

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

для студентов педагогических специальностей,

преподавателей и лекторов.

Автор-составитель: И. А. Морев

ВЛАДИВОСТОК - 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ДЮЖИНА правил техники безопасности лектора

ДЮЖИНА способов психологической защиты лектора

ДЮЖИНА способов снятия стресса лектора

ДЮЖИНА полезных советов лектору

ДЮЖИНА афоризмов лектора

ДВЕ ДЮЖИНЫ упражнений для развития дыхания и речи

ОСТОРОЖНО – ИГРУШКА! Рекомендации родителям и педагогам

Профессия накладывает на человека своеобразный отпечаток. Профессия приносит человеку и радости, и огорчения. Деятельность становится более плодотворной, если человек следует в ней определенным специфическим советам - советам предшественников. В данном пособии Вашему вниманию, вниманию человека, занимающегося учительским трудом, предлагается подборка полезных советов, помогающих уберечься от профессиональных заболеваний и рационально распорядиться рабочим временем. Материал пособия не нов и не претендует на полноту. Профессионал знает многие из помещенных здесь рекомендаций и найдет, что к ним добавить. Новшество и полнота здесь немыслимы. В большинстве своем изложенное почерпнуто из публичных лекций, конспектов (укажу, например, любимые нами, ФПК-шниками, лекции Рады Грановской и ее коллег, читавшиеся для педагогов Ленинграда) и частных бесед. Эти материалы очень важны! Я мало что сам здесь придумал, и прошу не считать меня плагиатором: если Вы, уважаемый Читатель, мне укажете, где эти материалы уже кем-то собраны и опубликованы, я с удовольствием поставлю в тексте необходимую ссылку и укорю себя за узость кругозора.

Не премините обратить внимание на последний раздел. Мы редко задумываемся над этой государственно важной темой.

Я не стремился к наукообразию. Надеюсь, что читатель благосклонно примет все здесь изложенное и поможет мне в дальнейшей работе над текстом. Вот адрес: morev@vido.dvgu.ru

ДЮЖИНА ПРАВИЛ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

Учитель подвержен букету профессиональных заболеваний - тут и нервы, тут и астма, тут и язва, тут и прочее. Будучи нормальным человеком, учитель начинает заботиться о своем здоровье далеко не вовремя. А начав заботиться, опять же, будучи нормальным человеком, не знает, с какой стороны к этой заботе подойти. Здесь мы приводим ряд советов по этому поводу с краткими пояснениями, поскольку без пояснений они могут выглядеть странно. Итак:

1. Вытри доску мокрой тряпкой

Меловая пыль, скапливающаяся на доске и вблизи нее, так или иначе, стремится попасть в Ваши легкие. Этого не произойдет, если воздух вокруг доски станет влажным. Чаще смачивайте доску, и Вы защититесь от кашля и последующей астмы.

2. Делай утром дыхательную гимнастику

Ваши легкие - Ваш главный инструмент. Каждый день им предстоит тяжелая многочасовая работа во время лекций. Относитесь к ним бережно, не подвергайте перегрузкам. Так же, как мотору автомобиля, после длительного ночного отдыха Вашим легким требуется «утренний прогрев». Не ленитесь утром сделать несколько упражнений (комплекс утренних упражнений для Ваших легких приведен ниже).

3. Имей в портфеле поесть-попить

Профессиональная болезнь, которая роднит и учителя, и ученика, и авиадиспетчера - гастрит с последующей язвой желудка. Эта болезнь вызывается сочетанием импульсных нервных нагрузок с пустотой в желудке. Дело в том, что нервные нагрузки вызывают обильное выделение желудочного сока (из-за внезапных появлений потребности в питательных веществах), который разъедает стенки пустого желудка. Поволновались - попейте воды. А еще лучше - в течение рабочего дня чаще пейте чай с булочкой.

4. Не здоровайся по утрам

Если Вы не имеете привычки делать гимнастику для легких по утрам, то Ваша вежливость непременно сведет Вас в больницу. Холодный уличный воздух - враг неразогретых легких. Вряд ли Вы имеете возможность «мышкой» прошмыгнуть утром на занятия, поэтому приучитесь здороваться на улице кивком головы, знаком руки. Ну а днем - здоровайтесь хоть со всем городом.

5. Натри доску раствором сахара

Массу нервной энергии Вы тратите ежедневно, когда обнаруживаете при попытке что-то написать на доске свою беспомощность. Можно жаловаться куда угодно, но мел у Вас всегда будет плохим, а доски - как каток. Но стоит протереть доску сладкой водой (химики используют сахарозу) - и Вы познаете чудо.

6. Имей державку для мела

Этот совет схож с первым. Вы можете сколько угодно увлажнять доску, но если при этом Ваши руки выпачканы мелом - Ваша астма не за горами. Смастерите себе державку, либо, перед тем, как начать писать мелом, оберните его листочком бумаги.

7. Используй указку, а не палец

Этот совет столь же из области эстетики, сколь и из области гигиены. Кстати, стук указки по доске привлекает внимание, если применять его не слишком часто.

8. Имей в запасе три анекдота

Любая аудитория устает, в любой аудитории есть вечно опаздывающие личности. Это Вас иногда доводит до белого каления. Поступите так. Полистайте подшивки «Крокодила» и «Литературной газеты». Составьте для себя каталог двух-трех сотен анекдотов (можно и несмешных), и поставьте себе правилом: две-три минуты на каждом уроке тратить на то, чтобы их рассказывать в разных вариациях - один анекдот со звонком, один - в середине урока (когда внимание рассеялось) и один - ближе к концу. Лучше, если Ваши анекдоты будут приближены к теме урока. Это сделать несложно – смело вставляйте туда терминологию и фа-

мии великих ученых (но храните историческую справедливость). Через некоторое время Вы заметите, что опоздавших стало меньше, а внимание учеников во время урока больше концентрируется на Вас. У Вас и Ваших учеников улучшится самочувствие, Вы откроете массу новых возможностей обучения, сблизитесь с учениками. Будьте готовы к тому, что Ваши завистники, не умеющие учить, будут говорить начальству, что Вы вместо дела занимаетесь на лекциях рассказыванием анекдотов. Завистников забудут, материал Вашей дисциплины и Вас будут помнить многие поколения выпускников.

9. Имей заготовки фраз

Как устранить естественный страх учителя, приступающего к преподаванию новой дисциплины, либо выходящего выступать к большой аудитории (А вдруг мне зададут вопрос, и я не смогу ответить)? Просто. Выучите несколько самых ходовых начал фраз, типа:

- «Ответ на этот вопрос потребует ...»
- «Вы совершенно правы, этот вопрос закономерен, ведь...»
- «Естественно, но мы не можем здесь останавливаться, так как...»

И чтоб «от зубов отлетало». Пока Вы проговорите эти ничего не значащие несколько слов, в Вашу голову придет нужная мысль. Пару раз получится – потом сами всем будете это рекомендовать.

10. Сожми указку

Вы вышли выступать перед большой аудиторией и забыли, с чего хотели начать речь. Вы волнуетесь. У вас скованы движения. Ничего страшного. Это просто организм вывел в вашу кровь излишнюю порцию адреналина. Избавьтесь от этой порции, и все пойдет нормально. Рецепт прост - нужно сделайте резкое, но незаметное для аудитории движение. Сожмите указку, угол стола, спинку стула; поднимите на стол тяжелый портфель, прижмите дверь шкафчика. Среди дирижеров в таких случаях принято ломать дирижерскую палочку.

11. Делай гимнастику голоса

Ниже приведен сборник упражнений для Вашего голоса. Эти упражнения просты и эффективны. Сделайте часть из них среди дня, попробуйте сделать утром - когда гуляете по парку с псом. Вы почувствуете себя увереннее в своей работе.

12. Не пей перед лекцией газированных напитков

Шампанское, Ласточка, Боржоми - главный враг Ваших голосовых связок. Пейте на трибуне или у доски молоко. Можно теплую воду. В крайнем случае – коньяк.

ДЮЖИНА СПОСОБОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

У Вас иногда бывают состояния, когда хочется «все бросить и бежать куда глаза глядят». В голове у Вас в это время сидит одна мысль. Может две. Это еще не стресс. Стресс - впереди. Не думайте, что именно Вы во всем этом оригинальны. Все идет нормально. Вот несколько советов, которые помогут Вам быстренько из таких состояний выходить, да и друзей-подруг вытаскивать.

1. Отрицание

Скажите себе, что причинившего Вам страдания события не было. Вычеркните его из памяти.

2. Вытеснение

«Забейте» эту свою душевную боль другой болью, более сильной, но менее близкой сердцу. Иногда хирурги применяют для частичного обезболивания прием отвлекающей боли: в момент вырывания зуба резко щиплют пациента за руку.

3. Идентификация

Точно выясните причину этой своей нахлынувшей душевной боли. Станьте выше. Устраняйте причину, а не следствия.

4. Проекция

Представьте, как бы повел себя в этой ситуации кто-то другой. Мысленно посмотрите это «кино». И свершится чудо.

5. Рационализация

Разберите событие, причинившее Вам боль, «по полочкам». Распишите все по пунктам. Расставьте пункты по степени важности. Отделите друг от друга все существенные и несущественные детали. Нарисуйте на бумаге «схему» события. Станьте на время «начальником штаба», объясняющим «командиру» диспозицию.

6. Включение

Мобилизуйте на срочное исправление создавшегося положения в другой области. Куда-то пойдите, с кем-то выясните отношения. Сходите в профком, потребуйте путевку для коллеги. Пока Вы будете заниматься этой bestолковщиной, стресс пройдет.

7. Замещение

Срочно начните думать о другом. Если в стрессовом состоянии находится Ваша подруга, скажите ей, что она забыла выключить утюг и у нее дом сгорел. Когда она на Вас набросится, стресс пройдет, начнется смех. Со смехом бороться не обязательно.

8. Отчуждение (размножение личности)

Представьте себе, что в Вашем сознании находятся одновременно «несколько разных людей». Пусть у этих людей будут разные характеры. Пусть они спорят, обсуждают событие, выведшее Вас из равновесия. Пусть для одних этих «людей» событие будет желанным, для других - нет. Только не рассказывайте об этих своих упражнениях окружающим, а то Вас примут за сумасшедшего (это симптомы шизофрении, как известно из популярных источников).

9. Нагрузка

«Окунитесь с головой» в рутину. Начните стирку и генеральную уборку. Расставьте, наконец, все папки и книги по полкам, приведите в порядок бумажки. Прекрасный «женский» способ.

10.Святая простота

Прикиньтесь: «а я не знала...». Пусть коллеги поучат Вас жизни. Пока Вы их слушаете и внутренне смеетесь, стресс пройдет.

11.Казанская сирота

Попробуйте вызвать у себя самой и окружающих жалость к себе. Это популярный прием среди россиян. У американцев его применять не надо – живо вылетите с работы.

12.Прятки

Спрячьтесь от всех. Уезжайте в неизвестном направлении подалеже от всех своих родных, знакомых, сослуживцев. Хорошо, если Вы свое исчезновение оформите (краткосрочный отпуск).

ДЮЖИНА СПОСОБОВ СНЯТИЯ СТРЕССОВ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

Сложно стресс отделить от предстрессового состояния или от простой лени. При стрессе в организме идут нежелательные бурные реакции. В больших объемах вырабатываются вещества, активизирующие либо сковывающие подвижность; разъедается соляной кислотой желудок. Человек, переживший стресс, способен уловить предстрессовое состояние и наступление стресса. Научитесь делать профилактику стресса. Вот несколько советов.

1. Двигайся

С работы и на работу ходите пешком, не стесняйтесь время от времени потягиваться (стоя или сидя), на рабочем месте.

2. Узнавай

Информация снимает неопределенность, а неопределенность часто и есть причина предстрессового состояния.

3. Готовься

Если Вы знаете, что скоро предстоит тяжелый разговор, подготовьте отступные стратегии, как говорится, подстелите соломку -

на бумаге прорисуйте возможные ситуации будущего разговора и заготовьте варианты своего поведения.

4. Не очень-то и хотелось

Бросьте все и идите играть в шахматы, карты, футбол.

5. Поешь-попей

Достаньте термос с кофе, кулек с булочками и пожуйте в свое удовольствие. Это отличная профилактика язвы желудка.

6. Выговорись

Отправляйтесь к подруге и обсудите с ней последние сплетни.

7. Послушай музыку

Лучше это делать в наушниках, в темном углу, с закрытыми глазами. Телеклипы бесполезны.

8. Посмотри на огонь

Это старинный и наиболее таинственный способ снятия стресса. Весьма действенный.

9. Фармакологическая защита

Нежелательный вариант. Но если Вам уж очень хочется срочно успокоиться, отведайте валерианки.

10. Переключи внимание

Сбегайте за колбасой в соседний магазин.

11. Сделай что угодно

Этот способ применяла мышка в притче о том, как она не утонула в молоке. Некоторые здесь принимают за битую посуду.

12. Мертвую собаку не бьют

Вспомните, что несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом.

ДЮЖИНА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ЛЕКТОРУ-ПРОФЕССИОНАЛУ

1. Первые слова лекции должны быть просты и эффективны

Например: «Вчера я ходила в зоопарк, и там мне пришла идея построить лекцию так: ...». Желательно, чтобы в течение первой минуты лекции в Ваших словах не встретилось ни одного непонятного термина.

2. Четко держи темп лекции

Чуть быстрее нормального темпа восприятия среднего слушателя - это нормально. Постарайтесь определиться в аудитории: найти самого «шустрого» и самого «тормозного» ученика. «Шустрый» пусть чуть-чуть скучает, а «тормозной»- потеет.

3. Акцентируй

Проявите артистизм, обыграйте понятия, которые сложно запомнить. Помните чеховскую «лошадиную фамилию»? Пусть ученики «помогают» Вам вспомнить термин ("Ну никак нельзя без него лекцию продолжить, а я, растяпа, забыл...»), «Ну забыл, как это будет по-русски! По-японски помню, по-английски помню, а по-русски - забыл!»). Так поступал Виктор Горчаков, ректор ДВГУ, а мы, студенты, произвольно запоминали и иноязычные термины. Расскажите забавную историю, песенку, анекдот о преподаваемом понятии. Уроните стул и скажите, что он всегда падает, когда Вы произносите это слово. Ну, и так далее.

4. Делай перерывы в выкладках

Статистика дает рецепт - в каком возрасте и сколько минут учащиеся могут удерживать свое внимание. Это 5-25 минут. По истечении этого времени Вы просто обязаны устраивать маленькие "встряски". Вспомните забавный случай об авторе закона, который вы сегодня обсуждаете. Вспомните что-то интересное об одном из учеников и расскажите. Если Вы химик - устройте небольшой взрыв и объявите, что это сорвался очень важный опыт.

5. Оставляй неопределенности

Помните, что лекция - не книга. Оставьте за авторами учебников право "раскладывать все по полочкам". Ваше дело, Ваша обязанность - зажечь аудиторию, заинтересовать. Расскажите о фактах, неотраженных в учебнике. Расскажите, что Вы думаете о Бермудском треугольнике и марсианах, и как они связаны с темой лекции. Расскажите о фактах, не согласующихся с изложенной в учебнике теорией. Внушите ученикам, что жизнь богаче учебника. Учитель, пересказывающий ученикам параграфы, - жалок.

6. Делай праздники

Явитесь однажды на занятие «при параде». Изложите суть занятия (скажем, докажите теорему, выведите формулу). А минут за 20 до звонка объявите, что сегодня у нас праздник, мы прошли самую главную теорему курса, и в честь праздника, в честь автора теоремы, занятие заканчивается раньше. Будьте уверены - это событие (вместе со смутными впечатлениями о теореме) Ваши ученики будут помнить много лет.

7. Пойми, что волнует аудиторию

Говорят, что один физик ухитрился возбудить интерес аудитории (нехороших школьников) к теории вращательного движения с помощью несложного приема - вместо вопросов о брусках и блоках он предложил задачи типа: с какой скоростью должен ехать «мерседес-бенц», чтобы водитель не почувствовал прокола колеса? И ученики зажглись, стали решать задачи. Это и был «ключик».

Когда я учил студентов-историков программированию и моделированию, я предлагал им строить прогнозы разными математическими методами, например, о том, сколько кошек родится в Москве через десять лет. Студенты научились и программировать, и строить прогнозы. И прекрасно сдали зачет (другому!) преподавателю. И некоторые из них уже второе десятилетие здороваются со мной на улице (большая редкость в наше время). Естественно, что для части моих тогдашних коллег такие задачки были нонсенсом (как можно заниматься глупостями в стенах вуза).

8. Оставьте место отдыху

Лучший отдых - перемена рода деятельности, резкое переключение внимания. Часть своих объяснений стройте в форме пантомим. Смелее поднимайте учеников со стульев - пусть они берутся за руки, поднимают друг друга, водят хоровод. Пусть они сами станут наглядными пособиями. Конечно, бегать ученикам положено на перемене. И чем быстрее, тем лучше. Но пусть они подвигаются и на уроке. Кстати и объяснения Ваши они при этом лучше запомнят.

9. Логично излагай. Походи в чужих ботинках

Вы составили план занятия и текст своей лекции. Теперь попробуйте вспомнить себя в ученические годы и взглянуть на свою лекцию ТЕМИ глазами. Понравится она Вам? Поймете ли Вы ее? Где нарушена логика изложения? Где не хватает примера, где нет связки понятий?

10. Резюмируй

Повторение - мать учения. Краткое резюме, перечисление того, что произошло на уроке, полезно и ученикам, и Вам.

11. Заводи личные контакты

Раньше было так принято, что ученики ходили к своим учителям домой, пили чай, рассматривали книги из домашней библиотеки. Те времена прошли, и учитель потерял лицо. Сейчас ученики реже помнят своих учителей. Конечно, связано это с кучей всяких факторов, и можно прямо сейчас начинать загибать пальцы. Но главное проходит мимо.

12. Прячься

Перед занятием найдите возможность посидеть в тишине, ни о чем не думая. Запасайтесь энергией. Утомленность лектора, как и его энергичность, весьма заразительны для аудитории.

ДЮЖИНА АФОРИЗМОВ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

Прогресс двигают любопытные, а не должники. Никогда не говорите: «Вы должны». *Рада Грановская*

Ученик - не горшок, который надо заполнить, но факел, который нужно зажечь. *Спартак Беляев*

Специалист подобен флюсу - полнота его односторонняя. *Козьма Прутков*

Земляника растет и под крапивой. *Вильям Шекспир*

Только забавляясь и учатся. *Анатоль Франс*

На западе не ценят людей, застегнутых на все пуговицы. *Федор Бурлацкий*

Чем раньше солнце встает, тем выше оно поднимается. *Удмуртская народная мудрость*

К числу величайших открытий, к которым пришел за последнее время человеческий ум, бесспорно, принадлежит, по моему мнению, искусство судить о книгах, не прочитав их. *Георг Лихтенберг*

Гораздо легче найти ошибку, чем истину. *Вольфганг Гете*

Заблуждения, включающие долю правды, - самые опасные. *Адам Смит*

Никто не достигнет таких вершин, как сбившийся с пути. *Оливер Кромвель*

Наука всегда в сомнении: ни разу не удалось ей прямо ответить на вопрос, не сформулировав десять других. *Бернард Шоу*

ДВЕ ДЮЖИНЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЫХАНИЯ И РЕЧИ ЛЕКТОРА-ПРОФЕССИОНАЛА

Предлагаемая подборка упражнений не является единственно возможной. В пособиях для певцов, артистов можно найти и множество других упражнений. Однако нам представляется, что простота, практичность и, главное, образность и запоминаемость именно этих упражнений - основа и залог Вашего успеха. Всего ниже представлено 8 групп упражнений. Желательно, чтобы они выполнялись именно в приведенном порядке:

1. Раскрепощающие подготовительные упражнения;
2. Подготовительные упражнения;
3. Упражнения дыхательного тренинга;
4. Массажные упражнения;
5. Упражнения на развитие плавности речи;
6. Упражнения на развитие высотного диапазона голоса;
7. Упражнения на развитие динамического диапазона голоса;
8. Упражнения на укрепление голосового диапазона.

Количество и интенсивность упражнений - каждый выбирает в свое удовольствие. Будьте здоровы!

РАСКРЕПОЩАЮЩИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Потягивание. Потянитесь сидя, лежа, стоя. В конце каждого потягивания обязательно расслабьтесь. Выполните несколько наклонов, прогибов с напряжением.
2. Раскрепощение всего тела сидя. Сядьте на краешке стула, выпрямите спину, положите руки на колени, опустите плечи, скруглите локти. Сожмите последовательно ступни ног, ноги до колена, полностью ноги, корпус, руки, шею, зажмурьте глаза. Про-

считайте про себя до трех и сбросьте напряжение, откинувшись на спинку стула, уронив голову на грудь. Сбросьте руки с колен и потяните ноги вперед несколько раз.

3. Раскрепощение всего тела стоя. Встаньте, ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Поочередно напрягите ноги, корпус, поднимите вверх руки, напрягите шею. Затем расслабьтесь медленно, сверху вниз, с наклоном вперед, с приседанием в комочек. Повалитесь на правый бок. Повторите несколько раз.

4. Освобождение верхних дыхательных путей. Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Выдохните воздух, произнося "фффф" (4 сек.). Вдохните воздух через нос в нижнюю часть легких (10 сек.). Медленно уроните голову произнося "сссссс", затем очень плавно двигайте голову от плеча к плечу с наклоном вперед (10 сек.). Звук "с", должен быть одинаков на всем выдохе. При вдохе плечи и шею не поднимайте. Повторите несколько раз.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Организация работы диафрагмы и косых мышц. Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки - на поясе, голова - прямо. Сделайте вдох, одновременно поднимаясь на носки (6 сек.). Выдохните, приседая на носках с прямой спиной, держа голову прямо (6 сек.). Выдохните, поднимаясь на носки (6 сек.). Примите исходное положение (6 сек.). При выполнении упражнения можно положить руки крест-накрест на плечи. Повторите несколько раз.

2. Укрепление мышц живота. Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи - опущены, голова - прямо. Сделайте медленный шумный выдох. Поднимаясь на носки, сделайте глубокий вдох носом, одновременно руки вытяните вперед крестом и затем в стороны. Сделайте глубокий выдох с наклоном вперед, руки вытяните к носкам, стоя на всей ступне с прямыми коленями. Глубоко вдохните носом, поднимитесь на носки, вытягивая одновременно руки вперед крестом и затем в стороны. Сбросьте дыхание, возвращаясь в исходное положение. Повторите несколько раз.

3. Торможение верхнего дыхания. Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Сделайте глубокий выдох. Сделайте вдох, поднимаясь на носки, вытягивая руки вперед крестом и затем в стороны. Выдохните, с наклоном вперед, вытягивая руки к носкам, стоя на всей ступне. Сделайте глубокий вдох, поднимаясь на носки, вытягивая руки вперед крестом и затем в стороны. Сбросьте дыхание и возвратитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОГО ТРЕНИНГА

1. Очистительный выдох. Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Сделайте выдох. Вдохните, поднимите руки - крестом вперед и в стороны. Сбросьте дыхание с наклоном вперед. Возвратитесь в исходное положение. Повторите несколько раз.

2. Русский поклон с выдохом на "с". Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. На счет "и" выдох, на "раз-два" вдох, на "три-десять" - выдох, правая рука движется плавно от сердца вперед с наклоном вниз, звучит "сссссссс". На "раз-два" вдох, на "три-десять" выдох. На "раз-два" вдох, на "три-двенадцать" выдох. Повторите шесть раз. Наклон корпуса должен соответствовать счету. Правую руку полностью опустите на счет "три". Голову держите в начале выдоха - прямо, в конце - вниз. Повторите несколько раз.

3. Упражнение "здрась". Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. На счет "и" выдох, на "раз-два" - вдох, на "три-восемь" - выдох, правая рука движется плавно от сердца вперед с наклоном вниз, звучит "здрассссть" с резким обрывом в нижнем положении. Кисть руки выбросьте вперед без напряжения. На предпоследнем счете выдоха кулаки сожмите, на последнем счете - активно встряхните кистями и выдохните полностью со звуком "ть". Повторите несколько раз.

4. Упражнение "помпа". Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Руки согните в локтях перед грудью, локти приподнимите, пальцы слегка сожмите в кулак. Начинайте считать про себя. На счет "и" вдох. На "раз" - выдох.

Коленом левой ноги дотроньтесь при выдохе до локтя правой руки. На "два" вернитесь в исходное положение. На "три" дотроньтесь "наоборот". Выдохните. При выдохе нужно "шипеть" - (ссссс, ффффф, шшшшш). Не меняйте положение корпуса при выдохе. Повторите несколько раз. Другой вариант - с заносом локтя за колено, с лежащими на плечах кистями рук. Локти должны быть максимально разведены в стороны.

5. Упражнение "тортик". Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Руки - на поясе. Представьте, что за спиной у Вас стоит на столике торт со свечками (количество свечек - по количеству Ваших лет). Исполнение: поочередно поворачиваясь через плечо, делайте собранный резкий выдох "с целью задувания одной-единственной свечки". При этом делайте небольшое приседание и опускание шеи. Выполняйте раз в день.

6. Упражнение "ха". Встаньте: ноги - на ширине плеч, руки и плечи опущены, голова - прямо. Сделайте глубокий вдох и резкий максимальный выдох со звуком "ха!". Для усиления можно во время выдоха резко наклонить плечевой пояс вперед. Рот и дыхательные пути при выдохе следует максимально открыть. Резкость выдоха следует повышать постепенно, изо дня в день так, чтобы не допускать появления при выдохе хрипения, кашля. Громкий звук "ха", при правильном исполнении, возникает самопроизвольно, без напряжения голосовых связок. Выполните упражнение один раз.

МАССАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Средними пальцами обеих рук легко поглаживайте кожу от середины лба к вискам - под глазами - на переносице. Произносите при этом "мммммм". Постарайтесь так подстроить тон голоса, чтобы уловить костную вибрацию. Повторите несколько раз. После этого измените "маршрут" движения пальцев: переносица - под глазами - ухо, и повторите упражнение несколько раз. Затем вновь измените «маршрут» движения пальцев: от кончика носа вверх по спинке носа - вниз по боковинкам носа, и повторите упражнение несколько раз. Последняя смена «маршрута»: от кончика носа к середине верхней губы - к уголкам губ - к середине

нижней губы - обратно в том же порядке. Вновь повторите упражнение несколько раз.

2. Тылом кистей поглаживайте кожу «по маршруту» от ключиц по шее вверх и обратно. Голову откиньте назад свободно. Через некоторое время смените «маршрут»: от подбородка назад к затылку - вниз по позвоночнику. Упражнение выполняется молча.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПЛАВНОСТИ РЕЧИ

1. Произносите на какой-нибудь плавный мотив:

мумм-момм-мамм-мимм-мымм

Старайтесь дольше «держат» звук "м".

2. Пословицы на "М". Проговаривая, старайтесь дольше «тянуть» звуки "М", "Л", "Н".

-Малое не мало, когда делается велико.

-Мирская молва, что морская волна.

-Откладывай безделье, но не откладывай дело.

-От лени мхом оброс, от лени губы блином обвисли.

3. Ораторский меч. Произносите громко и четко согласные звуки, мягко дирижируя рукой:

Мылом, мылом, мылом, мылом

умывался без конца.

Смыл и ваксу и чернила

С неумытого лица.

4. Феи. Проговаривайте четко и со вкусом все согласные звуки. Произносите текст плавно, переступая с ноги на ногу в темпе вальса.

Красавицы феи под звуки свирели плясали и пели,

И ели шумели, и реки журчали, и струны звучали:

"развеем печали" - они мне сказали,

Цветы говорили, кивали, манили, улыбки дарили

И песни творили.

(Ефим Честняков)

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫСОТНОГО ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

1. Самолет. Имитируя звук движущегося самолета, произносите звук "мммммм"

-на взлетной полосе - самая удобная нижняя нота

-на высоте 1км - на один тон выше

-на высоте 5км - на один тон выше

-на высоте 10км - на один тон выше

Выполняется один раз.

2. Сонорная линейка. Произносите на какой-либо плавный мотив линейку "мумм-момм-мамм-мимм-мымм". Линейка пропеваается 6 раз с каждым разом на полтона выше и с перемещением ударения по слогам. Затем это все повторяйте в обратном порядке.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ДИНАМИЧЕСКОГО ДИАПАЗОНА ГОЛОСА

1. Выполните упражнение «сонорная линейка» из предыдущего раздела, плавно меняя и чередуя громкость звучания.
2. Оттепель. Декламируйте громко, четко выговаривая все буквы. Громкость и высота звука постепенно увеличиваются к середине стихотворения и постепенно снижаются к концу.

*Оттепель, оттепель, тает, течет,
Снежные звездочки наперечет,
Стоило южному ветру подуть -
Градуcник ожил и дрогнула ртуть.
Тонкий ее стебелек шевеля,
Оттепель шлет его выше нуля.
В речке пошли подо льдом пузыри.
Начали снега искать снегири.
Глянула верба из почки тугой:
"Что это? что это? Месяц какой?"
В эту минуту слышался гул.
Северный ветер нам щеки надул.
Ртуть побежала по лесенке вниз.
Снежные хлопья опять понеслись.
Встали сугробы такой белизны,
Что далеко нам теперь до весны.*

(В. Инбер)

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ГОЛОСОВОГО ДИАПАЗОНА

1. Произнесите громко нараспев стихотворение. Стрелка вверх соответствует работе грудных мышц (грудному резонированию), стрелка вниз - головных (головному резонированию).

/ / / -

Спелому колосу - серп удалой,

/ \ \ \

Девице взрослой - жених молодой.

/ - -

Дыхну - с ладони скатишься.

/ - -

Чихну - в огонь укачишься.

/ \ \

Щелкну - мертва покатишься.

2. Декламируйте, тщательно проговаривая окончания и четко расставляя ударения. Постарайтесь определить для себя и закрепить очередность работы головных и грудных дыхательных мышц:

За пару новобрачную,

За их любовь удачную,

За радость нашу ясную,

За то, что по-хорошему,

По новому живем.

ОСТОРОЖНО: ИГРУШКА. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Игрушки бывают большие и маленькие, форменные и бесформенные. Некоторые игрушки дети ломают, другие - не ломают. Какие игрушки хорошие, а какие - плохие? Какую игрушку купить ребенку? Какую игрушку вообще нельзя выкладывать на прилавок? Где критерии? Вопросы эти далеко не праздны.

Мы не обращаем внимания на многие детали нашей жизни. Например, мы давно привыкли к тому, что большинство крупных и известных конструкторов, изобретателей, писателей в нашей стране являются «выходцами» из деревни. Почему, чем же их детство отличается от детства горожан? В деревне меньше красивых фабричных игрушек. Не было их там в таком качестве и количестве, как в городах. Деревенские дети делали себе игрушки сами! Так закладывались способности будущих гениев.

Как Вы думаете, если в «хозяйстве» маленькой девочки окажутся тряпичная невзрачная кукла и кукла типа «Барби», то какую из них девочка возьмет на ночь в кровать? Тряпичную! В невзрачных, бесформенных игрушках ребенка привлекает то, что они дают возможность развернуть фантазию. «Барби» же просто не дает возможности фантазировать - все платья готовы, красивее не сделать. Очень плохо поступает мама, насильно заставляющая девочку играть в «Барби». Придет время, и девочка не сможет связать свитер мужу и варежки внукам.

Интеллектуальный потенциал государства прямо зависит от содержимого полок детских магазинов!

Психологи давно подметили: стоит семье стать позажиточнее, как на ребенка начинают «валиться» огромные красочные игрушки. Часто с этими игрушками ребенок не играет. Либо играет под напором родителей. Психологи считают, что эта ситуация - следствие желаний родителей реализовать в детях свои несостоявшиеся детские мечты, причем, в гипертрофированном виде. Такие рискованные эксперименты вряд ли сделают ребенка в будущем гордостью семьи.

С изложенным, конечно, можно спорить, что-то перепроверять. Но нельзя не согласиться с тем, что государству необходима совершенно осознанная политика в области производства и продажи игрушек.

Вот некоторые рекомендации для родителей и педагогов:

1. Игрушек у ребенка должно быть мало, их надо чинить, они живые. Храните поломанные игрушки, пусть ребенок (вместе с Вами) ищет пути их использования.

2. Игрушка должна давать ребенку возможность проявить фантазию. Она должна иметь немного деталей и неяркую окраску.

3. Игрушка должна быть маленькой; ребенок хочет видеть ее целиком и одновременно - так легче фантазировать.

4. Упаси Вас Бог заставить девочку выбрасывать старых потрепанных кукол в мусорное ведро. Дочка и мама перестанут понимать друг друга на всю оставшуюся жизнь. Кукла - она живая!

5. Игрушки-инструменты должны быть прочными и функциональными. Ребенок имеет право разделить труд милосердия - посадить кустик, забить гвоздь, отпилить дощечку. У скандинавов детская лопатка очень похожа на солдатскую саперную. Дети там трудятся, а не играют в труд.

6. Иногда в классе возникает стандартная ситуация - поломалось учебное пособие (глобус, чучело). Не выбрасывайте его. Тем более, не выбрасывайте его руками детей. Не наказывайте виновников, постарайтесь обернуть это событие на пользу воспитанию. Может быть, Вам удастся организовать коллективную починку: пусть кто-то принесет ножницы, кто-то разбавит клей, кто-то подержит кусочки, кто-то подберет обрезки. Расскажите ученикам какую-нибудь историю, связанную с этой вещью: «Четыре года назад этот глобус принес в класс Леша Алексеев. С ним был такой случай...» Не столь важна поломанная вещь, сколь закладываемое в детях при починке ощущение аварии в классе, обрыва некой важной цепи событий. Каждая поломка игрушки, пособия, стула - общественно значимое событие.