимнастика.	<i>март</i>	ДР часть 2 с.15
21.	Краткий пересказ. Мимика, жесты, поза. Положение рук оратора. Говорящий взгляд.	<i>март</i>	ДР часть 2 с.20 https://www.ritorika-msk.ru/articles/polozhenie-ruk-oratora/
22.	Учимся связывать предложения в тексте. Зачем нужен план?	<i>март</i>	ДР часть 2 с.24
23.	Тренируем навыки речевой импровизации. Выступление экспромтом. Логика и образность речи. Риторические приемы в публичном выступлении (или цветы красноречия)	<i>апрель</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/ritoricheskie-priemyi-v-publichnom-vyistuplenii-ili-tsvetyi-krasnorechiya/
24.	Тренируем навыки речевой импровизации. Развитие креативности и пополнение словарного запаса.	<i>апрель</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/slova-parazityi-i-kak-s-etim-borotsya/ -слова паразиты
25.	Тренируем навыки речевой импровизации. Слова-паразиты. Искусство вести полемику - искусство спора.	<i>апрель</i>	https://www.ritorika-msk.ru/articles/iskusstvo-spora/
26.	Вежливый отказ. Согласие или отказ. Отказывай, не обижая. Ответы на отказ	<i>май</i>	ДР часть 2 с.37
27.	Рассуждение. Примеры в рассуждении. Точные и неточные объяснения.	<i>май</i>	ДР часть 2 с.55-62
28.	Описание. Признаки предмета. Описание в объявлении. Загадки-описания	<i>май</i>	ДР часть 2 с.72-80
29.	Навыдуманный рассказ. Дыхательная и	<i>май</i>	ДР часть 2 с.87

	артикуляционная гимнастика.		
30.	Части рассказа. Хочу вам рассказать	<i>май</i>	ДР часть 2 с.90
31.	Учимся создавать сильные речи. Законы творчества. Тезисы и факты. Подбор материала в соответствии с темой, идеей и целью публичного выступления. Жанровые формы.	<i>Резервное время</i>	Практикум ДР
32.	Участвуем в диалогах Обобщающий урок.	<i>Резервное время</i>	

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ (ГИМНАСТИКА) Комплекс А

1. Глубокий вдох и резкий выдох позволяют убрать лишнее напряжение в грудной клетке.
2. Двойное дыхание. Нужно делать поочередно два вдоха, затем два выдоха и опять два вдоха.
3. Вдохи с паузами. Делается вдох, а затем пауза, затем опять вдох и пауза и так до полной наполненности легких. После этого выполняются спокойные выдохи с паузами.
4. Дыхание с паузами. 2 секунды вдох, пауза 2 секунды, выдох 2 секунды и опять пауза.

Для достижения нормального состояния комплекс можно выполнять в течение 5-8 минут.

Комплекс Б

Основные правила гимнастики Стрельниковой:

1. *Концентрируйтесь только на вдохе через нос. Он должен быть шумным, резким, коротким.*
2. *Выдох осуществляется бесшумно после каждого вдоха.*
3. *Вдох совершается одновременно с какими-либо движениями.*
4. *Все движения делаются по восемь раз в одном подходе.*
5. *Упражнения можно делать стоя, сидя или лежа.*

Ладони

1. Исходное положение: встаньте прямо, руки согните в локтях, кисти ладонной поверхностью направьте вперед.
2. Сжимайте ладони в кулаки 4 раза, одновременно делая короткие вдохи.
3. Пауза на 3-5 секунд.
4. Повторите еще 4 раза, затем расслабьтесь выдыхая.

Во время выполнения упражнения старайтесь не поднимать плечи — они остаются неподвижны.

Обнимите плечи

1. Исходное положение: стоя или сидя. Поднимите руки до линии с плечевыми суставами.
2. Направляя руки друг к другу, обнимите себя за плечи.
3. Одновременно с этим делайте вдох.

Повороты головы

1. Исходное положение: стоя или сидя.
2. Поверните голову вправо и сделайте вдох.
3. Плавно поверните голову влево, совершая выдох.
4. Слева тоже сделайте вдох.

Старайтесь во время выполнения не напрягать мышцы шеи, делайте медленные повороты головой.

Комплекс В

Упражнение телеведущих 1:

1. Стоя перед зеркалом, положите одну руку на живот, ладонь второй руки — напротив рта.
2. Делайте максимальный вдох животом и медленный выдох тонкой струей воздуха в ладонь, чтобы чувствовать поток. Можно засесть время, с каждым разом стараясь увеличивать длительность выдоха.

Упражнение телеведущих 2:

1. Стоя (можно перед зеркалом) с ровной спиной.
2. Сдайте вдох носом, выдох — ртом, произнося при этом звуки «с» и «ш».
3. Старайтесь удлинить выдох.

Упражнение телеведущих 3:

1. Исходное положение: стоя с прямой спиной.
2. Читаем на одном дыхании одну строчку из произведения Гомера «Илиада».
3. Затем пробуем прочесть таким образом две-три строки на одном выдохе, без добора воздуха.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

Мыльные пузыри

Мало кто знает, что простая детская забава – выдувание мыльных пузырей – является одним из самых эффективных упражнений на дыхание. Здесь даже нет четкой последовательности действий, достаточно просто играть в свое удовольствие. Но не забывайте, что для маленького ребенка само выдувание является сложным действием, поэтому игрушку следует подобрать или сделать такую, которая будет для него наиболее удобной.

Свистульки

Дуть в свистульки полезно для речи и очень весело. Советуем закупить их побольше, разного цвета, формы и разных звуков, чтобы было чем подогревать интерес малыша. Свистеть желательно на улице, т. к. соседи вашей заботы о ребенке, скорее всего, не оценят. Следует дозировать подобные игры на развитие речевого дыхания для детей в средней группе. Слишком интенсивные дыхательные упражнения могут быть вредны и иметь неприятное действие – гипервентиляция, головокружение и т. д.

«Жук жужжит»

Смысл этого упражнения в длительном произнесении разных звуков на одном выдохе.

Предложите ребенку поиграть в животных и предметы: вы называете предмет или животное, а он показывает характерное звучание. Например, жук – жжжжж, змея – шшшшш, самолет – ууууу и т. д. Придумывайте новые варианты и новые звуки, главное, чтобы малыш произносил их максимально долго, пока хватает дыхания.

«Птички»

Принцип тот же, что и в предыдущем упражнении, только вместо цельных звуков дети произносят слоги:

- ко-ко-ко;
- кря-кря-кря;
- чик-чирик;

- ку-ка-ре-ку.

«Свеча»

тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое пламя свечи. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном состоянии.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см и длиной 10 см. Взять её в правую руку и дуть на неё спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится. Если выдох ровный, то она будет до конца находиться в отклонённом положении. Повторить 2 – 3 раза.

Представьте, что на руке стоят три свечи. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами именинный пирог. На нём много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

«Упрямая свеча»

тренировка интенсивного выдоха. Представьте себе свечу большого размера. Её трудно погасить, но сделать это надо обязательно. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу». Пламя отклонилось, но не погасло. Ещё сильнее дуньте, ещё сильнее! Ещё! Ещё!

«Накачать шину»

Наклоните туловище – вдох короткий, очень шумный. Вернитесь в исходное положение – выдох. «Накачивайте шину» ритмично, легко, не разгибайтесь до конца. Повторите 5-6 раз.

«Егорки»

Сделайте глубокий вдох, на выдохе громко считайте до тех пор, пока не кончится воздух. Использование скороговорки (хором)

Как на горке, на пригорке

Стоят 33 Егорки (глубокий вдох)

Раз Егорка, два Егорка ... (и т.д. до полного выдоха)

Необходимо отметить, что уже через несколько занятий воздуха хватает на большее количество Егорок.

«Медвежата»

Представьте, что вы маленькие медвежата и просите у мамы-медведицы кушать. Слова нужно произносить протяжно, баском, чётко произнося [м].

Мам, мёду б нам,

Мам, молока бы нам.

«В лифте»

Представьте, что мы едем в лифте и объявляем этажи. Чем выше этаж, тем выше голос, и наоборот. Едем сначала с первого на девятый, а потом вниз.

Артикуляционные техники

Если дикция не очень четкая нужно выполнять разминочные упражнения.

Комплекс А

1. Губы нужно свернуть в трубочку. Затем движения вверх и вниз и влево и вправо.
2. Покусывания языка по бокам.
3. Языком между зубами и губами выполнить несколько вращательных движений.
4. Челюсть опускается вниз. Затем в этом положении выполняются движения в разные стороны.
5. Фыркания и издавания звуков «тпру» позволять убрать напряжение.

На такую эффективную разминку уйдет не более 50 секунд.

Комплекс Б

1. Упражнение с ручкой или пробкой от вина. Их нужно взять в зубы (только не одновременно) и произносить при этом какую-то фразу, например, строку из стихотворения. Затем ручку (пробку) следует вынуть и эту же фразу произнести еще раз. Разминку нужно выполнять в течение 2-3 минут.
2. Упражнение напоминает полоскание горла при ангине. Булькающие звуки нужно повторять, но без воды. Необходимо ощутить вибрацию в горле.
3. Для разогрева гортани нужно пытаться зевнуть с закрытым ртом и так три раза.
4. Делается глубокий вдох, а на выдохе произносится буква «м» с одновременным поглаживанием языком внутренней поверхности щек, десны и неба.
5. Локти ставятся на стол, руки соединяются ладонями вниз, а сверху укладывается подбородок. При произношении звуков «а», «о», «ы», «э» — нужно ощущать сопротивление рук.
6. При длительном произношении звука «мммм», губы вытягиваются трубочкой, а затем растягиваются по ширине.
7. При протягивании звука «в-в-в-в», нужно постукивать пальцами по верхней губе.
8. Для развития речевого аппарата отлично подходят скороговорки. Нужно выбрать несколько вариантов и тренироваться.

Комплекс В

Гимнастика для щёк

1. Втягивание и раздувание щёк поочередно
2. Перегонка воздуха из одной щеки сначала в другую щеку, затем под нижнюю губу, затем под верхнюю губу
3. Напряжение щёк и губ с попыткой выталкивания из ротовой полости воздуха
4. Втягивание щёк и одновременное смыкание и размыкание губ

Гимнастика нижней челюсти

- Упор кулаками в нижнюю челюсть и давление челюстью на кулаки
- Различные движения нижней челюстью: вверх-вниз, назад-вперёд, круговые

Гимнастика мягкого нёба

1. Зевание с открытым ртом
2. Движения языком, собранным в «лопатку» до мягкого нёба и возвращение к альвеолам – основанию верхних нижних зубов
3. Произношение гласных звуков с позёвываниями
4. Имитация полоскания горла

Гимнастика губ

- Напряжённая улыбка с сомкнутыми зубами и вытягивание губ трубочкой
- Различные движения губ с сомкнутыми зубами: вверх-вниз, влево-вправо, круговые
- Пожёвывание губ
- Натягивание губ на зубы и последующая улыбка со скольжением губ по зубам
- Подтягивание верхней губы с обнажением верхних зубов, затем нижней губы с обнажением нижних зубов
- Фырканье

Гимнастика языка

1. Вращение языком по кругу в пространстве между губами и зубами и задержка языка под правой и под левой щёками поочередно
2. Пожёвывание языка
3. Похлопывание языка губами
4. Вытягивание языка вперёд «иголочкой»
5. Попытки достать языком до подбородка и до носа
6. Складывание языка «трубочкой», движение «трубочкой» вперёд-назад и выдувание в неё воздуха
7. Переворачивание языка на разные бока
8. Удерживание языка у верхнего нёба

Упражнения на улучшение артикуляции

Упражнение 1

Упражнение на чувствование кончика языка – его твёрдости и активности в произношении. Для этого используйте своё воображение: представьте, что ваш язык — это маленький молоточек. Затем побейте его кончиком по зубам, проговаривая: да-да-да-да-да. После этого потренируйтесь в произношении букв «Т-Д».

Упражнение 2

Упражнение для освобождения гортани и языка. Суть его заключается в том, что нужно быстро сделать короткий вдох носом и полностью выдохнуть через рот. Выдох также должен быть резким и должен сопровождаться звуком «Фу». Это же упражнение можно дополнить упражнением на укрепление мышц гортани: несколько раз произносите буквы «К-Г».

Упражнение 3

Упражнение на быструю активацию губных мышц. Нужно надуть щёки и сбросить набранный воздух резким хлопком через сжатые губы, одновременно энергично произнося буквы «П-Б».

Упражнение 4

Упражнение на отработку навыка набора воздуха перед каждой новой фразой. Возьмите любое стихотворение или отрывок произведения и осознанно перед каждой новой фразой набирайте воздух. Старайтесь не забывать об этом, чтобы выработалась привычка. И ещё нужно учесть три момента: дыхание должно быть бесшумным, в начале каждой фразы следует держать губы немного разомкнутыми, а после окончания каждого звука нужно сразу же закрывать рот, чтобы окончание не «зажёвывалось».

Упражнение 5

Упражнение на правильное распределение воздуха. Как правило, больше дыхания человеку требуется при громком произношении, но тихое произношение зачастую предполагает большего контроля выдоха. Потренируйтесь в произношении фраз тихим и громким голосом и определите, какое количество воздуха вам требуется для каждого из них. Совмещайте данный приём с предыдущим.

Упражнение 6

Упражнение на ровное произношение гласных единым потоком и чёткое произношение согласных внутри этого потока. Выберите любое стихотворение (или несколько строк из него) и делайте следующим образом: сначала исключите из строк все согласные и ровно произносите только гласные, немного их протягивая. После этого в поток гласных начинайте вставлять чёткие и быстрые согласные, стремясь к тому, чтобы поток гласных сохранился таким же звучным.

Упражнение 7

Упражнение на дикцию. Оно представляет собой простое чтение скороговорок. Выберите для себя несколько скороговорок с различными буквосочетаниями и начинайте оттачивать произношение. Сначала не спеша, размеренно. Затем увеличивайте темп. Следите за ритмичностью, контролируйте дикцию, внятность и выразительность.

Упражнение 8

Ещё одно упражнение на улучшение дикции. Заключается оно в том, что в конце каждого слова нужно уделять особое внимание резкому подчёркиванию его окончания. Это сделает произношение слова чётче и выразительнее.

Упражнение 9

Упражнение на улучшение произношения звуков. Оно применяется для тех звуков, произносить которые вам наиболее сложно. Возьмите словарь, откройте букву, которая вызывает у вас затруднения, и читайте подряд все слова, в которых есть сложный для вас звук, тщательно в него вслушиваясь. Посредством многократных повторений произношение улучшится. В дополнение к этому упражнению можно использовать для отслеживания прогресса диктофон: записывайте все произносимые слова, затем прослушивайте записи и работайте над ошибками.

Упражнение 10

Упражнение на развитие тембральных и акустических свойств голоса. В него входит развитие мышц глотки и языка. Нужно по 10 раз беззвучно произносить буквы «А-Э-О», стараясь при этом раскрывать не рот, а полость зёва.

И в качестве небольшого бонуса ещё один классный и эффективный приём на улучшение общего качества не только артикуляции, но и вступлений вообще — это **работа с зеркалом**. Выберите отрывок из прозы или стихотворение, которое вы помните, и прочтите его, наблюдая за своим отражением в зеркале. Отслеживайте свою мимику, движение губ, глаз, бровей, скул. Прислушивайтесь к своему голосу. Главными критериями оценки должны выступать эстетичность, естественность, гармоничность, а также психологический и физический комфорт. Вы должны добиться того чтобы нравиться себе, чтобы звук вашего голоса был для вас самих приятен, а мимика и жестикация вызывали исключительно положительные эмоции.

ПЕРЕД ВЫСТУПЛЕНИЕМ ...

(прорабатываем пункты на каждом занятии для автоматизации навыка)

- Перед выступлением следует сделать разминку. Рекомендуется размяться и сделать приседания. Глубокое дыхание позволит снять напряжение. Вдохи делаются через нос на счете до трех, а выдохи через рот на четыре счета. Глубокое дыхание помогает наполнить мозг кислородом.
- За пять минут до выхода на публику стоит проделать простые движения:
 - ✓ *Медленный подъем и опускание плеч.*
 - ✓ *Разминка для шеи. Голова опускается к одному, а затем к другому плечу.*
 - ✓ *Руки поднимаются вверх, а затем встряхивающим движением опускаются вниз.*
 - ✓ *Попеременное встряхивание ногами.*
 - ✓ *Особое внимание стоит уделить пальцам ног. Их можно сжимать и разжимать даже во время переговорного процесса. (Выводит из стресса и вис на перекладине;))*
- Специалисты рекомендуют улыбаться, так как при этом выделяются вещества, успокаивающие нервы. Кроме того, это способ показать публике, что ей рады. Аудитория верит, что перед ней выступает эксперт, поэтому нельзя утверждать обратное.
- Публика не знает, когда оратор делает ошибки и об этом не нужно говорить.
- Перед выступлением следует распознать причины волнения. Важно понять, что именно не нравится, какое состояние неприятное и что причиняет дискомфорт.
- Перед выступлением нужно отказаться от мыслей о полном совершенстве. Нельзя бояться ошибок. Подобная тревога только усиливает вероятность их возникновения. К ошибкам следует относиться, как к случайностям. Следует развивать привычку выходить из сложных ситуаций, развивать здоровый пофигизм.

Скороговорки для развития дикции

- И прыгают скороговорки как караси на сковородке.
- Скороговорун скороговорил, выскороговаривал, что все скороговорки перескороговорит, перевыскороговорит, но, заскороговорившись, выскороговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь!
- Дятел дуб долбил, долбил, продалбливал, да не продолбил и не выдолбил.
- В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.
- Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
- Вашему пономарю нашего пономаря не перепономаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
- Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках.
Санки скок, Сеньку с ног, Соньку в лоб, все в сугроб.
- Волховал волхв в хлеву с волхвами.
- Все бобры для своих бобряток добры.
- Вставай, Архип, петух охрип.
- Говорили про Прокоповича. Про какого про Прокоповича?
Про Прокоповича, про Прокоповича, про Прокоповича, про твоего.
- Грабли – грести, метла – мести, вёсла – везти, полозья – ползти.
Два дровосека, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларину жену.
- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- Клава клала клад в колоду.
Клад уплыл от Клавы в воду.
Не плыла за кладом Клава,
А колода уплывала.
- Продавец продает сухие продукты:
Сухарики, сушки и сухофрукты.
Сухие баранки и крекеры есть.
Но всухомятку не нужно их есть.
- Купил салоп слонихе слон.
Для слонов есть свой салон.
И солопом тем слоновым
Заслонил слон полсалона.
- Щебетал щегол с щеглихой,
Щекотал своих щеглят,
А щеглиха-щеголиха,
И щеглята-щеголята,
По щеглиному пищат.
- Шушера шушере шуршала,
Что шурша шушере шуршать мешала.
- Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши поплоче шумливо шарят гроши.

- В четверг четвертого числа в четыре с четвертью часа четыре черненьких курчавеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.
- Маланья-болтуня молоко болтала-выбалтывала, да не выболтала.
- Командир говорил про полковника, про полковницу, про подполковника, про подполковницу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал, а говорил, что у гусыни усов поищи — не ищи — не сыщешь, что чешуя у щучки, щетинки у чушки, что около кола колокола, что у осы не усы, а усики.
- Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ.
- Сшит колпак, вязан колпак, да не по-колпаковски.
- Вез корабль карамель, наскочил корабль на мель, матросы две недели карамель на мели ели.
- Стоит поп на копне, колпак на попе, копна под попом, поп под колпаком.
- Вставай, Архип, петух охрип.
- На дворе растет трава, на траве стоят дрова. Не руби дрова на траве двора.
- Ехал Грека через реку, видит Грека в реке – рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку – цап!
- Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: «Грабь граблями гравий, краб».
- Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали.
- Карл у Клары украл коралл, Клара у Карла украла кларнет.
- Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
- Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
- Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж.
- Пришел Прокоп – кипит укроп, ушел Прокоп – кипит укроп. И при Прокопе кипит укроп, и без Прокопа кипит укроп.
- Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
- Носит Сеня в сени сено, спать на сене будет Сеня.
- Везет Сеня Саню с Соней на санках. Санки скок! Сеню – с ног, Саню – в бок, Соню – в лоб. Все в сугроб – хлоп!
- Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
- Перепелка перепелят прятала от ребят.
- У щучки – чешуйки, у чушки – щетинки.
- Рыла, рыла свинья, вырыла полрыла.
- Рыла свинья тупорыла, белорыла, весь двор перерыла, вырыла полрыла.
- Свинья тупорыла весь двор перерыла, вырыла полрыла, до норы не дорыла.
- Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон.
- На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова, дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вместит двор дров. Дрова выдворить обратно на дровяной двор.
- Поровну-равну всем норовлю!
- Шакал шагал, шакал скакал.
- Вылит колокол, кован колокол, да не по-колоколовски. Надо колокол переколоколовать, да перевыколоколовать.
- Сенька-везенька, вези бабу на санках: санки скок, Сеньку в лоб.

- Толком толковать, да без толку расперетолковывать.
- Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: «ха-ха-ха-ха-ха!»
- Из-под Костромщины шли четверы мужичины; говорили они про торги да про покупки, про крупу да про подкрупки.
- Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
- Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларю, про Ларьку, про Ларину жену.
- Иван болван молоко болтал, да не выболтал.
- Петр Петрович, по прозванию Перов, поймал птицу пигалицу; понес по рынку, просил полтинку, подали пятак, он и продал так.
- Бежит лиса по шесточку: «Лизни, лиса песочку!»
- Утка моя, селезюха моя, не летай за реку, не клюй песку, не тупи носку!
- Курочка честра-пестра, уточка с носка плоска.
- Ползет глиста по шесточку, глотни, глиста, песочку!
- Кубра на кубру щи варила, пришедши букара, да выхлебала.
- По двору-подворью, в добром здоровье.
- Петр в печке пек печенье, да перепек всю выпечку.
- Батон, буханку, баранку пекарь испек спозаранку.
- У черепашьего черепашонка на черепашьих лапчонках черепашьи чёботы.
- У черепашьего черепашонка на черепашьей спинке из костяных пластинок черепашья рубашонка.
- Раз – росинка-бусинка, и еще раз – бусинка, засверкали бусинки на травинках-усиках.
- Отворяй, Варвара, ворота, коли не враг за воротами, а врагу да недругу от Варвариных ворот – поворот.
- Пошла Поля полоть в поле.
- Пекарь пёк пироги в печи.
- Добры бобры идут в боры.
- Возле дома холм с кулями, выйду на холм, куль поправлю.
- Лена искала булавку, а булавка упала под лавку.
- В пруду у Поликарпа – три карася, три карпа.
- Дед Додон в дуду дудел, Димку дед дудой задел.
- У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась.
- Ткет ткач ткани на платье Тане.
- Колотил Клим в один блин клин.
- У Кондрата куртка коротковата.
- Купили каракатице кружевное платьице... Ходит каракатица, хвастается платьицем.
- Гроза грозна, грозна гроза.
- У перепела и перепелки пять перепелят.
- Отвори, Увар, ворота, у двора на траве дрова.
- Хитрую сороку поймать морока, а сорок сорок – сорок морок.
- Собирала Маргарита маргаритки на горе, растеряла Маргарита маргаритки на траве.
- Дровоколорубы рубили дубы.
- Кашевар кашу варил, подваривал да недоваривал.
- Водовоз вез воду из водопровода
- Грабли-грести, метла-мести, весла-везти, полозья – ползти.

- Евсей, Евсей, муку просей, а просеешь муку – испеки в печи калачи да мечи на стол горячи.
- Лезут козы в грозу в лозу – лозу козы в грозу грызут.
- Семь суток сорока старалась, спешила, себе сапоги сыромятные сшила.
- У Сени и Сани в сетях сом с усами.
- Идет козел с косой козой, идет козел с босой козой, идет коза с косым козлом, идет коза с босым козлом.
- Скок, сорока, скок, сорока, слепа с ока, крива с бока.
- Купила бабуся бусы Марусе.
- По семеро в сани уселись сами.
- Сеня вез воз сена.
- Дрозд, дрозд, прост, прост, кованный нос, железный хвост.
- Оса на ноги боса и без пояса.
- Мы услышали от совы, что нету слов на букву «Б!».
- Сказала со смехом соседке синица: «Стать самой скрипучей сорока стремится!»
- Ест киска суп из миски. Сыта киска, пуста миска.
- Коси, коса пока роса. Роса долой, и мы домой.
- Села мышка в уголок, съела бублика кусок.
- Из соседнего колодца целый день водица льется.
- Черной ночью черный кот прыгнул в черный дымоход.
- Вожжи из кожи в хомут вхожи.
- Уже ужи в луже.
- У четырех черепашек по четыре черепашонка.
- Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
- Жужжит над жимолостью жук. Тяжелый на жуке кожух.
- Волки рыщут – пищу ищут.
- Черепаха, не скучая, час сидит за чашкой чая.

Скороговорки для развития голоса

- Наш Полкан попал в капкан.
- Саша шапкой шишку сшиб.
- Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать, зарпортовался.
- Я в лес, и он в лес; я за вяз, и он за вяз.
- Сало было, стало мыло.
- Милости прошу к нашему шалашу: я пирогов покрошу и откусать попрошу.
- Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
- Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
- Верзила Вавила весело ворочал вилы.
- Около кола колокола, около ворот коловорот.
- Купи кипу пуха.
- Ест Федька с водкой редьку, ест редька с водкой Федьку.
- Стоит копна с подприкопеночком.
- В поле Фрося полет просо, сорняки выносит Фрося.
- Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено, граблями краб грабь.
- У елки иголки колки.
- Все бобры для своих бобрят добры.

- Забыл Панкрат Кондратьев домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор.
- На меду медовик, а мне не до медовика.
- Волхвовал волхв в хлеву с волхвами.
- Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
- У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча.
- Бомбардир бомбардировал Бранденбург.
- У нас гость унес трость.
- Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.
- Рододендроны из дендрария.
- К Габсбургам из Страсбурга.
- Шел деготоник, а мне не до деготника, не до деготниковой жены.
- Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревами на ветке.

Скороговорки для правильного произношения звуков

- Брит Клим брат, брит Игнат брат, брат Игнат бородач.
- Хвалю халву.
- Дробью по перепелам, да по тетеревам.
- Клара-краса красась к Ларе.
- Говорил командир про полковника и про полковницу,
про подполковника и про подполковницу,
про поручика и про поручицу,
про подпоручика и про подпоручицу,
про прапорщика и про прапорщицу,
про подпрапорщика, а про подпрапорщицу молчал.
- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- «Расскажите про покупки». – «Про какие про покупки?» – «Про покупки, про покупки, про покупочки свои».
- «Говорили про Прокоповича». – «Про какого про Прокоповича?» – «Про Прокоповича, про Прокоповича, про Прокоповича, про твоего».
- Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала, пойду к Лавру, Лавру на Фрола навру.
- Курьера курьер обгоняет в карьер.
- «Полили ли лилию? Видели ли Лидию?» – «Полили лилию. Видели Лидию».
- Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
- Гонец с галер сгорел.
- Талер тарелка стоит.
- Идти на рать, так бердыш брать
- Интервьюер интервента интервьюировал.
- Либретто Риголетто.
- Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал.
- Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.
- Во мраке раки шумят в драке.
- Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
- Город Нерль на Нерли-реке.
- На горе Арарат рвала Варвара виноград.

- Вашему понамарю нашего пономаря не перепонамаривать статью: наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
- Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
- Турка курит трубку, курка клюёт крупку. Не кури турка трубку, не клюй курка крупку.
- А мне не до недомогания.
- У осы не усы, не усища, а усики.
- Сачок зацепился за сучок.
- Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу, в грязи от груза арбузов развалился кузов.
- Свиристель свиристит свирелью.
- Инцидент с интендантом.
- Прецедент с претендентом.
- Константин констатировал.
- Расчувствовавшаяся Лукерья расчувствовала нерасчувствовашегося Николку.
- Ценит цеп косец по косовице.
- Косарь Косьян косою косит косо. Не скосит косарь Косьян покоса.
- У ежа ежата, у ужа ужата.

Скороговорки для постановки твердого голоса

- Жутко жуку жить на суку.
- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- Течет речка, печет печка.
- Щипцы да клещи – вот наши вещи.
- Тщетно тщится щука ущемить леща.
- Поезд мчится скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.
- Цыпленок цапли цепко цеплялся за цеп.
- Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь. Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.
- Около колодца кольцо не найдется.
- Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
- Яшма в замше замшела.
- Жал Зямка замшу, жевал Зямка жамку в замке.
- Самшит, самшит, как ты крепко сшит.
- Граф Пото играл в лото. Графиня Пото знала про то, что граф Пото играл в лото, а граф Пото не знал про то, что графиня Пото знала про то, что граф Пото играл в лото.
- Баркас приехал в порт Мадрас.
Матрос принёс на борт матрас.
В порту Мадрас матрас матроса
- Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.
- Когда-то галок поп пугая,
В кустах заметил попугая,
И говорит тут попугай:
«Пугать ты галок, поп, пугай.
Но только галок, поп, пугая,
Не смей пугать ты попугая!»

- Корабли лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- Королева кавалеру подарила каравеллу.
- Кокосовары варят в скорококосоварках кокосовый сок.
- Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила.
- Работники предприятие приватизировали, приватизировали да не выприватизировали.
- Ужа ужалила ужица.
Ужу с ужицей не ужиться.
Уж от ужаса стал уже —
ужа ужица съест на ужин
и скажет: (начинай сначала).
- Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.
- Саша – само совершенство, а еще самосовершенствуется!
- Это колониализм? – Нет, это не колониализм, а неоколониализм!
- Борошила борона по боронованному полю.
- Бредут бобры в сыры боры. Бобры храбры, а для бобрят добры.
- В семеро саней семеро Семёнов с усами уселись в сани сами.
- Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
- Ест Федька с водкой редьку, ест водка с редькой Федьку.
- Забыл Панкрат кондратов домкрат.
- Кукушка кукушонку сшила капюшон. Примерил кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!
- Либретто «Риголетто».
- Ловко лавируя в ларингологии, лекарь-ларинголог легко излечивал ларингиты.

Скороговорки для развлечения

- Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
- На дворе дрова, за двором дрова, под двором дрова, над двором дрова,
дрова вдоль двора, дрова вширь двора, не вмещает двор дров!
Наверно, выдворим дрова с вашего двора обратно на дровяной двор.
На дворе трава, на траве дрова, раз дрова, два дрова, три дрова.
На дворе трава, на траве дрова. Не руби дрова на траве двора!
- На речной мели мы на налима набрели.
- Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
- Наш Полкан из Байкала лакал. Лакал Полкан, лакал, да не мелел Байкал.
- Наша дочь речистая, у нее речь чистая.
- Не ест корова короб корок, ей короб сена дорог.
- Не хочет косой косить косой, говорит: коса коса.
- Около колодца кольцо не найдется.
- Орел на горе, перо на орле. Гора под орлом, орел под пером.
- От топота копыт пыль по полю летит.
- Павел Павлушку пеленовал, пеленовал и распелёновывил.
- Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали.
- На дворе дрова, на дровах братва, у братвы трава вся братва в дрова.
- Карл у Клары украл доллары, а Клара у Карла — кварталный отчёт.
- Нищий шуршит тыщами и пятидесятитысячными.
- Налогооблагаемая благодать.

- Невелик бицепс у эксгибициониста.
- Недопереквалифицировавшийся.