

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Дом пионеров и школьников муниципального района Белокатайский район  
Республики Башкортостан

Принята на заседании педагогиче-  
ского совета  
от «28 » августа 2020 г.  
протокол № 4

Утверждаю  
Директор Дома пионеров и школьников  
Белокатайского района

*Гарипова Гульназ Альбертовна*  
«28 » 08 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
**«Мир начинается с тебя»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель: Гайнитдинова Гульназ Фаритовна,  
педагог дополнительного образования

с. Новобелокатай, 2020г.

## **Структура программы учебного предмета**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	8
3. Содержание программы .....	9
4. Оценочные материалы. Методическое обеспечение программы Материально-техническое обеспечение программы .....	15
5. Список литературы .....	19
<b>Приложения.</b>	
Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.	
Приложение 2. Тренинг «К вершине самооценки»	
Приложение 3. Игры на сплочения, взаимодействия.	
Приложение 4. Тест. Я лидер	
Приложение 5. Примерные упражнения для техники	

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Мир начинается с тебя» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержен приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Данная программа имеет социально-педагогическую направленность (социокультурная группа).

Образовательная программа направлена на осмысление себя, на саморазвитие личности, а также возможности реального включения ребенка в социокультурную среду. Формирует лидерские и коммуникативные качества, организаторскую грамотность, развивает социальную активность и творчество.

**Новизна программы.** Программа направлена на освоение ребенком новых направлений деятельности: психология, журналистика, организатор досуга, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в выбранных им сферах творческой деятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии; формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся.

**Актуальность программы** обусловлена её практической направленностью, разносторонней подготовкой, широкими возможностями для само-

реализации обучающихся. Социальное самоопределение детей и развитие детской социальной инициативы является на современном этапе одной из главных задач социально-педагогического направления, которая актуальна, прежде всего, потому, что сейчас на передний план выходит проблема воспитания личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального самоопределения.

Создание детского объединения всегда начинается с выявления лидера в детской группе. В дальнейшем эффективность деятельности объединения будет зависеть от наличия у лидера (лидеров), организаторских способностей, нравственных качеств, умения уважать мнение каждого, а также способности повести за собой.

Возраст 11-14 лет является сензитивным периодом для формирования и развития лидерских качеств, которые являются залогом позитивного самоопределения подростка, формирования активной социальной позиции. В ходе освоения программы обучающимся приходится сталкиваться с ситуациями, где требуется осуществление самостоятельного выбора, принятие решений, ответственности за других членов группы, что способствует формированию ключевых ценностно-смысловых, коммуникативных и других ключевых компетенций личности.

Журналистская деятельность имеет большой образовательный потенциал, даёт возможность ребёнку вырабатывать и свободно выражать собственное мнение. Такой род деятельности выходит за пределы задачи простой передачи сообщения, так как не допускает использование готового опыта, не даёт возможность просто транслировать полученный объём знаний, а предполагает самостоятельное воплощение идеи, замысла и своего видения проблемы, согласно своей жизненной позиции. Словесное творчество, характерное для журналистской деятельности, затрагивает глубину мышления, тонкость чувств, видение мира. Обучение журналистике определяет не только знания, но и характер ребёнка. Воспитательный потенциал журналистики проявляется в формировании определённых умений, нравственных убеждений, коммуникативного опыта, жизненной активности.

**Педагогическая целесообразность.** Программа насыщена разнообразными методиками, тренингами, тестами, которые помогут лучше узнать самого себя, сравнить себя с другими людьми, понять особенности своего характера. Кроме того, в программе предложены конкретные мероприятия, которые позволяют объединить усилия детей, осуществлять совместный поиск наиболее эффективных форм работы. А также рассмотрены основные вопросы социологии и журналистики. Занятия имеют педагогическое основание для того, чтобы в дальнейшем обучающиеся смогли применить полученные знания и приобретенные навыки в рамках самостоятельной деятельности.

**Цель программы-** разностороннее личностное развитие ребёнка через раскрытие его лидерского и творческого потенциала, создание условий для развития творческих и интеллектуальных способностей обучающихся, соци-

ализация ребёнка посредством включения его в журналистскую деятельность.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи**: *образовательные*:

- развитие техники речи и постановка голоса;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизведения социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие;
- обучение основам организации культурно-массовых, игровых программ с аудиториями разных возрастных групп;
- формирование умения работать в различных жанрах публицистического стиля;
- формирование уважительного отношения к труду, развитие опыта участия в социально значимом труде;
- овладение основными навыками журналистского мастерства;
- формирование умения находить и анализировать информацию;
- содействие развитию навыков художественного чтения.

*развивающие*:

- развитие творческого потенциала детей и подростков в процессе интеллектуальной, познавательной и игровой деятельности;
- развитие организаторских навыков и лидерских качеств у ребят;
- развитие коммуникативных способностей, приобщение детей к коллективной деятельности;
- развитие познавательной активности ребенка, воображения, фантазии, творчества, способности к сотрудничеству с другими людьми,
- развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование навыков сбора, отбора и систематизации информации;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

*воспитательные*:

- воспитание гражданственности и национального самосознания, формирование системы ценностных ориентаций;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- стимулирование и поддержка у детей общественно-значимых инициатив;
- формирование активной гражданской позиции;
- популяризация деятельности детских общественных объединений;
- формирование навыков самоорганизации;

**Отличительные особенности** программы способствует возникновению у ребенка потребности в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Большое внимание уделяется обучению режиссуре различных праздников, постановке концертных программ, разработке тематических сценариев.

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:** Набор детей проводится по желанию, без конкурсов. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы от 11 лет до 14 лет.

Занятия проводятся в очной форме. При возникновении обстоятельств, препятствующих продолжению оказания образовательной услуги в очной форме, образовательные услуги оказываются в дистанционной форме.

**Используются различные формы занятий:** встреча, выставка, игра, концерт, конкурс, круглый стол, лекция, праздник, презентация, творческий отчет, тренинг, экскурсия и пр.

Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 216 часа в год.

### **Ожидаемые результаты**

#### *по направлению **психология**:*

- будут знать собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики;
- повысят уровень понимания и принятия другого человека;
- смогут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### *по направлению **журналистика**:*

- будут знать технологию создания визитки, газеты, стенгазеты;
- научатся искать, отбирать и системно представлять информацию;
- смогут организовывать творческие и социально значимые дела на уровне группы единомышленников, коллектива;
- будут уметь собирать и обрабатывать информацию, готовить устные и письменные работы,
- презентовать себя, результаты собственной деятельности и деятельности группы единомышленников;

#### *по направлению **организатор досуга**:*

- будут иметь представления об основных жанрах театрального искусства; представление о законах конферанса, правилах художественного чтения для аудитории;
- смогут создать сценарий небольшой игровой программы;

- приобретут навыки игры в роли персонажа на массовых мероприятиях;
- будут способны запоминать небольшие по объему художественные тексты, роли;
- будет сформирован интерес к творческой деятельности, настойчивость в подготовке к выступлению.

## 2. Учебно-тематический план

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	всего	
1.	<b>Творчество. Общение. Самопознание.</b>				
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	беседа
1.2.	Психологический тренинг	8	36	44	Практическое занятие
1.3.	Творческие занятия и арт-терапии	8	18	26	
2	<b>Школа организатора досуга</b>				
2.1	Мастерская ораторского искусства и публичных выступлений.	9	18	27	Опрос, дискуссия, тест
2.2	Организация и проведение мероприятий	9	36	45	Открытое занятие
3	<b>Мир в объективе</b>				
3.1	Профессия журналист	10	10	20	Беседа, контрольные задания, выпуск газеты, анкета.
3.2	Редакция газеты. Способы сбора и обработки информации	4	26	30	
3.3	Основы работы в программах и технологий журналистики.	4	18	22	
	Итого:	54	162	216	

### **3. Содержание программы**

#### **1. Творчество. Общение. Самопознание.**

Психология. Понятие «лидер», основные качества лидера. Формальный и неформальный лидер. Целостность личности и комплексность свойств лидера. Структура личности лидера. Типы лидеров: лидер-созида́тель, лидер-разрушитель, лидер-инициа́тор, лидер-умелец, деловой лидер, лидеры-генераторы эмоционального настроя. Конфликт и пути его разрешения. Тренинг. Организаторская техника как форма организации поведения лидера, средство его успешной деятельности, совокупность способов достижения цели. Коллективно-творческое дело. Виды КТД. Стратегия, тактика и технология КТД.

##### **1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

*Теория:* Цель и задачи объединения. Режим работы. Творчество. Общение. Самопознание.

*Практика :* Инструктаж по технике безопасности

##### **1.2. Психологический тренинг**

*Теория:* Психологические тренинги каждую неделю один раз в группе будут проводиться тренинги. Целью тренинга является выявление лидера, сплочение коллектива

*Практика:* Примерные психологические тренинги:

- «К вершине самооценки»
- «Пойми себя»
- «Социометрия»
- «Самый-самый мой плакат»
- "Психологический театр"
- «Аллитерация имени»
- «Рисунок настроения»
- "Ответы за другого"
- «Аплодисменты по кругу»
- «Ода о себе»
- «Формула любви к себе»
- «Разрешение конфликтов»
- «Правила жизни в группе»
- «Официант, в моем супе муха»
- "Я и МЫ"
- «Сплочение и взаимодействие»
- «Я тебя понимаю»
- «Его сильная сторона»
- «Я достигну успеха!»
- «Маски и люди»
- «Уверенность в себе»
- «Как обуздить свой гнев»
- «Мое уникальное Я».

- «Спутанные Цепочки»
- "5+5"
- Проведение онлайн тренингов
- "Мы умеем общаться"
- «Я – это интересно»
- Чемодан лидера.
- “Лидер в тебе”.
- Семь «Я» человека.
- «Ни печали без радости, ни радости без печали».
- "Дорога моей жизни"
- "Жизненные радости"
- "Опросник профессиональных предпочтений"
- «Прошлое, будущее, настоящее»

### **1.3. Творческие занятия и арт-терапии**

*Теория:* Разновидность творческих работ. Арт-терапия.

*Практика:* Творческие работы.

1. *Этимологический «круглый стол».* Разделившись на две группы, обучающиеся готовят этимологические справки о словах «газета» и «журнал».

2. *Интеллектуальный блицтурнир.* Команды по очереди называют детские и подростковые издания и кратко характеризуют их. Составление дайджеста.

4. *Мастер-новость «Час важных сообщений».* Написание заметок о значимых событиях в жизни школы, учреждения.

5. «*Я и мой стиль*» Каждому нужно будет сделать игру (кроссворд, ребусы и т.д.)

6. *Урок читательских удовольствий.* Написать зарисовку на одну из тем «Зимняя сказка», «Весеннее настроение», «Летние радости», «Ода осени».

7. *Круглый стол «Диалог-шоу».* Написание дружеских пародий, «портретов».

8. *«Реплики».* Попробуйте написать, как можно больше реплик, которые человек произносит, когда он РАЗДРАЖЕН, УДИВЛЕН, НЕГОДУЕТ, НЕДОУМЕВАЕТ, НЕ ВЕРИТ, ВОСТОРГАЕТСЯ, ЗЛИТСЯ.

9. *«Стенд-ап».* Съёмка «стенд-апа». Просмотр и обсуждение отснятых кадров. Монтаж «стенд-апа».

10. Разработка концепции телесюжета, создание монтажного плана. Съемка.

#### *11. Мой первый лонгрид.*

Примерный список Арт-терапии:

1. *Карта района или города.*
2. *Праздники.*
3. *Линия жизни / Жизненный путь.*
4. *Прошлое, настоящее, будущее.*

5. Рисование в паре.
6. Рисование и исполнение сюжета.
7. Интервью-презентация партнера.
8. Рисование под музыку.
9. Танец чувств.

## 2. Школа организатора досуга

Краткое знакомство со спецификой организаторского искусства. Рассказ о том, кто такой организатор. Деятельность организатора массовых мероприятий.

### 2.1 Мастерская ораторского искусства и публичных выступлений

**Теория:** Сущность и основные этапы развития ораторского искусства, его место и значение в современном обществе. Логика в речи оратора. Особенности ораторского искусства и методика его познания. Секреты успешного выступления. Актерское мастерство. Построение публичного выступления. Типы выступлений: информационное, агитационное, развлекательное.

Техника речи и постановка голоса: сила и полетность звука, четкость дикции и произношения, речевое дыхание, владение взором, темпом речи, устранение «зависаний», мусорных слов-паразитов, строение фраз. Дыхательные упражнения. Постановка голоса. Развитие голосовых данных. Дикция (произношение, четкость и ясность произношения, чистота каждого звука, слов и фраз в целом). Внешний вид оратора, выход на сцену, стойка оратора, пауза в выступлении. Энергетика речи и уверенность оратора. Импровизация в речи. Креативность и остроумие в речи. Образность речи, богатство языка, расширение активного словарного запаса. Художественные приемы, выразительные средства языка: тропы, фигуры, пословицы и поговорки, фразеологизмы. Выразительность жестикуляции, детализация, драматизация, ролевое перевоплощение и гибкость, актерские техники.

**Практика:** Скороговорки и упражнения для будущего журналиста.

Примерные упражнения по технике речи и постановки голоса (приложение 5):

- Произнесение гласных;
- Колыбельная;
- Звукорежиссёр;
- Дышите! Не дышите!
- Дикция;
- Дебаты;
- Хочу молока;
- Упражнения для отработки гласных и согласных звуков;
- Упражнения с использованием движений<sup>4</sup>
- Скороговорки;
- Упражнения, снимающие мышечные зажимы;
- Упражнения, помогающие найти правильное направление звука и активизировать работу резонаторов.

## **2.2 Организация и проведение мероприятий**

*Теория:* Деятельность организатора детских массовых мероприятий. Методика организации и проведения конкурсных программ. Алгоритм составления конкурсных программ. Формы массовых мероприятий. Этапы организации. Подготовка. Проведение. Анализ. Управление слушателями, вдохновение на диалог, психология общения с залом. Написание сценария, подбор игрового материала для зрителей, а также работа над собой: голос, актерское мастерство. Детское массовое мероприятие. Разработка и подготовка детского массового мероприятия. Игра – как эффективное средство воспитания и обучения. Формы детских массовых мероприятий. Методика подготовки и проведения выставки. Методика подготовки и проведения концерта

*Практика:* Подготовка и защита проекта «Сценарий праздника, конкурса, КВН». Продумывание сценарного хода и наполненности мероприятия, сочинение текста для ведущих, исходя из тематики мероприятия и концертных номеров. Выпуск тематической стенгазеты. Оформление выставки. Проведение конкурсов (1 раз в месяц).

*Перечень примерных конкурсов:*

- «Заголовки и иллюстрации» (внутри объединения);
- «Журналистский текст» (внутри объединения);
- Я и мой мир (рисунки онлайн);
- Мой любимый журнал;
- «Профессии наших родителей» - фотовыставка;
- «Мы нужны друг другу» - фотогалерея, посвященная Дню матери;
- «Герб семьи» - выставка в рамках международного дня семьи;
- "История семьи - история Победы";
- Видео конкурс;
- Интеллектуальные игры (внутри объединения);

Проведение мероприятий 1 раз в квартал.

*Перечень примерных мероприятий*

- «Я и моя страна»;
- «День смеха» - выставка детских рисунков;
- Лучший чтец (проведение среди обучающихся района, стихи могут читать на разных языках);
- Игры с детьми ограниченными возможностями;
- Лидер года (среди обучающихся Дома пионеров и школьников Белокатайского района);
- «Мы встречаем Новый год».

## **3. Мир в объективе**

Знакомство с профессий журналист. Знакомство с новыми терминами журналистики. Изучение внутреннего мира журналистики. Газета. Правила оформления стенгазеты, художественное решение: выбор цветового решения, подбор шрифтов.

### **3.1 Профессия журналист**

*Теория:* Общее понятие о журналистике. Возникновение и развитие журналистики. Основные специальности журналиста (корреспондент, репортер, комментатор, фотокорреспондент). Словарь терминов для начинающих журналистов. Классификация жанров. Репортаж, фоторепортаж. Особенности съемки в студии, на улице, в здании. Телевизионный язык. Умение рассказывать «картинками». Композиция телевизионного сюжета. Типы и элементы телевизионных сюжетов. Структура сюжета. Подготовка к съемке. Сбор предварительной информации, создание списка спикеров. Понятия «закадровый текст», «синхрон», «лайф», «экшн», «стенд-ап». Съемка телесюжета (взаимодействие оператора и журналиста). Типы информации. Методы получения информации. Факт, как основа информационных жанров. Правила построения информации. Жанры фотожурналистики. Виды и особенности фотожурналистики. Введение в тележурналистику. Внешний вид и культура тележурналиста. Лонгрид.

*Практика:* Создание специального репортажа, запись репортажа на видео, обсуждение. Съемка пилотного новостного выпуска, съемка видеоклипа. Публикация. Создание собственного имиджа тележурналиста.

### **3.2 Редакция газеты. Способы сбора и обработки информации**

*Теория:* Технология издания газеты. Макет газеты. Назначение заголовков. Виды заголовков. Основные требования к заголовкам. Шрифтовое их оформление. Форма заголовков и шапок. Сочетание шрифтов. Общий заголовок газеты. Варианты сложного оформления. Подзаголовок. Рубрика. Призыв. Эпиграф. Переносы заголовков. Технология выпуска газеты. Художественно-техническое оформление издания. Формирование жанров журналистики. Развлекательные страницы. Особенности публикаций в социальных сетях.

*Практика:* Издание газеты Дома пионеров и школьников Белокатайского района на выбранную тему в любом жанре на основе полученных знаний (в месяц 1 раз). Работа с материалами. Анализ заметок. Отбор материала, композиция и верстка газеты. Оставление интеллектуальных, развлекательных игр. Публика.

### **3.3 Основы работы в программах и технологий журналистики**

*Теория:* Программное обеспечения. Правила работы в текстовом редакторе Microsoft Office Word, в редакторе создания публикаций Microsoft Office Publisher, в программе для обработки изображений Paint и программе для создания презентаций Microsoft Office Power Point. Оборудование телевизионной студии. Оборудование эфирной аппаратной. Виды видеокамер. Устройство и основные функции видеокамеры. Специальные функции и спецэффекты. Основные правила видеосъемки. Оборудование для работы со звуком. Микрофоны, микшерный пульт, колонки, диктофоны, технические средства звукозаписи. Моно и стерео запись. Основные принципы работы со звуком. Обработка звука. Введение в курс видеомонтажа. Знакомства с программами монтажа. Особенности мобильной видеосъемки и монтажа.

*Практика:* Отработка практических навыков работы в текстовом редакторе Microsoft Office Word, в редакторе создания публикаций Microsoft Office Publisher, в программе для обработки изображений Paint и программе для создания презентаций Microsoft Office Power Point. Работа на компьютере. Отработка техники съёмки из различных положений; разных ракурсов. Подготовка и сбор оборудования к выезду на сюжет. Съемка. Создание мини-ролика.

#### 4. Оценочные материалы

Раздел	Диагностический материал	Форма фиксации
<b>Творчество. Общение. Самопознание</b>	<p><b>Входящий тест</b> (проверка знаний, умений и навыков) по всем направлениям</p> <p><b>Текущий контроль</b> (в течение всего учебного года)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Опрос</li> <li>- Комплексные ситуационные задания</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль</b> (по окончании отчетного периода)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анкета</li> <li>- Творческий портрет</li> <li>- Тест Я лидер (приложение 4)</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль</b> (в конце учебного года/курса обучения) Защита творческих работ</p>	Наглядно-обзорная Вербальная Прослушивание Беседа
<b>Школа организатора досуга</b>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Тест</li> <li>- По теории Оратора</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка дикции</li> <li>- Чтение</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная разработка сюжета и сценария мероприятия</li> <li>- самостоятельное проведение мероприятия.</li> </ul>	
<b>Мир в объективе</b>	<p><b>Текущий контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа</li> <li>- Тестирование</li> <li>- Карточки с разными заданиями</li> </ul> <p><b>Промежуточный контроль</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание фото и видео отчетов</li> <li>- Словарь терминов</li> </ul> <p><b>Итоговой контроль</b> Самостоятельный выпуск газеты</p>	

## **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

В основе программы лежит применение активных подходов к обучению. Программа предусматривает применение различных методов и приемов, что позволяет сделать обучение эффективным и интересным. Особенности организации учебного процесса заключаются в таких предпочтительных для этого возраста обучающихся методах работы, как беседа, объяснение, лекция, тесты, тренинги, выставки работ, арт-терапия, беседа, игровая терапия, а также групповые, комбинированные, практические занятия.

Беседа (опрос) – применяется в тех случаях, когда нужно выяснить знания и представления ребенка, его мнение о предметах, явлениях, событиях, людях и их поступках, о самом себе.

Тест – это система специально подобранных заданий, которые предлагаются детям в строго определенных условиях.

Арт-терапия – это лечение и развлечения одновременно. В процессе размазывания, импульсивного рисования ребенок безболезненно выражает свои чувства.

Игровая терапия – одна из разновидностей арт-терапии, в основе которого лежит использование игры – в самом широком смысле этого слова – в качестве способа исцеления душевных травм. Это своеобразный процесс проецирования мыслей, чувств, переживаний человека на игрушки или различные вспомогательные предметы.

Коллективное занятие – выполнение групповых работ (панно, поделки, сказка).

Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ, их отбора и подготовки к отчетным выставкам.

Для качественного развития творческой деятельности обучающихся программой предусмотрено:

- предоставление ребенку свободы в выборе деятельности, в выборе способов работы, в выборе тем;
- система постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности. Это обеспечивает овладение приемами творческой работы всеми учащимися;
- в каждом задании предусматривается исполнительский и творческий компонент;
- создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности;

Обучение построено на непосредственной передаче слушателю профессиональной технологии. Основную часть программы составляют практические занятия. Практические занятия как вид аудиторной работы проводят-

ся с целью приобретения, отработки и закрепления практических умений и навыков в процессе решения конкретных практических задач.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические и проблемно-поисковые.

Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество. К самостоятельным относятся также итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие обсуждением

I БЛОК. Занятия проводится 1 раза в неделю по 2 часа. Занятия по данному направлению состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. После занятия обсуждаются результаты. Обучающиеся работают микрогруппами. В каждом психологическом тесте предусматривается исполнительский и творческий компонент.

В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе по книге А.Г. Грецов, Е.Г. Попова «Беседы с подростками о них самих». Завершается занятие ритуалами прощания, что помогает наглядно проследить настроение участников.

II БЛОК рассчитан на развитие ораторского искусства. В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе по методическому пособию Баевой О.А. «Ораторское искусство и деловое общение». На первых занятиях, обучающихся делим на роли, в которых они будут лидерами на своей работе. Во время занятий дети будут использовать на практике упражнения для улучшения ораторского искусства, рассказывать различные произведения, читать в разных эмоциях. Часть занятий обучающиеся будут проводить самостоятельно.

В работе по программе принципиально важным является ролевое существование обучающегося на занятиях: он может быть организатором детских массовых мероприятий, актёром, режиссёром, сценаристом и зрителем. На каждом занятии идёт повторение пройденного материала и освоение нового; практическое использование полученных знаний, умений и навыков. В течение всего срока обучения дети организуют и проводят концертные программы, тематические вечера, календарные праздники, конкурсы, мероприятия и пр., в образовательном учреждении.

III БЛОК. При организации занятий органически сочетаются все формы работы с обучающимися: коллективные, индивидуальные, групповые и т.д. Проводятся тесты на знание журналистики. Составляется словарь терминов, разрабатывается макет газеты с помощью разных программ. Проводятся круглые столы для обсуждения темы газеты, экскурсии, интервью и репортажи.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Для осуществления образовательного процесса по программе необходима следующая материально-техническая база:

- кабинет, оснащённый компьютером, проектором, экраном, принтером;
- аудио и видео аппаратура;
- мобильный телефон.

## **5. Список литературы**

### **Нормативно - правовые документы**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Закон «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Концепция развития дополнительного образования детей
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. n 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства Труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. СанПин 2.4.4.3172–14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014г. №41
10. Письмо Министерства Образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006г. n 06-184411. Приказы, письма Минобразования РФ и РБ, муниципальных органов управления образования о работе УДОД

### **Основной список**

1. Ильяхов Максим, Сарычева Людмила «Пиши, сокращай». 2-е изд.- СПб.: Питер, 2019. – 440с.
1. Геннадий Старшенбаум, Психологический тренинг, СПб.: Питер, 2020. – 205с.

### **Дополнительный список**

2. Ани Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с.
3. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А.И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»);
4. Афанасьев М.Г. Вопросы журналистики. – М.: Высшая школа, 1987.-146с
5. Баева О.А. Ораторское искусство и деловое общение: Учеб. пособие / О.А.Баева. – 4-е изд., испр. – М.: Новое издание, 2013 – 368 с.
6. Василенко Ю.С., сост. Постановка речевого голоса. Методические рекомендации. - М., 1973.
7. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте.-2-е изд. – М., 1998. – 126с
8. Гринина-Земскова А.М. Сочинения в газетных жанрах(4-8-е классы). - М.,1977.

9. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя. – Спб., СПБНИИ физической культуры, 2005., - 120 с.
10. Искусство слова. 2-е изд., доп. Л.А. Новиков. -М.: 1991.-144
11. Искусство слова. 2-е изд., доп. Л.А. Новиков. -М.: 1991.-144
12. Кожина М.Н. Стилистика русского языка. -М., 1983
13. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом//Школьный психолог №3/2004.
14. Краткий словарь современных понятий и терминов. 3-е изд., дораб. и доп. Н.Т.Бунимович. – М.: Республика,2000.-670с
15. Никодеми Г.Б. Школа рисунка/пер. Семеновой Г. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.-144с
16. Орфографический словарь русского языка./под ред. С.И. Ожегова.- М.: Гепта-Трейд,1995.- 640с
17. Острогорский А.Я. Живое слово: книга для изучения русского языка. – М.: Просвещение,1996. – 35с
18. Розенталь Д.Э. А как лучше сказать? – М., 1988
19. Розенталь Д.Э. А как лучше сказать? – М., 1988
20. Русский язык. Энциклопедия. Гл. ред. Ф.П. Филин.- М.: Советская энциклопедия,1979.-431с
21. Словарь русского языка. 4-е изд., стереотипное, 1-4т /под ред. А.П. Евгеньевой.- М.: Русский язык,1999.-800с
22. Сопер П.Л. Основы искусства речи. – М., 1992
23. Толковый словарь русского языка для школьников. В.И. Даля.– М.: Эксмо,2009.-688с
24. Толковый словарь русского языка. Современная версия. В.И. Даля.– М.: Эксмо,2000.-640с
25. Учебный словарь трудностей русского языка для школьников. 3-е изд., стереотипное. – М.: Русский язык – Медиа,2007.-616с
26. Энциклопедический справочник школьника. Том II, Гуманитарные науки.- М.: Русское энциклопедическое товарищество,2003.-864с

## Интернет ресурсы

- [https://spravochnick.ru/zhurnalistika/kultura\\_i\\_tehnika\\_rechi\\_zhurnalistika/profesionalnve\\_uprazhneniya\\_dlya\\_dikcii\\_zhurnalista/](https://spravochnick.ru/zhurnalistika/kultura_i_tehnika_rechi_zhurnalistika/profesionalnve_uprazhneniya_dlya_dikcii_zhurnalista/)
- <https://onlinetestpad.com/ru/tests/psychological/for-teenagers>
- [https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/trieningh\\_zaniatiie\\_dlia\\_starshieklasnikov\\_uvieriennost\\_v\\_siebie](https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/trieningh_zaniatiie_dlia_starshieklasnikov_uvieriennost_v_siebie)
- <http://festival.1september.ru/articles/617341/>
- <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2012/05/12/trening-obshcheniya-dlya-podrostkov-my-umeem>
- <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/614371/>
- <http://www.psyhoterapevt.ru/treningteen.htm>

Приложение 1

**Календарный учебный график** по дополнительной общеобразовательной программе «Мир начинается с тебя»,  
6 часов в неделю, 216 часов в год на 2020-2021 уч.год

№ п/п	Месяц	Чис-ло	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во час-сов	Тема занятий	Место про-ведения	Форма кон-троля
1.	09	15	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тренинг. Ода о себе	актовый зал №1	Беседа
2.	09	16	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Кто такой оратор? Упражнение. Произнесение гласных	актовый зал №1	Практическое задание
3.	09	18	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Знакомство с целями, задачами, формами работы в блоке журналистики.	актовый зал №1	Разбор работы.
4.	09	21	15:00-16.30	Лекция, практика	2	О жизненном опыте Что такое арт-терапия? Арт-терапия. Линия жизни / Жизненный путь.	актовый зал №1	Беседа, творческое задание
5.	09	23	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Сущность и основные этапы развития ораторского искусства. Произнесение согласных.	актовый зал №1	Упражнение. Подготовка к мероприятию
6.	09	25	16:00-17.30	Лекция, практика	2	История журналистики. Общее понятие о журналистике. Что такое журналистика.	актовый зал №1	Оформление зоны мероприятия.
7.	09	28	15:00-	Лекция,	2	На пути к совершенству.	актовый зал	Беседа, практиче-

			16.30	практика		Тренинг. К вершине самооценки	№1	ское задание
8.	09	30	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Технология издания газеты. Макет газеты. Художественно-техническое оформление издания.	актовый зал №1	Проведение мероприятия.
9.	10	2	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Основные специальности журналиста (корреспондент, репортер, комментатор, фотокорреспондент и т.д.). Разработка макета выпуска газеты №1.	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
10.	10	5	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. В ладу с самим собой.	актовый зал №1	Тест
11.	10	7	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Назначение заголовков. Виды заголовков. Основные требования к заголовкам.	актовый зал №1	Конкурс заголовков.
12.	10	9	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Классификация жанров. Сравнение печатных СМИ, выявление общих элементов.	актовый зал №1	Выпуск газеты №1.
13.	10	13	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Повторение пройденного материала.	актовый зал №1	Беседа
14.	10	14	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Дорога моей жизни	актовый зал №1	Практическое задание
15.	10	16	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Детское массовое мероприятие.. Создание сценария. Мозговой штурм (сценарный ход и наполненность мероприятия)	актовый зал №1	Разработка и подготовка детского массового мероприятия
16.	10	19	15:00-	Лекция,	2	Словарь терминов для начинающих	актовый зал	Арт-терапия

			16.30	практика		журналистов. Правила работы в текстовом редакторе.	№1	Праздники.
17.	10	21	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Я – это интересно.	актовый зал №1	
18.	10	23	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Особенности ораторского искусства и методика его познания.	актовый зал №1	
19.	10	26	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Мое уникальное Я».	актовый зал №1	
20.	10	28	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Использование ораторских принципов Подготовка к мероприятию.	актовый зал №1	Упражнения, снимающие мышечные зажимы. Проведение мероприятия.
21.	10	30	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Фотожурналистика. Жанры фотожурналистики. Правила работы с фотомонтажом.	актовый зал №1	
22.	11	2	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Семья: прошлое, настоящее, будущее. Тренинг. Семь «Я» человека	актовый зал №1	
23.	11	5	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Методика организации и проведения конкурсных программ.	актовый зал №1	Оформление заголовков.
24.	11	6	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Правила работы звукозаписью. Основные принципы работы со звуком.	актовый зал №1	Упражнение Дикция. Выпуск газеты №2
25.	11	9	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Секреты успешного выступления. Структура в выступлении.	актовый зал №1	
26.	11	11	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Прошлое, будущее, настоящее	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
27.	11	13	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Методика организации выставок. Актерское мастерство.	актовый зал №1	Подготовка к мероприятию.

28.	11	16	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Правила работы с видеомонтажом. Подготовка к съемке мероприятия.	актовый зал №1	
29.	11	18	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Как вызвать симпатию к себе? Арт-терапия. <i>Танец чувств</i>	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
30.	11	20	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Советы лидеру – как говорить, как слушать. Тренинг. Звукорежиссёр.	актовый зал №1	Видео сюжет с места.
31.	11	23	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Репортаж, фотопортаж. Создание специального репортажа, запись репортажа на видео, обсуждение.	актовый зал №1	Запись репортажа.
32.	11	25	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Аллитерация имени	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
33.	11	27	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Построение публичного выступления. Тренинг. Дебаты	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
34.	11	30	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тележурналистика. Введение в тележурналистику.	актовый зал №1	
35.	12	02	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Уверенность в себе. Работа над макетом газеты.	актовый зал №1	
36.	12	04	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Формы массовых мероприятий.	актовый зал №1	Создание эскизов.
37.	12	07	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Телевизионный язык. Сюжет. Типы и элементы телевизионных сюжетов. Структура сюжета.	актовый зал №1	Выпуск газеты №3
38.	12	09	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Жизненные радости	актовый зал №1	Подготовка к мероприятию.

39.	12	11	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Типы выступлений. Скороговорки.	актовый зал №1	
40.	12	14	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Композиция телевизионного сюжета.	актовый зал №1	Съемка.
41.	12	16	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Работа с собранной информацией с помощью программ.	актовый зал №1	Выпуск сюжета.
42.	12	18	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Понятие «лидер», основные качества лидера.	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
43.	12	21	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Креативность и остроумие в речи.	актовый зал №1	Упражнения
44.	12	23	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Оборудование телевизионной студии.	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
45.	12	25	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Лидер в тебе	актовый зал №1	
46.	12	28	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Управление слушателями, вдохновление на диалог, психология общения с залом.	актовый зал №1	
47.	12	30	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Внешний вид и культура тележурналиста.	актовый зал №1	Подготовка к мероприятию.
48.	01	11	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Формальный и неформальный лидер.	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
49.	01	13	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Публичное выступление. Моральная настройка на успех.	актовый зал №1	

						Репетиция.		
50.	01	15	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Психологический театр. Арт-терапия.	актовый зал №1	Рисование и исполнение сюжета
51.	01	18	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Радиожурналистика. Интернет журналистика.	актовый зал №1	Введение интернет страницы.
52.	01	20	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Структура личности лидера. Тренинг.	актовый зал №1	Разработка макета газеты №4
53.	01	22	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Мастерство ведения дискуссий, переговоров и презентаций.	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
54.	01	25	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Особенности радио, интернет журналистики. Современная журналистика..	актовый зал №1	
55.	01	27	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Вечный поиск, вечный путь	актовый зал №1	
56.	02	29	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Проведение новогоднего мероприятия, работ над информацией для видео отчетов.	актовый зал №1	
57.	02	01	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Выпуск Новогодней газеты.	актовый зал №1	анализ
58.	02	03	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Типы лидеров. Конфликт и пути его разрешения.	актовый зал №1	Тренинг. Разрешение конфликтов
59.	02	05	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Эффективные методы работы с вопросами публики.	актовый зал №1	Подготовка к мероприятию.
60.	02	08	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Особенности съемки в студии, на улице, в здании.	актовый зал №1	Съемка в студии и на улице

61.	02	10	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Чемодан лидера	актовый зал №1	
62.	02	12	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Убедительность и влияние на публику.	актовый зал №1	Театральная игра.
63.	02	15	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Отличия студийной, репортерской, художественной съемки.	актовый зал №1	Подготовка к мероприятию.
64.	02	17	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Человек в зеркале человечества	актовый зал №1	
65.	02	19	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Выразительные средства речи.	актовый зал №1	Чтение стихов по интонациям.
66.	02	22	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Умение рассказывать «картинками».	актовый зал №1	Проведение мероприятия онлайн.
67.	02	24	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Самый-самый мой плакат	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
68.	02	25	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Правила оформления стенгазеты, художественное решение.	актовый зал №1	
69.	02	26	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Организаторская техника.	актовый зал №1	Тренинг.
70.	03	01	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Сбор предварительной информации, создание списка спикеров. Понятия «закадровый текст», «синхрон», «лайф», «экшн», «стенд-ап».	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
71.	03	03	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Алгоритм работы при съёмке телесюжета.	актовый зал №1	Работа с макетом газеты №5

72.	03	05	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Коллективно-творческое дело. Виды КТД.	актовый зал №1	Творческая работа.
73.	03	09	9.00-10.30	Лекция, практика	2	«Стенд-ап». Съёмка «стенд-апа». Просмотр и обсуждение отснятых кадров. Монтаж «стенд-апа».	актовый зал №1	Выпуск газеты.
74.	03	10	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Основные черты новости. Типы информации. Методы получения информации. Правила построения информации	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
75.	03	12	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Стратегия, тактика и технология КТД. Арт-терапия. Карта района или города	актовый зал №1	
76.	03	15	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Подготовка к мероприятию внутри объединения.	актовый зал №1	Самостоятельная работа обучающихся.
77.	03	17	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Логика в речи оратора.	актовый зал №1	Упражнения для отработки гласных и согласных звуков
78.	03	19	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Сплочение и взаимодействие Арт-терапия..	актовый зал №1	Интервью-презентация партнера
79.	03	22	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Игра – как эффективное средство воспитания и обучения. Проведение игр.	актовый зал №1	
80.	03	24	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Деятельность организатора детских массовых мероприятий. Работа со собранной информацией	актовый зал №1	Работа с макетом газеты №6

81.	03	26	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Что такое творчество? Тренинг. Правила жизни в группе	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
82.	03	29	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Методика подготовки и проведения концерта. Репетиция мероприятия.	актовый зал №1	
83.	03	31	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Шрифтовое их оформление. Сочетание шрифтов.	актовый зал №1	Работа над буклетом.
84.	04	02	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Мы умеем общаться	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
85.	04	05	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Подготовка мероприятия ко дню 23 февраля.	актовый зал №1	Самостоятельная работа обучающихся.
86.	04	07	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Варианты сложного оформления. Подзаголовок. Рубрика. Призыв. Эпиграф. Переносы заголовков.	актовый зал №1	Выпуск газеты №7
87.	04	09	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Повторение пройденного материала.	актовый зал №1	Беседа
88.	04	12	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Подросток и компания <i>Круглый стол «Диалог-шоу».</i>	актовый зал №1	Написание дружеских пародий, «портретов»
89.	04	14	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Развлекательные страницы.	актовый зал №1	Проведение мероприятия ко дню 23 февраля.
90.	04	16	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Я тебя понимаю	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
91.	04	19	15:00-	Лекция,	2	Организация мероприятия ко дню 8	актовый зал	

			16.30	практика		марта.	№1	
92.	04	21	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Изучение программного обеспечения.	актовый зал №1	Проведение мероприятия.
93.	04	23	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Я и МЫ	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
94.	04	26	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Составление репортажа.	актовый зал №1	Самостоятельная работа по упражнениям.
95.	04	28	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Сбор и обработка информации о Доме пионеров и школьников.	актовый зал №1	Практическое задание
96.	04	30	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Тренинг. Дружба. Любовь	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
97.	05	03	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Проведение съемки объединений.	актовый зал №1	
98.	05	05	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Обработка видеосюжетов.	актовый зал №1	
99.	05	07	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Что делать со страхом, гневом, обидами? Тренинг. Как обуздить свой гнев	актовый зал №1	
100.	05	10	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Упражнения для оратора.	актовый зал №1	
101.	05	12	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Экскурсия	актовый зал №1	Беседа, практическое задание
102.	05	14	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Урок читательских удовольствий. Написать зарисовку на одну из тем «Зимняя сказка», «Весеннее	актовый зал №1	Беседа, практическое задание

						настроение», «Летние радости», «Ода осени».		
103	05	17	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Творческая работа.	актовый зал №1	Анализ творческой работы
104	05	19	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Арт-терапия. Танец чувств	актовый зал №1	Круглый стол
105	05	21	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Организация проведения индивидуальных мероприятий.	актовый зал №1	
106	05	24	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Проведение мероприятий	актовый зал №1	
107	05	26	15:00-16.30	Лекция, практика	2	Анализ проведенных мероприятий	актовый зал №1	
108	05	28	16:00-17.30	Лекция, практика	2	Выпуск индивидуальных газет.	актовый зал №1	конкурс

## «К вершине самооценки»

**Тема:** Самосознание «К вершине самооценки»

**Цели:**

- создание благоприятных условий для работы в группе;
- повысить уверенность в себе и сформировать навыки уверенного поведения;
- ввести понятие о самоценности человеческого «Я»;
- способствовать более глубокому самораскрытию;
- закрепить навыки групповой работы;
- мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

**Ход занятия**

### 1. Ритуал приветствия.

- Настрой участников группы на взаимодействие друг с другом: Добрый день! Приветливо посмотрите друг на друга и поздоровайтесь.

### 2. Разминка:

- Упражнение «Мне нравится в тебе... »

Психолог обращается к одному из учащихся со словами «Мне нравится в тебе...» и продолжает говорить ему приятные слова – комплименты, передавая ему цветок. Затем, этот учащийся со словами «Мне нравится в тебе...» обращается к рядом сидящему и также говорит комплимент. Таким образом, все участники тренинга говорят друг другу комплименты.

### 3. Основное содержание: работа по теме:

- Тест Казанцевой «Исследование самооценки»

- Упражнение «Самореклама»:

Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои проекты.

### • Беседа о самооценке.

Трудно было рекламировать себя? И так, что же такое самосознание и самооценка? (ответы участников).

Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Люди могут оценивать себя, свои поступки и действия. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармоничности духа, обеспечивающей разумную уверенность в себе, либо к постоянному конфликту, порой доводящему человека до невротического состояния.

В состав образа “Я” входит все то, самое дорогое для человека, расставаясь с которым он как бы утрачивает частицу самого себя. Поведение человека все-

гда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе (“образ Я”) и с тем, каким он хотел бы быть. Проблема самосознания сложна. Каждый человек имеет множество образов своего “Я”: каким воспринимает себя сам человек в настоящий момент, каким он мыслит идеал своего “Я”, каким это “Я” станет, если все задуманное сбудется, как это “Я” выглядит в глазах других людей и т.д.

- Ребята, помните, что адекватная самооценка и уверенность в своей значимости – качество принципиально важное для того, чтобы человек мог чувствовать себя комфортно в различных ситуациях, принимать решения, успешно взаимодействовать с другими людьми.

- Ребята, скажите, для кого из вас характерно состояние неуверенности в себе, в своих силах, сомнения и нестабильная самооценка? (ответы детей)

- Если да, то в чем это проявляется? (ответы детей).

**Игры на сплочение, взаимодействие.**  
**Игра №1 «МОДЕЛЬ ЛИДЕРА»**

Материалы: можно использовать все вещи, находящиеся в помещении (или у участников).

Задание: построить модель идеального лидера.

Условия:

1. Группе дается 10 минут на обсуждение, какие качества лидера можно изобразить с помощью предметов.
2. 10 минут на создание модели.
3. Работа ведется молча.
4. За нарушение молчания — штраф 1 минута.

**«БОЛЬШАЯ СЕМЕЙНАЯ ФОТОГРАФИЯ»**

Предлагается, чтобы ребята представили, что все они — большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Далее никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыры».

**«ВЕРЕВОЧКА»**

Игра на выявление лидерских качеств. Для проведения этой игры возьмите веревку и свяжите ее концы так, чтобы было образовано кольцо (длина веревки зависит от количества участующих). Участники встают в круг и берутся двумя руками за веревку, которая находится внутри круга.

Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук веревку, построить треугольник».

Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями.

Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры. Игру можно продолжить, усложняя задачу, и предложить построить квадрат, звезду, шестиугольник и т. д.

## **«НАПИШИ ЗВЕРЯ»**

Каждый пишет на бумажке какое-нибудь животное, никому его не показывая. После того, как все животные написаны, все по очереди их зачитывают. После этого предлагается, не общаясь друг с другом, еще раз написать какое-нибудь животное.

Итоговая цель: у всех должен оказаться один и тот же зверь (это надо объяснить после первого круга).

Позволяет выявить оппозицию, явных и теневых лидеров.

## **«ПАЛЬЦЫ»**

На счет «три» все выбрасывают на руках какое-нибудь количество пальцев. Повторяется до тех пор, пока все не выкинут одно и то же число пальцев.

## **«ЕХАЛИ ЦЫГАНЕ»**

Продолжительность игры: 10 -20 минут.

Количество игроков: две группы по 10 человек.

Ведущий предлагает ребятам построить цыганскую повозку, состоящую из телеги, тройки лошадей, стен телеги, крыши, колес, извозчика, пассажиров, жеребенка на привязи. Время на подготовку задания 3 - 5 минут.

### Интерпретация:

Кучер - на данный момент главный лидер – организатор.

Стены и крыша - те, на кого можно положиться, хорошие исполнители.

Колеса, телега, лошади - те, на ком все стремятся «ехать», и кто способен везти, то есть лидеры меньшего ранга.

Жеребенок - “выпавший”, но с претензиями на лидерство.

Пассажиры - основная масса.

По окончанию игры необходимо опросить ребят, все ли согласны с таким распределением ролей и на какое место они претендуют.

## **«ПОЛОЖИ РУКУ»**

Оборудование: стулья.

Продолжительность игры: 10 -20 минут.

Предполагаемое количество игроков: 20 человек.

Ребятам предлагается положить всем сразу правую ладонь на плечо тому человеку в семействе, который им более всего симпатичен (душа семейства), а левую на плечо тому, кого они бы хотели видеть командиром. Ведущий определяет, кто есть кто подсчетом рук.

## **«ИНДИКАТОР»**

У вас есть 4 типа движений: руки вверх, присесть, сойтись в центр, разойтись по стенам. Ваша задача, чтобы максимальное число людей сделали одно и то же. Потом отнимаем голос. Потом - жесты. Потом - мимику и многозначительные взгляды.

(Внимательное наблюдение за группой позволяет узнать, кто выпадает, кто лидер, кто подчиняется.)

### **«ИСКРА»**

Все участники сидят в кругу. Задача: как можно быстрее всем хлопнуть по очереди в ладоши так, чтобы получилось очень-очень быстро.

### **«КАРАБАС»**

Для проведения игры детей рассаживают в круг. Руководитель (игротехник) предлагает условия игры: покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь, встать со стульев, причем столько человек, сколько я покажу пальцев”.

Чаще всего встают более общительные, стремящиеся к лидерству ребята. Те, кто встают позже, под конец игры, менее решительные. Есть и такие, которые сначала встают, а затем садятся. Они составляют группу «счастливых». Безынициативной является та группа ребят, которая не встает вообще. Рекомендуется повторить игру 4-5 раз.

### **«ВЫКИНУТЬ НА ПАЛЬЦАХ»**

Всей группе на «раз-два-три» надо выкинуть на пальцах такие цифры, чтобы их сумма равнялась заданной ведущим. Упражнение повторяется до результата.

### **«КОВЕР»**

Вся группа стоит на коврике. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол - упражнение начинается сначала.

### **«ФИКСАЦИЯ»**

Все играющие встают в круг. Каждый участник выбирает любого человека стоящего в кругу себе в пару, никому об этом не говоря. Ведущий объясняет, что каждый должен сделать 15 шагов (не больше и не меньше) так, чтобы подойти к намеченному человеку и зафиксировать какую-либо заранее придуманную фигуру в паре с этим человеком. Ведущий громко вслух считает до 15, на каждый счет делается один шаг. Игра позволяет выделить эмоциональных лидеров, группировки, которые есть в коллективе, определить уровень сплоченности. Сразу же после проведения игры необходимо провести обсуждение.

### **ДЕЛОВАЯ ИГРА «ЛИДЕР»**

Цель: выявить лидеров в коллективе.

Ход проведения: коллектив делится на три микро-группы. Участникам предлагается выполнить ряд заданий, сложность которых возрастает от первого к последнему.

Ведущий объясняет, что игра имеет «секрет», который откроется только в конце. «Секрет» заключается в том, что за каждым столом (в каждой группе) выбирается один человек, который следит за работой в группе и за выполнением задания. Затем выдает жетоны определенного цвета (ничего не объясняя).

Красный — лидер — организатор.

Зеленый — исполнитель.

Желтый — слушатель (зритель).

Задания:

- сложить разрезную открытку;
- нарисовать коллективный рисунок по общей теме;
- конкурс буриме. Сочинить стихотворение по готовой рифме (3-4 мин.)

птица — снится лодка — селедка ватрушка — погремушка

сонно — ворона смело — улетела зайчик — пальчик

- придумать инструкцию по применению следующих вещей: электровеника, отрывного календаря, мухобойки. Команды должны зачитать инструкцию своего предмета, не упоминая его, а остальные должны его угадать.

- написать рассказ, где все слова начинаются на одну букву: «о», «в», «с».

По окончании игры подводятся итоги по группам (где фиксируются результаты по цветам жетонов). Теперь раскрывается секрет. Группы должны в интересной форме представить своих лидеров.

### **«ХОЧУ БЫТЬ ЛИДЕРОМ»**

Форма: деловая игра.

Возраст участников: 11-13 лет.

Педагогическая задача: практическое применение лидерских навыков, обмен опытом.

Краткое описание:

1. Вступительное слово. Игра поможет каждому участнику подобрать «ключи» к основным качествам настоящего лидера. К коллективному обсуждению предлагаются вопросы: «Кто такой лидер?», «Какими качествами обязательно должен обладать лидер?»

2. Ребята предлагают варианты ответов. Ведущий помогает обобщить высказывания и зафиксировать названные качества:

- активность,
- целеустремленность,
- справедливость,
- организованность,
- инициативность,
- общительность,
- умение взаимодействовать с командой.

3. Формируются три микрогруппы, которым предстоит получить ключи от дверей «Лидерство»:

- 1 ключ - ключ от умения взаимодействовать с командой. Командам дается время, чтобы придумать слово, решить, как с помощью мимики и жестов объяснить его ребятам других команд.
- 2 ключ — ключ от активности. Необходимо провести агитацию за представителя своей команды, чтобы у ребят из других команд не возникло сомнения, что данный человек — настоящий лидер.
- 3 ключ — ключ от общительности. Участники каждой команды сочиняют рассказ на тему «Я настоящий лидер», предлагая по очереди по одному предложению.
- 4 ключ — ключ от организованности. Необходимо в правильном порядке расположить этапы организации дела.
- 5 ключ — ключ от инициативности. Каждая команда рисует портрет лидера XXI века и комментирует изображение.

4. Итоговая часть. Оценка игры по десятибалльной системе.

### **«ТЕАТР-ЭКСПРОМТ»**

Ведущий по жребию распределяет роли, громко и выразительно читает текст, а герои — воплощают образ.

#### Предлагаем примерный текст.

Наступило утро. Уставший от бессонной ночи начальник вошел в кабинет, подошел к окну, приоткрыл форточку и вдохнул свежий воздух. Теплый солнечный луч проник в окно и заплясал по стенам. За ним в окно влетела птичка. Начальник запустил в неё вазой. Птичка улетела, а ваза разбилась. Начальника охватил гнев. Но тут в кабинет вошла секретарша, толкая перед собой изящный столик, на котором позвякивал сервис из китайского фарфора и лежали аппетитные бутерброды с черной икрой. Секретарша послала шефу ослепительную улыбку, и удалилась. Рабочий день начался.

## ТЕСТ «Я — ЛИДЕР»

Очень интересно и полезно было бы провести среди ребят тест на определение лидерских качеств. Пусть каждый из них сам попробует оценить свои способности, повести других за собой, стать организатором и вдохновителем жизни в коллективе.

Инструкция к этому тесту будет такова: «Если ты полностью согласен с приведённым утверждением, то в клеточку с соответствующим номером поставь цифру «4»; если скорее согласен, чем не согласен — цифру «3»; если трудно сказать — «2»; скорее не согласен, чем согласен — «1»; полностью не согласен — «0».

Образец карточки ответов расположен ниже.

### Вопросы к тесту «Я-лидер».

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижения понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чём-то моих товарищей.
6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне нетрудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я умею распределять свои силы в учёбе и труде.
10. Я могу чётко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую своё время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда всё получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение в труппе своих товарищей.
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого нё хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решение, перебираю различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Я умею правильно подобрать людей для организации какого-либо дела.

31. В отношении с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки.
34. Я никогда не поступал так, как другие.
35. Я стремлюсь решить все проблемы поэтапно, не сразу.
36. Я никогда не поступал так, как другие
37. Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.
38. При организации дел я учитываю мнение товарищей.
39. Я нахожу выход в сложных ситуациях.
40. Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.
41. Никто и никогда не испортит мне настроение.
42. Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.
43. Решая проблемы, использую опыт других.
44. Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом.
45. Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.
46. Я умею контролировать работу моих товарищей.
47. Умею находить общий язык с людьми.
48. Мне легко удаётся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.

После заполнения карточки ответов необходимо подсчитать количество очков в каждом столбце (не учитывая баллы, поставленные за вопросы 8, 15, 22, 29, 34, 36, 41). Эта сумма определяет развитость лидерских качеств:

- А --- умение управлять собой;
- Б --- осознание цели (знаю, чего хочу);
- В --- умение решать проблемы;
- Г --- наличие творческого подхода;
- Д --- влияние на окружающих;
- Е --- знание правил организаторской работы;
- Ж --- организаторские способности;
- З --- умение работать с группой.

**Карточка для ответов теста «Я – лидер»**

<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>	<b>Г</b>	<b>Д</b>	<b>Е</b>	<b>Ж</b>	<b>З</b>
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48

Если сумма в столбце меньше 10, то качество развито слабо, и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то это качество развито средне или сильно.

Но прежде, чем сделать заключение о том, лидер ли подросток, обратите внимание на баллы, выставленные при ответах на вопросы 8, 15, 22, 27, 29, 34, 36, 41. Если на каждый из них поставлено более 1 балла, мы считаем, что ты был неискренним в самооценке. Результаты теста можно изобразить в графике.

## Упражнения по технике речи и постановки голоса

### Произнесение гласных

После того как вы проделали упражнения на сочетания сонорных согласных с гласными, переходим к работе по достижению свободы фонационных путей и во время произношения каждого гласного отдельно от согласных. Тут важно учесть, что именно гласные, которые создают мелодию голоса, являются основой звучности, столь необходимой диктору. Вначале разберём сущность атаки звука - начала звучания голоса диктора. Атака звука - это момент, когда голосовые связки устанавливаются на определённую ноту звучания при их смыкании в соответствии с силой воздушной струи. Различают твёрдую, придыхательную и мягкую атаку звука.

**Твёрдая атака** - это когда голосовые связки до начала выдоха плотно смыкаются и только под сильным давлением воздушной струи размыкаются. Это как прорыв воздуха через плотно сомкнутые губы. При этом часто происходит пересмыкание связок, т.е. когда связки находят одна на одну. При очень твёрдом их смыкании и резком толчке воздушной струи голос будет звучать звучит жёстко, резко, и потеряет интонационную подвижность.

**Придыхательная атака** - это когда часть воздуха, которая не принимает участия в голосообразовании, выходит до момента смыкания связок и далее присоединяется к голосу как призвук сипоты.

Диктор должен стремиться к **мягкой атаки**, которая наиболее характерна для естественного формирования голоса. При этом смыкание связок совпадает с началом выдоха, и связки сближаются так, что обеспечивается свободное колебание. При мягкой атаке голос будет наилучшего тембра. Он будет рождаться плавно, без толчка и придыхания. Нужно научиться распознавать и ощущать, какой атакой рождён голос. И до тех пор, пока атака звука не освоена, пока вы не чувствуете мышечно мягкого начала звука и не ощущаете отражения атаки в голосе, нельзя идти дальше в воспитании голоса. Достичь мягкой атаки, помогает известное нам упражнение "стон" с его вариантами.

### «Колыбельная»

Представьте, что вы укачиваете ребёнка и мягко напевайте знакомую фразу колыбельной мелодии:

**М-М-М-М-М-М...**

Эту мелодию напевайте на всех гласных. Добивайтесь мягкой атаки звука:

**а-а-а-а-а-а-а...**

**о-о-о-о-о-о...**

**у-у-у-у-у-у...**

**э-э-э-э-э-э-э...**

Запомните состояние мышечной свободы в области глотки и ощущение, как-будто качаешь гласные диафрагмой. Раскрытие рта помогает лучшему выведению наружу звуковой энергии. Поэтому нужно добиваться свободы мышц нижней челюсти, и избегать положения, когда некоторые дикторы говорят не разжимая зубов. Такая манера делает голос сдавленным, не летящим.

Следует заметить, что нет единого для всех раствора рта. Всё зависит от речевого аппарата и характера голоса каждого диктора. Степень открывания рта определяется наиболее качественным звучанием и наиболее чётким и ясным произнесением звуков. Чтобы выработать умение расслаблять нижнюю челюсть и снимать скованность речевого аппарата необходимо выполнять упражнения, где используются тексты с частым повторением звука "а". Вот два из них:

### **"Хочу молока"**

Представьте, что вы "больны". На стоне обращайтесь к маме:

**Ах, больной я. Ай-ай-ай! Молока мне, мама, дай!**

Рот раскрываете хорошо, но не очень. Всё естественно. Челюсть опускается мягко и вниз, не в сторону. Текст звучит слитно на протяжном голосе. Поищите лёгкое звучание на различных высотах:

**Ахбольнойяайаймолокамнемамадай**

Голос не занижайте, не садитесь на горло. Также, не завышайте его, чтобы не потерялась свобода мышц и крепость опоры. Пока развивайте центр своего голоса, три-четыре тона.

### **Звукорежиссёр**

Сначала поймите, как вас слышат окружающие. Для этого можно имитировать студию звукозаписи. Ваша левая ладонь будет наушником — прижмите её «ракушкой» к левому уху; правая будет микрофоном — держите её у рта на расстоянии нескольких сантиметров. Начинайте пробу: считайте, произносите разные слова, играйте со звуком. Выполняйте это упражнение по 5–10 минут в течение девяти дней. За это время вы поймёте, как действительно звучит ваш голос, и сможете его улучшить.

**Дышите! Не дышите!**

Чтобы вовремя выступления с вашим голосом не происходило сбоев, не возникало мышечных зажимов, спазмов, «кома» в горле, мешающего говорить и просто не тряслись руки и

ноги, вам следует владеть своим дыханием и стремиться к правильному его постановке. Постановка голоса и речи невозможна без упражнения направленного на тренировку дыхания.

Чтобы произнести все предложение или большой фрагмент на одном дыхании, следует научиться набирать большой объём воздуха в легкие, далее при необходимости либо задерживать его, либо экономно расходовать. Ды-

хательный аппарат легко подается тренировке при регулярном выполнении упражнений.

Во время актерской паузы оратор должен вновь набирать воздух достаточного объема до наступления новой логической паузы. Произвольное дыхание делает прочтение текста неэмоциональным и не логичным. Также следует не перестараться и не издавать странные звуки во время вдоха, набора воздуха и выдохания. Дыхательный процесс следует поставить таким образом, чтобы он был максимально бесшумным, а воздух набирался в короткие сроки.

### **Дикция, часть первая.**

Всем известный Демосфен, удачно исправивший себе дикцию с помощью камней во рту, оставил бы образцом для подражания и в наше время, если бы не современные цены на стоматологию. Потому вместо камней сейчас используют винную пробку или держка её передними зубами, или просто держа её во рту. Найдите пробку, она вам сейчас понадобится.

Ниже даны строки, каждую из которых следует произносить вслух на одном дыхании. Первый раз строчку надо прочитать медленно, второй раз шёпотом, третий раз с пробкой, четвертый раз без пробки с нормальной скоростью, пятый раз быстро.

1. ПТКИ, ПТКЭ, ПТКА, ПТКО, ПТКУ, ПТКЫ, ПТКЕ, ПТКЯ, ПТКЁ, ПТКЮ
  2. ПКТИ, ПКТЭ, ПКТА, ПКТО, ПКТУ, ПКТЫ, ПКТЕ, ПКТЯ, ПКТЁ, ПКТЮ
  3. ТПКИ, ТПКЭ, ТПКА, ТПКО, ТПКУ, ТПКЫ, ТПКЕ, ТПКЯ, ТПКЁ, ТПКЮ
  4. БДГИ, БДГЭ, БДГА, БДГО, БДГУ, БДГЫ, БДГЕ, БДГЯ, БДГЁ, БДГЮ
  5. БГДИ, БГДЭ, БГДА, БГДО, БГДУ, БГДЫ, БГДЕ, БГДЯ, БГДЁ, БГДЮ
  6. ГБДИ, ГБДЭ, ГБДА, ГБДО, ГБДУ, ГБДЫ, ГБДЕ, ГБДЯ, ГБДЁ, ГБДЮ
- Если вы думаете, что этим упражнением над вами издеваются – вы думаете правильно. Но если вы думаете, что только в этом и заключается смысл этого упражнения – вы заблуждаетесь. Оно по-настоящему и очень эффективно. ЧТФЁ, ЧТФЮ.

Желательно делать его каждый день месяца два подряд.

### **Дикция, часть вторая.**

Отчётливо и ясно произносим вслух всё то безобразие, что напечатано ниже.

и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю  
и-Э, и-а, и-о, и-у  
Э-о, Э-у, Э-а, Э-и  
а-о, а-у, а-и, а-ы  
о-ы, о-и, о-Э, о-у  
у-о, у-и, у-ы, у-а  
а, э, и, о, у, ы  
Э, и, о, у, ы, а

пи, пэ, па, по, пу, пы  
би, бэ, ба, бо, бу, бы  
пи-бби, пэ-ббэ, па-бба  
по-ббо, пу-ббу, пы-ббы  
пе, пя, пё, пю, бе, бя, бё, бю  
ки, кэ, ка, ко, ку, кы  
ик, эк, ак, ок, ук, ык  
ги, гэ, га, го, гу, гы  
иг, эг, аг, ог, уг, ыг  
ти, тэ, та, то, ту, ты  
ит, эт, ат, от, ут, ыт  
ди, дэ, да, до, ду, ды  
ид, эд, ад, од, уд, ыд

### Дикция, часть третья.

Скороговорки. Можно произносить их с пробкой во рту, можно без. Хоть они и скороговорки, но читать их следует медленно, выговаривая каждый звук максимально чётко. Не забывайте открывать рот на гласных и обращать внимание на конечные слоги слов.

*Скороговорки на отработку звуков б, п, в, ф, г, к, д, т, х:*

Добыл бобов бобыль. От топота копыт пыль по полю летит. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа. Колпак на колпаке, под колпаком колпак. Верзила Вавила весело ворочал вилы. Около кола колокола, около ворот коловорот. Шакал шагал, шакал скакал. Купи кипу пик. Купи кипу пуха. Ткёт ткач ткани на платке Тани. Водовоз вёз воду из-под водопровода. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил. В один, Клим, клин колоти.

*Скороговорки на отработку звуков р, л, м, н:*

Дробью по перепелам да по тетеревам. У нас на дворе-подворье погода размокропогодилась. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену. Клара-краля кралась с крокодилом 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 прaporщика и про прaporщицу, а про подпрaporщицу промолчал. На дворе трава, на траве дрова. *Скороговорки на отработку звуков с, з, ш, ж, ч, ю, ѿ:*

У Сени и Сани в сетях сом с усами. У осы не усы, не усища, а усики. Везёт Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб. Осип охрип, Архип осип. Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса. Сачок зацепился за сучок. Но семеро в сани уселися сами. Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов. Свиристель свиристит свирелью.

## **Дыхательные упражнения**

Работа с дыханием Перед непосредственно упражнениями необходимо размять мышцы лица, шеи и языка. Работа над дыханием – важный этап занятий, во время которого необходимо постоянно дышать через нос.

Первое упражнение, связанное со вдохом. Необходимо медленно наклониться вперед с прямой спиной и сделать вдох. При выпрямлении назад необходимо сделать выдох, несколько шагов и протяжно произнести звуки «ги-м-м-м...».

Следующее упражнение будет уже связано с выдохом. Необходимо расставить ноги на ширине плеч, руки расположить на поясе, и в этой позиции сделать медленный выдох через маленькое отверстие в губах таким образом, чтобы чувствовать губами сопротивление воздуха. При этом необходимо мысленно прочитать любое стихотворение. Это упражнение также можно делать при беге, ходьбе, при занятиях каким-либо делом и пр. Упражнение тренирует ровный выдох, что не сбивается при различном положении тела и частоте пульса. Еще одно упражнение - при закрытом рте делается короткий вдох носом с расширением ноздрей. При выдохе следует похлопывать по ним пальцами.

### **Тренировки для губ и языка**

Существует специальная тренировка для верхней губы, в ходе которой часто произносятся парные согласные, например, «гл», «вн» и пр.

Но следует заниматься произношением не только согласных, но и гласных. Например, существует такая рекомендация: расслабленному языку следует придать форму лопаты и, расположив его на нижней губе, необходимо произносить любые гласные звуки.

Также можно придать языку форму изогнутого крючка и, при проведении им по нёбу, следует пытаться произнести гласные, в особенности «о» и «у».

Звук «м» необходимо тренировать так: его следует тянуть при закрытом рте и движениях языка по губам, нёбу и щекам.