*Отавина Оксана Евгеньевна,*

*учитель начальных классов*

*МАОУ Гимназия г. Нытвы*

**Практико-ориентированный семинар «Устное публичное выступление: от замысла до реализации»**

***14 апреля 2015 года***

**Модуль «Мимика, жесты, поза – лучшие друзья оратора»**

**Пояснительная записка**

Модуль «Мимика, жесты, поза – лучшие друзья оратора» - составная часть программы практико-ориентированного курса «Основы успешного выступления», который направлен на знакомство и изучение таких несловесных (невербальных) средств общения как мимика, жесты и поза.

Цель модуля: дать учащимся знания, сформировать навыки невербальной коммуникации, которые помогут сделать их выступление успешным. На изучение данного модуля отводится 4 занятия по 30 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во занятий** | **Элементы содержания** |
| **1** | Мимика и взгляд в речи оратора. | 1 | Словесное – несловесное общение. Знакомство с понятием «Мимика». Мимика – несловесное (невербальное) средство общения. Правила использования мимики. Улыбка и взгляд – помощники слова. Видео тренинг. Упражнение в уместном употреблении мимики в речи. |
| **2** | Жесты в речи оратора. | 1 | Знакомство с понятием «жесты». Жесты – несловесное (невербальное) средство общения. Значение жестов. Правила использования жестов. Видео тренинг. Упражнение в уместном употреблении жестов в речи. |
| **3** | Поза оратора | 1 | Поза - несловесное (невербальное) средство общения. Знакомство с понятием «поза», основной позой оратора. Видео тренинг. <http://oratorprofi.ru/poza-oratora.html> |
| **4** | Мимика, жесты, поза. Обобщающее занятие | 1 | Характеристика изображенных на картинках и рисунках поз говорящих, их жестов и мимики, тренинги |

**Методика и дидактические материалы по ведению теоретических занятий**

**1 занятие**

**«Мимика и взгляд в речи оратора»**

1. **Словесные – несловесные средства общения**. Словесные (вербальные) - речь, интонация, темп речи, тембр голоса. Несловесные (невербальные) – мимика, жесты, взгляд, поза.
2. **Понятие «мимика»**.

Поговорим о мимике. Мимика –  (от греч. mimikos - подражательный), выразительные движения мышц лица, одна из форм проявления чувств человека.

**Упражнение «Представь себе»**

**Цель:** закрепить понятие «мимика».

1. “У вас в руках яблоко, большое-пребольшое. Вы широко открываете рот и кусаете яблоко. Фу! Оно горькое. Вы берете второе яблоко, откусываете. Ой! Оно кислое. Вы берете третье яблоко, откусываете – сладкое”.
2. Перед вами ваза с цветами. Вы вдыхаете аромат цветов. Ах, какая прелесть!

Дети и педагог ведут сравнительный анализ выполненных упражнений и дают друг другу качественную оценку.

1. **Значение мимики.**

**Мимика –** несловесное (невербальное) средство общения.Слушатели обращают на мимику оратора.

Задание:

Какие чувства выражают: подня­тые брови, широко раскрытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот (удивление);

2) нахмуренные бро­ви, изогнутые на лбу морщины, прищуренные глаза, сомкнутые губы, сжатые зубы (злость);

3) сведенные к пере­носице брови, потухшие глаза, слегка опущенные уголки губ (грусть);

4) сияющие глаза, приподнятые уголки губ, широкая улыбка (радость);



**4. Правила использования мимики и взгляда для успешного выступления.**

1) Хорошее настроение и легкая приятная улыбка – помощники слова.

2) Брови – главный элемент мимики, они не только указывают на эмоции, но и управляют ими. Высоко поднятые брови – признак неуверенности. Обращайте внимание на свои глаза и брови. Смеющиеся глаза и брови – это как раз то, что нужно.

3) Взгляд должен быть прямой (в глаза), фиксированный (задерживать в одной точке не менее 2 секунд, иначе он выглядит со стороны как бегающий)

4) Мимика должна быть естественной, лицо спокойным и вместе с тем живым.

1. **Видео-тренинг с Натальей Махно. «**Учимся выступать Публично. Мимика Оратора. Урок 2»

### Ссылка: http://megaorator.com.ua/video/ [Youtube](http://www.youtube.com/watch?v=RU5TWFkdZNY)

1. **Упражнение в уместном употреблении мимики в речи.**

**1) Разминка лица**

Перед публичным выступлением необходимо сделать разминку лица. Хорошо этим также начинать каждое выступление. Возьмите зеркало. Найдите подвижные части лица: брови и лоб, глаза, губы и щеки, язык, нос (ноздри). По очереди двигайте, к примеру, только бровями. Поднимите их, как можно выше, затем опустите, как можно ниже. Поднимите по очереди: одну, потом другую бровь. Потом сделайте несколько разных движений с глазами, губами. 3-5 минут разминки дадут вам ощущение подвижности своего лица. Вы почувствуете, что даже говорить вам стало легче (при условии, что вы перед этим хорошо размяли губ и язык).

1. **Упражнение - тренировка с зеркалом**

Понаблюдаете за своим лицом в зеркале. Как вам нравится ваше выражение лица? Нравится ли это выражение другим людям? Проделайте следующее действие:

а) произнесите несколько взятых из книг слов вяло, нормально, энергично. Следите за мимикой;

б) «изобразите» один и тот же рассказ (упражнение 3) сначала при неподвижном лице, а потом с мимическим сопровождением. Замечайте, какая мимика производит наибольший эффект.

Упражнение с зеркалом способствует выработке навыков по сознательному управлению своей мимикой.

**2 занятие**

**«Жесты в речи оратора»**

**1.Понятие «жесты»**.

Поговорим о жестах. Жесты – это разнообразные движения рукой и головой, сопровождающие речь с целью усиления её выразительности.

**Игра «Жесты»**

**Цель: закрепление определения «жесты».**

**Ход игры:**

В этой игре предлагается сначала запомнить текст. «Идет, идет к нам Дед Мороз. К нам Дед мороз идет. И знаем мы, что Дед Мороз Подарки нам несет». После того, как текст повторили, предлагается заменить слова на движения и жесты. Первые слова, которые заменяются слова «мы», «нам». Вместо этих слов все показывают на себя. Вместо слов «Дед Мороз» все показывают на дверь. Слово «идет» заменяется ходьбой на месте. Слово «знаем» - указательным пальцем прикасаемся ко лбу, слово «подарки» - жест, изображающий большой мешок. При последнем исполнении все слова исчезают, кроме предлогов и глагола несет.

1. **Значение жестов.**

**Жесты** - несловесное (невербальное) средство общения. Жесты нужны для успешного выступления, речь оратора воспринимается лучше.

1. **Правила жестикуляции при успешном выступлении.**

**При жестикуляции пользуйтесь следующими правилами:**

1. Жесты должны быть. Речь оратора воспринимается лучше.
2. Жестикуляция не должна быть непрерывной. Не жестикулируйте руками на протяжении всей речи. Не каждая фраза нуждается в подчеркивании жестом.
3. Жесты должны быть грамотными, свободными, синхронными, соответствовать тому, что говорите.
4. Жесты должны быть открытыми. Раскрытые ладони самый приятный для восприятия аудитории жест.
5. Жесты должны быть на уровне груди.
6. Жесты должны быть разнообразными. Не пользуйтесь без разбора одним и тем же жестом во всех случаях, когда нужно придать словам выразительность.

**Чего нельзя допускать при жестикуляции?**

**1)Руки за спиной**. Если зритель не видит руки, облик оратора ассоциируется с некой опасностью.

**2)Руки внизу, поза футболиста**. В этой позе читается скованность, закрытость.

1. **Руки в карманах**. Это выглядит вульгарно. Если вы будете выступать на приеме президента, то вас больше никогда не пригласят.

Все вышеперечисленные рекомендации позволят вам привлечь и удержать интерес аудитории, необходима постоянная практика и упражнения.

1. **Видео -тренинг «Ораторское мастерство. Жесты с Натальей Махно».**

### Ссылка: http://megaorator.com.ua/video/

1. **Упражнение в уместном употреблении жестов в речи.**

**Упражнение «Левша».** Название говорит само за себя – суть упражнения в том, чтобы на пару часов сделать основной ту руку, которая в жестикуляции почти не используется. Делаем левой (или правой) рукой все – моем посуду, держим компьютерную мышку, одеваемся и жестикулируем. Постепенно увеличиваем время «леворукости» и заменяем одну руку другой уже на целый день.

**Упражнение «Зеркало».** Теперь нам нужно постараться повторить все до одного жесты выбранного оратора в зеркальном отражении – он поднял правую руку – мы левую, и наоборот.

**Упражнение «Сурдопереводчик».** Суть его в том, что слушая партнера, мы должны изобразить содержание речи жестами прямо противоположными. А если партнеров под рукой не оказалось, тренируйте креативность при помощи телевизора.

**Упражнение «Пантомима».** Оно заключается в сопровождении речи максимумом описательных жестов. Можно его усложнить и для каждого слова в монологе придумать свой жест.

* + - 1. **занятие «Поза оратора»**

1. **Понятие «Поза ».**

**Поговорим о позе. По́за** (из фр. pose через немецкий, ранее из лат. pono (супин positum) «класть, ставить») — положение, принимаемое человеческим телом, положение тела, головы и конечностей по отношению друг к другу.

**Игра «Раз, два, три, четыре, пять – в позу животного надо стать».**

**Цель: закрепление понятия «Поза».**

**Ход игры:**

Попросить детей выбрать какую-нибудь позу животного (бабочки, собаки, кошки, змеи, лягушки, жирафа…). Задача попробовать удержать баланс дольше всех. Вариант игры «Море волнуется раз»: включаем музыку, дети танцуют, а когда музыка останавливается, нужно принять какую-нибудь позу.

1. **Значение позы.**

**Поза** - невербальное средство общения. Правильная поза нужна для успешного выступления, речь оратора воспринимается лучше.

1. **Правильная поза при успешном выступлении.**
2. **требования:**
3. Оратору удобно стоять, легко перемещаться, и он может свободно жестикулировать.
4. Она должна выглядеть естественной для зрителей, то есть зрители вообще не замечают, как именно оратор стоит и что делают его руки.

**3. Видео-тренинг с Натальей Махно. «Ораторское мастерство. Учимся выступать публично. Поза и осанка Оратора».**

Ссылка:<http://megaorator.com.ua/video/>

1. **Упражнения для освоения позы оратора.**

Все упражнения выполняются пред зеркалом.

1. Опора на обе ноги. Ноги на ширине плеч. Девушкам в юбках можно поставить ноги чуть уже. Если ноги стоят близко друг к другу, то положение неустойчиво. Если – далеко, то можете напоминать надсмотрщика.  
   Носки врозь, 30-40 градусов. Колени выпрямлены, слегка расслаблены и слегка пружинят. Одну ногу можно выставить примерно на полступни вперед. Попробуйте выставить вперед сначала правую ногу, потом левую, Почувствуйте, как будет удобно именно вам. Переносим на нее чуть больше веса тела – примерно 60%. Не рекомендуется – стоять, слегка откинувшись назад, для зрителя вы в такой позиции будете выглядеть отстраненно и даже высокомерно. Нужно податься слегка вперед, это сделает вас ближе к вашим слушателям.
2. Живот втянуть (если получится). Представьте, что откуда-то сверху спускается « трос», цепляет вашу макушку и тянет вверх. Ваша спина сразу выпрямляется. Подбородок приподнять «до уровня допустимой надменности». Смотрим на аудиторию доброжелательно, не высокомерно. Есть такая очень хорошая рекомендация «смотреть на окна вторых этажей».

Для девушек возможно использование ощущения, что вы подпираете головой балкон или небесный свод. Еще вариант – несете на голове легкий, но хрупкий предмет. Тренироваться можно с книгой на макушке.

1. Распрямляем плечи. Представьте, что на ваших плечах тяжелое пальто и его надо сбросить с себя: для этого вы приподнимаете плечи, потом назад – пальто скинуто вниз, прямо на пол. Плечи расправлены, руки расслаблены и свободно висят вдоль туловища. Теперь можно эту **позу оратора**  подкорректировать под себя: подвигайте немного всеми частями тела на 1-2 сантиметра в разных направлениях. Помните, чтобы вам было удобно и для своих слушателей вы выглядели наилучшим образом.
2. Начните тренировать позу оратора задолго до предстоящего выступления. **Поза оратора** может вам пригодиться в любой момент. Нужно и менять позу, и перемещаться, и жестикулировать!

**4 занятие**

**«Мимика. Жесты. Поза».**

**Обобщающее занятие**

Данное занятие направлено на закрепление знаний и умений, полученных на предыдущих занятиях.

**Игра «Передай предмет по кругу»**

Все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем несловесно (невербально) передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу». Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 - 2 минуты). «Итак, сейчас Оля передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только несловесными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Оле , если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал. Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга. При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.