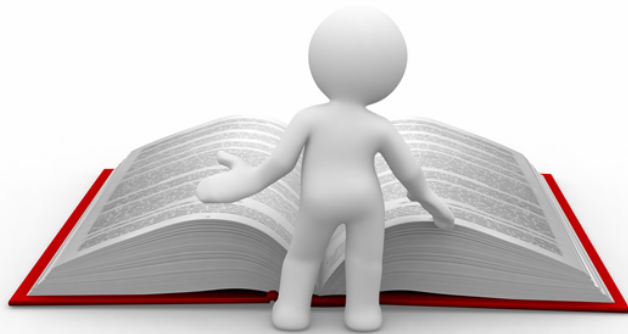


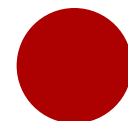
ТЕХНИКА РЕЧИ



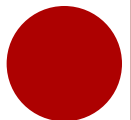
Педагог:
Тушина Анна Михайловна

Техника речи — это мастерство публичного выступления, делового общения людей посредством языковых конструкций, создаваемых на основе определенных правил ораторского искусства, связанные с силой, высотой, благозвучностью, полетностью, подвижностью, тоном голоса и дикцией.

Техника речи – это, прежде всего, правильно поставленная дикция, речевое дыхание, артикуляция, поставленный голос.



Правильное дыхание – это основа красивой речи. От правильного дыхания зависит чистота, правильность и красота голоса.



1. Упражнение «Ладошки» — одно из упражнений системы оздоровления А.Н. Стрельниковой.

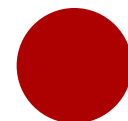
И.п.: встать (сесть) прямо, показать ладошки, при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.

Делать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. 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.

2. Поднять руки над головой, ладонями навстречу (руки касаются друг друга) – вдох, опустить руки – выдох.

- Развести руки в стороны – вдох, руки перед собой – выдох и т. д.



3. Произнести слоги на одном выдохе (СПА – СПО – СПУ – СПЫ – СПЭ);

4. Произносить слова на одном выдохе (дни недели, счёт до 10, названия месяцев);

5. Фразы на одном выдохе.

Пословицы:

Без труда не вынешь и рыбку из пруда.

Любишь кататься – люби и саночки возить.

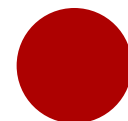
Загадки:

«Сидит дед во сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает».

6. Прочитать стихотворения на одном выдохе под мяч (каждое слово предложения сопровождается броском мяча об пол).

Травка зеленеет, солнышко блестит, ласточка с весною в сени к нам летит.

Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч.

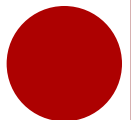


Правильная дикция

Дикция – это произношение звуков. Человек, который наделён от природы грамотной речью редкость. Само понятие «дикция» представляет набор из звуков и слов, входящих в речевой аппарат каждого человека.

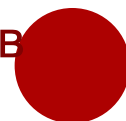
Проблемы с дикцией, как правило, бывают из-за неправильного произношения некоторых звуков (шипение, подсвистывание, проглатывание, произношение одного звука вместо другого).

Обычно это происходит из-за неправильной постановки артикуляционного аппарата, и необходимо развивать мышцы губ, языка. Но даже если дикционные дефекты связаны с такими недостатками, как неправильный прикус, щербинка между передними зубами и др., добиться четкой, внятной, выразительной речи возможно.



Для четкого произнесения звуков существует множество различных упражнений из дикционной гимнастики.

1. Опустить нижнюю челюсть, вниз медленно подвигав в разные стороны.
2. Не меняя положение, челюсть осторожно подвигать вперёд и назад.
3. В положении стоя наклониться вперёд, держа руки на груди и протяжно произнести предельно низким голосом на выдохе звуки [y], [o].
4. Напрячь кончик языка и поочерёдно упираться им то в левую, то в правую щёку, далее проделать тоже самое, но уже открытым ртом.
5. Растянуть губы в улыбке с открытым ртом, двигая язык влево и вправо к уголкам рта. При выполнении упражнения губы и челюсти остаются в неподвижном состоянии, а язык не скользит по нижней губе.
6. Провести языком по нижнему и верхнему ряду зубов, пересчитывая каждый из них, челюсти неподвижны, рот открыт в улыбке.



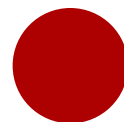
Для того, чтобы добиться улучшения дикции, необходимо научиться правильно проговаривать звуки, создавая красивое течение речи. Подойдет вот такое упражнение: на протяжении некоторого времени проговаривайте вслух — **рлы-рлы-рлы, рлу-рлу-рлу, рло-рло-рло, рла-рла-рла, рлэ-рлэ-рлэ, рли-рли-рли.**

Скороговорки, чистоговорки также помогут сделать вашу речь чистой, внятной и четкой. Каждая скороговорка, чистоговока уникальна и создана так, что в ней сочетаются сложные по совместимости звуки. И чтобы полностью избавиться от дефектов, надо в своём арсенале иметь около 5 скороговорок или чистоговорок с различными сочетаниями несовместимых звуков. Вот самые популярные:

«Шла Саша по шоссе и сосала сушку».

«В огороде у Федоры – помидоры, за забором у Федоры – мухоморы».

«Корабли лавировали-лавировали, да не вылавировали» и другие.



Темп – скорость нашей речи, то время, за которое произносим текст. Норма темпа речи 120 слов в минуту.

Могут наблюдаться две крайности темпа речи:

- слишком быстрый темп («строчит как из пулемёта»),
- замедленная речь («как воду цедит»).

Обе крайности утомляют аудиторию. Говорящему нужно менять темп: если требуется что-то подчеркнуть – темп замедлить, если речь произносится с пафосом, то наоборот – темп ускорить.

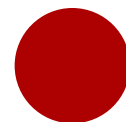


Тембр голоса – это такой звуковой «цвет» голоса. Его используют наряду с понятиями: громкость, высота, длительность.

Тембр голоса играет важную роль в общении с людьми. Красивый приятный тембр располагает к себе, а если голос с придыханием, резкий голос вызывает раздражение.

Повышать голос и тем более срываться на визг нельзя ни в коем случае: это сделает вас совсем неубедительным.

Вот такая несправедливость: **«Чем больше мы стараемся докричаться, тем меньше нас слышат».**



Гигиена и профилактика голоса

1. Самое лучшее средство для сохранения профессионального звучания голоса – это зарядка, которая включает в себя дыхательную и артикуляционную гимнастику.

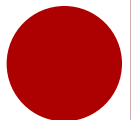
2 . Не переутомляйте голосовой аппарат. Норма голосовой нагрузки для педагогов не более четырёх академических часов подряд в день.

3. Перед выступлением желательно выпить стакан тёплого (но не горячего) чая или боржоми. Дайте мышцам отдохнуть, приведя их в расслабленное состояние, сделать 5-10 медленных, спокойных вдохов и выдохов, после чего настройтесь на рабочий лад.

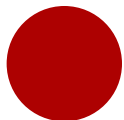
4. Состояние и сила голоса непосредственно связаны со всеми физиологическими процессами, происходящими в организме. Гимнастика, водные процедуры, сон по потребности, чередование труда и отдыха, правильное полноценное питание повышают защитные силы организма, благотворно влияют на голосовой аппарат. Пища должна быть разнообразной, богата витаминами, употребление острых приправ ограничить. От горячей пищи кровеносные сосуды глотки расширяются, от холодной – суживаются, и то и другое, вредно сказывается на голосовых связках.



5. Закаливайте нервную систему, ибо нервно-психические травмы, переживания, страх непосредственно сказываются на голосе, он начинает срываться, теряется чистота, выносливость, интонационная подвижность. Заболевания верхних дыхательных путей, такие, как хронический насморк, воспаление носоглотки, зева, связок, непременно сказываются на голосе. Поэтому необходима профилактика. При неприятных ощущениях горло можно полоскать настоем ромашки. Для этого 1-2 столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом крутого кипятка, настаивают около часа и процеживают. Этот же настой применяют и при ощущении сухости в носу, закапывая по 5-6 капель в каждую ноздрю. Можно закапывать в рот или нос по 5-6 капель персикового, абрикосового или оливкового масла. Для закаливания носоглотки полезны ежедневные полоскания холодной водой с постепенным понижением температуры от +20 до +12.



6. Помните, что курение и употребление спиртных напитков отрицательно сказываются на голосе. Алкоголь приводит к расширению кровеносных сосудов, нарушая тем самым функции желез слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Голосовые связки «сушатся», голос становится низким, хриплым, менее выносливым. Курение вызывает спазмы гладкой мускулатуры трахеи и бронхов, нарушается естественный процесс дыхания. Частый сухой кашель курильщиков постоянно травмирует голосовые связки, они теряют эластичность, в голосе появляется сипота, исчезает лёгкость и мягкость звучания.



Интонация

Кроме того, речь не должна быть монотонной. Она обязательно должна быть окрашена интонациями.

Но не забывайте, что визгливые интонации очень раздражают окружающих. От них нужно избавляться.

Вообще высокий голос привлекает только в случае, когда он достаточно ровный, без перепадов. В ряде

экспериментов было выявлено, что низкие голоса обладают большей привлекательностью. Поэтому,

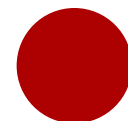
чтобы научиться, красиво говорить, необходимо

поработать над высотой звучания. Этому

способствует простое упражнение – чтение вслух стихов, сказок, рассказов с различной интонацией,

«по ролям» — меняя голос, в зависимости от того,

чьи реплики читаете.

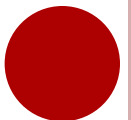


Положение тела

Правильная осанка также способствует формированию уверенного, свободного голоса. Поэтому, сидя на рабочем месте, старайтесь держать спину ровно, прямо, не горбитесь, опирайтесь на спинку стула.

Держите голову прямо, смотрите перед собой во время разговора (поворот головы, наклон головы вниз зажимает, сдавливает голос).

Улыбайтесь. Улыбка поможет Вам не только расслабить мышцы, освободить голос, но и сделает речь эмоционально-выразительной, создаст хорошее настроение Вам и Вашим детям.

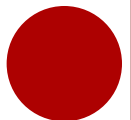


Орфоэпические нормы.

Сложность усвоения правильного литературного произношения заключается в том, что произношение не всегда совпадает с правописанием. Поэтому общепринятым нормам литературного произношения следует учиться у дикторов радио, телевидения, у мастеров художественного слова, у окружающих людей, имеющих образцовую культурную речь.

Педагог должен придерживаться литературных норм произношения.

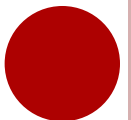
1. Гласные звуки, находящиеся под ударением, всегда звучат четко и ясно, так как они обозначаются на письме соответствующей буквой. Сравните произношение звука О в таких словах : молодость (произносится как мольдъсть – слабый, неясный звук, произносимы как средний звук между А и Ы, условно обозначается знаком Ъ); договор (произносится: дъгавор); сороконожка (произносится: съръканожкъ)



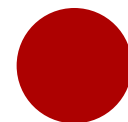
2. Безударные гласные А и О в произношении ослабевают (звук О заменяется и произносится как звук А или как средний звук между А и Ы: вада (вода), акно (окно), мълако (молоко) и т.д. гласные звуки У, Ю, Ы, Э и в некоторых случаях звук И и в безударном положении не изменяются (утюг, юла, рыбак, экзамен, игра).

3. В разговорной речи при произнесении отчеств, при сочетании имен и отчеств иногда выпадают некоторые звуки и окончания: Алексан Иванныч (Александр Иванович), Михал Палыч (Михаил Павлович), Марь Иванна (Мария Ивановна).

4. К нелитературному произношению относится побуквенное произнесение слов, когда слова произносятся так, как они написаны: что (вместо што), его (вместо ево), счастье (вместо щастье) и т.д.



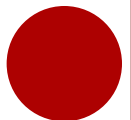
5. Отклонение от нормы литературного произношения является речь с национальным акцентом, с характерными особенностями местных говоров: яканьем (вясна вместо весна), цоканьем (цто вместо што и др.), известно, что ребенок впитывает особенности речи той местности, где он растет. Если он слышит так называемый «окающий» говор (с подчеркнутым звуком «о»), или «якающий» («нямного» вместо «немного»), то и сам станет так же говорить. Поэтому воспитателю необходимо следить за собственной речью и не отступать от норм литературного произношения. Образцом правильного произношения считается так называемая «московская» речь, для которой характерно «аканье». Например, слова Москва, пойду, вода, окно, волна произносятся Масква, пайду, вада, акно, вална.



Речь воспитателя, чтение детям произведений художественной литературы должны быть безукоризненными. Неверно усвоенная произносительная форма речи с трудом поддаётся исправлению. Из этого следует, что правильная речь педагога должна соответствовать нормам русского языка.

Чтобы насытить речь новыми словами, старайтесь каждый день запоминать хотя бы одно новое слово. Русский язык так богат, что за этим занятием можно провести всю жизнь.

Поэтому не бойтесь заглядывать в словари толковые, этимологические и фразеологические.



Игра «Произнеси правильно» (слова наиболее часто нами употребляемые)

ТОРТЫ

ПОЗВОНИШЬ

ДОСУГ

КУХОННЫЙ

ВЗЯЛА

ДАЛА

ПО СРЕДАМ (день недели)

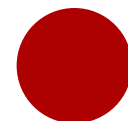
КРАСИВЕЕ

ЖАЛЮЗИ

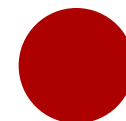
ЩАВЕЛЬ

ДОКУМЕНТ

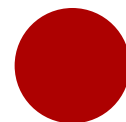
ОБЕСПЕЧЕНИЕ



СВЕКЛА
КАТАЛОГ
ОДНОВРЕМЕННО
БАЛОВАТЬ
СЛИВОВЫЙ
СОСИСКИ
НАДЕТЬ, ОДЕТЬ
СРЕДСТВА
ТАНЦОВЩИЦА
УПРОЧЕНИЕ
ЦЕПОЧКА
ИХ

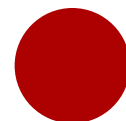


Умение говорить правильно и красиво – это важный навык, которым обязательно нужно овладеть. Все мы живем в обществе, и наши успехи во многом зависят от того, насколько убедительно мы можем донести свои мысли до других людей. Излагать свои мысли последовательно и убедительно — это не какой-нибудь врожденный талант. Этому можно научиться. В заключение, хотелось бы зачитать несколько рекомендаций по данному вопросу.

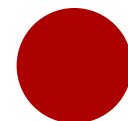


Таким образом, работая с детьми, воспитатель должен обратить внимание на следующее:

1. Правильно произносить все звуки родного языка, устранять имеющие дефекты речи.
2. Иметь ясную, четкую и отчетливую речь, то есть хорошую дикцию.
3. Использовать в своей речи литературное произношение, то есть придерживаться орфоэпических норм.
4. Стремиться правильно использовать интонационные средства выразительности с учетом содержания высказывания.
5. В общении с детьми пользоваться речью слегка замедленного темпа, умеренной громкостью голоса.
6. Связно и в доступной форме рассказывать и передавать содержание текстов, точно используя слова и грамматические конструкции (в соответствии с возрастом детей).
7. Не допускать в разговоре с детьми и с персоналом повышенного тона, грубых выражений.



«Самое важное в искусстве речи –
это во-первых, произношение, во –
вторых, произношение, и , в-
третьих, произношение»
Демосфен.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- <http://technics-speech.ru> (© 2007 – 2012 «Техника речи»).
- <http://mirsovetov.ru> (© 2006 – 2012 «МирСоветов.Ру»).

