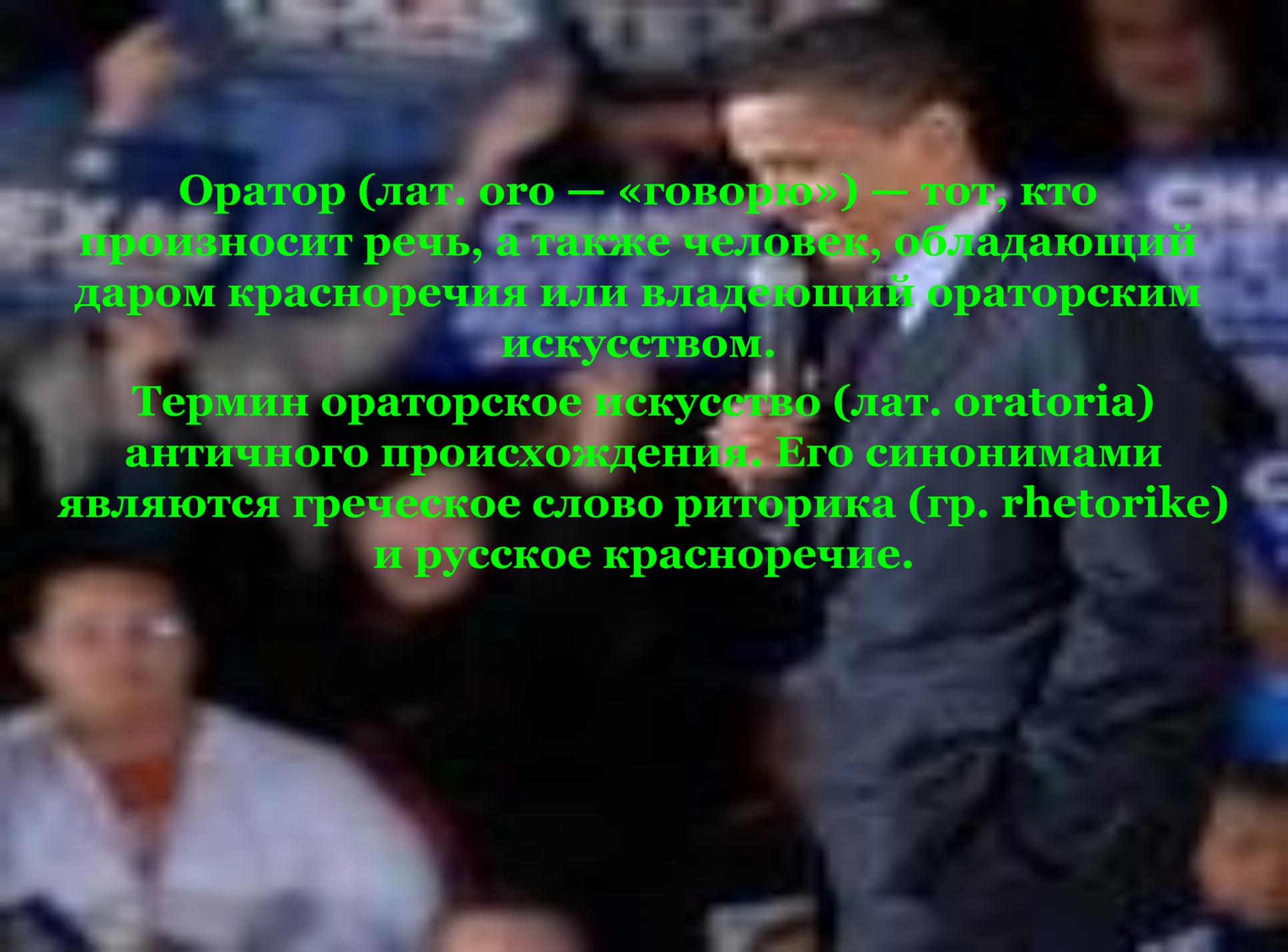


A 3D rendered scene featuring a crowd of stylized human figures. In the center, a single blue figure stands with its arms raised in a celebratory gesture. Surrounding it are numerous orange figures, some with their arms raised, suggesting a group of people at a presentation or event. The background is a plain, light-colored surface.

Техника речи и ораторское мастерство



Оратор (лат. oro — «говорю») — тот, кто произносит речь, а также человек, обладающий даром красноречия или владеющий ораторским искусством.

Термин ораторское искусство (лат. oratoria) античного происхождения. Его синонимами являются греческое слово риторика (гр. rhetorike) и русское красноречие.

Достояние искусства оратора :

«Создать вступление к речи, чтобы привлечь слушателя, возбудить его внимание и подготовить к своим поучениям; изложить дело кратко и ясно, чтобы все в нем было понятно; обосновать свою точку зрения и опровергнуть противную и сделать это не беспорядочно, а при помощи такого построения отдельных доводов, чтобы общие следствия вытекали из частных доказательств; наконец, замкнуть это все воспламеняющим или успокаивающим заключением»

(Цицерон).

Характеристики плохого голоса:



- гнусавый;
- резкий или скрипучий;
- хриплый;
- дрожащий;
- пронзительный, или слишком высокого тембра;
- плаксивый;
- с одышкой;
- робкий;
- отрывистый;
- слишком громкий;
- слишком тихий и неслышный;
- бесцветный;
- помпезный;
- саркастический тон;
- цокочущий;

Характеристики хорошего голоса:



- приятный;
- вибрирующий;
- спокойный;
- хорошо модулированный;
- низкого тембра;
- доверительный;
- управляемый;
- теплый;
- мелодичный;
- заботливый;
- уверенный;
- властный;
- дружеский;
- окрашенный интонацией;

● выразительный;

Профессиональные качества голоса

- мышечная свобода – абсолютно свободное состояние (без лишних напряжений, зажимов) мышц дыхательной системы и голосового аппарата;
- – мышечная активность – энергическая насыщенность (без излишней расслабленности, вялости) голосовых складок и мышц гортани и глотки;
- – повышенная выносливость – свойство голоса не утомляться при нагрузках любой продолжительности и сохранять выразительность при самых разных психологических нагрузках;
- – благозвучие – особое качество звучания голоса, его звуковая окраска, являющаяся важной акустической и эстетической характеристикой профессионального голоса;
- – тембровая подвижность голоса – наличие в голосе широкой гаммы обертонов;

Профессиональные качества голоса

- – плотность – свойство профессионального голоса быть хорошо слышимым, преодолевать сложные акустические условия помещений без потери тембровой основы звука;
- – глубина, объемность – свойство тембра профессионального голоса быть округлым, мягким, глубоким (грудным);
- – устойчивость тембра – ровность тембра на протяжении всего высотного и динамического диапазонов и при любой темпо-ритмической подвижности;
- – объем звуковысотного диапазона – умение говорящего использовать максимальный тоновый объем речевого голоса, от самого нижнего до самого верхнего звука, объем от природы, заложенный в каждый голосоречевой аппарат;
- – объем динамического диапазона – свободно пользоваться всей амплитудой динамического звучания голоса, не теряя его выразительности.

Задачи работы над голосом и речью



- речевое дыхание (диафрагмальное);
- полетность голоса;
- сила звучания (громко, тихо);
- темп речи;
- высота звучания (высокая, низкая, средняя);
- дикция (четкая);
- интонация речи, звучание фраз (выразительно, монотонно);
- тембр (бархатный, благородный, густой и т. д.);

Динамика тела и осанка

● Упражнение «Марионетка»

● Задача: Ощутить связь движения тела с работой костей скелета. Научиться регулировать зажимы и релаксацию.

- Позвольте движению легко начаться от кончиков пальцев - поднимите руки вверх, вовлекая при этом только необходимые мышцы.
- *Растяните и расслабьте последовательно мышцы плеч, предплечья, кисть.
- Ремарка: Когда у вас возникает необходимость взять какой-нибудь предмет – обратите внимание, тянетесь ли вы всем телом и встаете ли вы на цыпочки без причины.

● Упражнение «Позвонки-вагончики»

● Задача: Достичь с помощью исследования строения позвоночника стадии физического самосознания и релаксации.

- Уроните «голову-паровозик» вниз, и пусть «паровозик» утащит за собой «позвонки-вагончики» друг за другом
- Повисните вниз от копчика.
- В обратном порядке - снизу вверх – выстройте свои позвонки.
- После каждого действия – дайте направление костям скелета и следите за мышечной релаксацией.
- Помните, что вы не дух бесплотный, а вполне реальные и осязаемые.

СЕМЬ ЗАПОВЕДЕЙ ХОРОШЕЙ ОСАНКИ:

- **Позвоночник – устремляйся вверх!**
- **Голова – удерживайся на вершине!**
- **Лопатки – устремитесь вправо и влево!**
 - **Грудная клетка - раздайся!**
- **Ноги – устремитесь вниз от туловища!**
- **Мышечные зажимы – снимитесь!**
 - **Релаксация – приди!...**

В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- Наблюдайте за собой в процессе комфортного и трудного общения;
- Выравнивайтесь сидя, стоя, лежа, освобождайте себя от привычного поведения;
- Последовательно снизу вверх осуществляйте заповеди осанки.
- Учитесь наблюдать за собой: О чем говорит выдвинутый подбородок?
- О чем говорит приподнятое плечо?
- О чем говорит торс наклоненный вперед?
- Накапливайте новые ощущения и обретайте новые привычки:
- Сидя за рабочим столом сохраняйте осанку – выравнивайте плечи и весь позвоночник!
- Поднимайте телефонную трубку к уху, не наклоняйте голову;
- Подносите чашку ко рту, не тащите подбородок, зажимая шею;
- «Да» и «Нет» осуществляйте в сочленении атлант-череп.

Дыхание



Упражнение «Река»

- **Задача:** Уйти от привычного сдерживания голоса. Составить заключение о голосе через осязание.
- * Лежа на спине, от души зевните и потянитесь всем телом.
- * Представьте озеро вибрации в глубине тела.
- * Создайте импульс «вздоха облегчения» и коснитесь звуком центра диафрагмы, освободите реку вибраций: «хааа...»
- * Соберите вибрации на губах, отпустите в объект пере собой: «хааа...mmm...ааа»
- * Что превращает дыхание в звук? - Мысль о звуке.
- * Желание что-то выразить – непроизвольно приводит в движение голосовые связки и подключает дыхательный центр.

Голос

- * Грудной резонатор – Звучание основано на релаксации и резонировании в груди, придает голосу конфиденциальность, личностный оттенок - используйте грудной резонатор в доверительной беседе.
- * Ротовой резонатор – Звук содержит больше настоятельности и жизни, а так же активизирует внимание слушателей.
- * Зубном резонаторе – Выражает просьбу – просите и вас услышат, на Вас откликнуться.
- * Средние гайморовые резонаторы, носовой резонатор – Выражает искренние, открытые, уязвимые мысли и чувства – заинтересованность, удивление, восхищение, страх.
- Соедините звук с эмоциями и позвольте им обоюдно стимулировать друг друга!
- Упражнение «Лифт»
- Задача: Развить диапазон голоса, как результат развить нюансы выразительности существования человеческой личности
- * Ваше тело – дом. Ваш голос – лифт.
- * Начните «подъем лифта» в резонаторах, останавливаясь на каждом этаже «дома».
- * Опуститесь по «лифту».
- * Не бойтесь утомить голос. Сдерживая себя, невозможно развить диапазон.

Голос



- 2. Проба открытого звука.
- Мычите некоторое время, затем - на мычании - открываете рот и произносите кратко: "а". Важно почувствовать, какой он - звук на опоре. Он должен быть тембристым, мягким, твердым, хорошо озвученным. Лучше всего записывать себя на магнитофон, чтобы почувствовать разницу между опертым и неопертым звуком. Это если вы занимаетесь сами, без педагога.
- Кроме "а", произносить, отрывисто:
- "да - дэ - ди - до - ду"
- "бра - брэ - бри - бро - бру"
- "ваф - вэф - виф - воф - вуф"

Голос



- массируем лоб и говорим:
- на мели
- На мели, на мели
- На мели, на мели, на мели
-
- массируем носовые пазухи:
- - мы лениво
- мы лениво, мы лениво
- Мы лениво, мы лениво, мы лениво.
-
- массируем щеки:
- - налима ловили
- налима ловили, налима ловили
- Налима ловили, налима ловили, налима ловили
-
- Массируем губы:
- И меняли налима мы вам на линия
- И меняли налима мы вам на линия, мы вам на линия
-

Артикуляция

- Упражнение «Обезьянка»
- Разминка для мышц лица.
- Задача: Научиться экономичному использованию артикуляционной мускулатуры, чтобы все слова могли быть сформированы в небольшом пространстве рта.
- * Растяните углы рта и соберите вместе, оставляя мышцы губ мягкими.
- * Поднимите и опустите верхнюю губу, оскалив верхние резцы (нижнюю губу)
- * Поднимите и опустите правую и левую скулу.
- * Чередуйте движение губ и скул.
- Поработайте с разными артикуляционными поверхностями языка и губ.

Артикуляция



- Слоговые упражнения:
- бада-гада,,...гада- бада,... пата-ката,...ката- пата...
- В чистоговорках: От топота копыт пыль по полю летит.
- Стоит поп на копне, колпак на попе,
- копна под попом, поп под колпком.
-
- Превратите чистоговорку в скороговорку, для чего увеличьте скорость речи и пробудите большую энергию мысли при произнесении.
- Читайте вслух стихи или прозу, оттачивая навыки артикуляции.

Критерии оценки речи оратора

Критерии Составляющие речи	Положительные	отрицательные
дикция	Четкое произнесение слов	невнятное произнесение; дефекты речи; "глотание" звуков и слогов
темп	1) нормальный: 120 слов в минуту; 2) умение менять (замедлять или убыстрять) темп при необходимости	1) темп слишком быстрый или слишком медленный, 2) однородный темп на протяжении всего выступления
интонация	мелодическое разнообразие речи; необходимые логические акценты и паузы	мелодическое однообразие; непредвиденные затянутые паузы
голос	1) умение менять (повышать и понижать) тон; 2) достаточно громкий (уверенный) голос; 3) приятный голос	1) монотонный голос (одинаково высокий либо низкий); 2) тихий, неуверенный, затухающий голос; 3) неприятный голос ("крикливый", "хриплый" и т.д.)
Контакт с аудиторией	1) вопросы к аудитории 2) «зацепки» (автобиографический рассказ, интересный факт, легенда), 3) небольшие отступления от темы.	1) смотрит вверх голов; 2) смотрит в упор на одного и того же человека; 3) смотрит только в текст доклада.
Владение собой, естественность поведения	доброжелательный настрой по отношению к слушателям; умение "оторваться" от текста; естественные жесты, естественные позы.	скованность, отсутствие жестов (либо суетливость, лишняя активная жестикуляция); отстраненность от аудитории ;угрюмый вид

*Стремление донести
информацию, убедить,
воздействовать*

**ОБЪЕКТЫ ВНИМАНИЯ ОРАТОРА ВО ВРЕМЯ
ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Грамотная речь
(нормативная)

Композиция речи

вступление

основная часть

заключение

Техника речи

дикция

интонация

темп

громкость и
четкость
голоса

Контакт с
аудиторией

зрительный
контакт

доброжелательный
настрой

вопросы к залу

автобиографический
рассказ и
отступление от
темы

Естественность
поведения

поза

жесты

выражение
лица

Подготовьте приводимый ниже текст для устного выступления:

- а) сделайте более доступными, легкими для восприятия синтаксический и лексический строй текста;
- б) введите контактоустанавливающие средства, в том числе элементы диалогизации;
- в) обозначьте элементы содержания метатекстовыми конструкциями;
- г) исправьте имеющиеся недочеты.

- Невозможно переоценить роль семьи в воспитании детей. Долгое время семью, хоть и считали ячейкой общества, но главную роль в воспитании отводили обществу, коллективу, школе и.т.д. ,однако испокон веков только семья является основной воспитания, мировоззрения, становления человека. Семью можно сравнить со стартовой площадкой, которая определяет жизненный маршрут человека. И пока мы - родители, общество и государство этого не поймем, изменений в лучшую сторону не будет.
- Современная семья сталкивается с весьма сложными проблемами. Это и материальные проблемы, ухудшение здоровья населения, изменение традиционных ролей в семье (особенно женщин), рост количества неполных семей. Из-за разводов около 700 тысяч детей ежегодно лишаются одного из родителей. за этой цифрой горе каждого несчастного ребенка в отдельности.
- Как же решать эти проблемы? Где найти ответы на сложные вопросы воспитания? Не нужно изобретать велосипед, все новое это хорошо забытое старое. Наше обращение к духовным традициям русской семьи поможет понять и изменить в лучшую сторону то, что происходит в семьях сегодня и в вашей семье в частности.
- Слова Ф.М. Достоевского, которые он вложил в уста Алеши Карамазова: «Знайτε же, что ничего нет выше, и сильнее, и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание; и особенно вынесенное еще из детства, из родительского дома. Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь эдакое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть самое лучшее воспоминание и есть. Если много набрать таких воспоминаний с собою в жизнь, то спасен человек на всю жизнь».

- Мне кажется, невозможно переоценить роль семьи в воспитании детей. Почему именно сейчас этот вопрос стоит так остро? Долгое время семью, хоть и считали ячейкой общества, но главную роль в воспитании отводили обществу, коллективу, школе и.т.д. Но мы то знаем, что испокон веков только семья является основой воспитания, мировоззрения, становления человека. Все начинается с детства. И это в действительности так. Семью можно сравнить со стартовой площадкой, которая определяет жизненный маршрут человека. И пока мы - родители, общество и государство этого не поймем, изменений в лучшую сторону не будет.
- Да, современная семья сталкивается с весьма сложными проблемами. Это и материальные проблемы, ухудшение здоровья населения, изменение традиционных ролей в семье (особенно женщин), рост количества неполных семей. Из-за разводов около 700 тысяч детей ежегодно лишаются одного из родителей. А ведь за этой цифрой горе каждого несчастного ребенка в отдельности.
- Как же решать эти проблемы? Где найти ответы на сложные вопросы воспитания? Не нужно изобретать велосипед, все новое это хорошо забытое старое. Наше обращение к духовным традициям русской семьи поможет понять и изменить в лучшую сторону то, что происходит в семьях сегодня и в вашей семье в частности.
- Начать разговор о воспитании мне хочется прекрасными словами Ф.М. Достоевского, которые он вложил в уста Алеши Карамазова: «Знайте же, что ничего нет выше, и сильнее, и здоровее, и полезнее впредь для жизни, как хорошее какое-нибудь воспоминание; и особенно вынесенное еще из детства, из родительского дома. Вам много говорят про воспитание ваше, а вот какое-нибудь эдакое прекрасное, святое воспоминание, сохраненное с детства, может быть самое лучшее воспоминание и есть. Если много набрать таких воспоминаний с собою в жизнь, то спасен человек на всю жизнь».