Тема выступления: Особенности подготовки учащихся к публичному выступлению.

План выступления

1. Причины сценического волнения.

2. Способы снятия психологического зажима перед выступлением.

3.Практические упражнения по снятию психологического зажима.

Проблема сценического волнения – одна из наиболее актуальных, жизненно важных проблем исполнителей.

Каковы же причины страха перед сценой? В данном случае следует говорить о комплексе причин:

**- первая причина - мысль о возможном «провале»;**

**- вторая причина – осечка памяти из-за сильного волнения;**

**- третья причина - попытка «бороться» с волнением,**

**неумение игнорировать промах;  
- четвёртая причина – неготовность;  
- пятая причина – усталость.**

При подготовке к выступлению следует придерживаться определённых правил:  
- Тема выступления должна по - настоящему интересовать оратора.  
- Перед выступлением желательно не один раз «обыграть» произведение на публике. Это должно происходить в доброжелательной обстановке - перед своей семьей, друзьями.

**Практические упражнения по снятию психологического зажима**

**1. тело**

**2. дыхание**

**3.артикуляция (зевок, картошка)**

**4.вибрация**

**5.головной резонанс**

**виски - м**

**Лоб – н**

**Нос- л**

**Губы – в**

**Борода – з**

**Проблемные звуки, чем ниже – тем лучше**

Универсальных рецептов для преодоления волнения не существует, каждый должен выбрать для себя свой собственный проверенный временем способ подготовки к выступлению. Успех достигается там, где все три функции психики - интеллектуальная, эмоциональная и двигательная - действуют согласованно.  
Но главное – любой выступающий должен помнить о том, что на сцене он обязан забыть о страхе и все свои мысли направить к осмыслению темы, которую он освещает и верой в свои силы.