

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 31 города Ставрополя**

***Семинар- практикум для педагогов по теме:  
«Общаться позитивно – что это значит»***

**Учитель-логопед  
Ефимова Т.В.**

**Ставрополь, 2025г.**

Добрый день уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами поговорим, о том, что такое позитивное общение?

Позитивное общение – это путь к успеху! Готовность к позитивному общению способствует успешности человека в карьере, в личной жизни и в творчестве. Умение самовыражаться в позитивном ключе благоприятно отражается на его эмоциональном состоянии. Не зря говорят, что оптимисты живут дольше. Также немаловажно, что позитивные люди втягивают в орбиту своего общения таких же оптимистов по принципу "подобное притягивается к подобному"

Однажды к древнегреческому философу и мудрецу Сократу привели человека, о котором он должен был высказать свое мнение. Но пришедший все время молчал. Сократ воскликнул: «Заговори, чтоб я тебя увидел!»

Ведь очень часто первые впечатления о человеке складываются у нас под влиянием его речи.

Чтобы говорящий был понят и принят теми, кто его слушает, речь должна быть точной. Звучание голоса отражает не только наши собственные мысли и чувства, но и то, как мы чувствуем и понимаем родной язык.

Тем, кому однажды приходит в голову мысль «хочу говорить красиво», техника речи предоставит все возможности для того, чтобы понять, как развить красивую речь и улучшить дикцию. Дикция в устной речи – это то же самое, что красивый и понятный почерк в письме; правильное произношение дает человеку возможность эффективно общаться с собеседником.

Плавность речи, хорошая артикуляция, чёткое и звучное произношение заставляют собеседника внимательно слушать. Красивая разговорная речь подразумевает тренировку с помощью скороговорок, шепота, намеренно быстрого произношения. Наверняка каждому в жизни встречались люди с приятным по тембру голосом. При этом зачастую даже не важно было, что говорит человек, начинаешь слушать именно его завораживающий голос. Уже доказан тот факт, что низкие тембры голоса воспринимаются на слух гораздо лучше, нежели высокие, а у слушателя низкий голос вызывает больше

симпатии и доверия. Поэтому, когда разговариваете, старайтесь не смеяться визгливым резким смехом и не повышать тон. Голос должен как бы литься из грудной клетки. Очень помогают приобрести приятный тембр голоса пение песен. Наличие музыкального слуха в данном случае неважно. Если делать это достаточно часто и регулярно, довольно скоро ваш голос начнет звучать лучше. Это поможет также научиться правильно дышать. Как правило, людям больше нравятся низкие голоса – и мужские, и женские. Так что, прежде всего, нужно научиться разговаривать в нижнем регистре. А вот повышать голос и тем более срываться на визг нельзя ни в коем случае: это сделает вас совсем неубедительным.

Вот такая несправедливость: *чем больше мы стараемся докричаться, тем меньше нас слышат!*

Тренируйтесь доносить свою мысль лаконично. При разговоре необходимо следить за логикой изложения мыслей, причинно-следственными связями, без чего невозможна по-настоящему красивая русская речь. Логика мышления и языка опирается на общую образованность и широкий кругозор.

Применяя упражнения для красивой речи, Вы сможете значительно расширить круг общения, обрести уверенность, научиться искусству убеждения и воздействия на слушателей.

Своевременно не исправленные недостатки произношения звуков нередко встречаются у взрослых людей и могут остаться на всю жизнь. Недочеты речи закрепляются, и люди, привыкая к ним, порой их не замечают. Приложив некоторые усилия, можно улучшить свою речь и устранить дефекты звукопроизношения. Чтобы выработать хорошую дикцию, необходимо, прежде всего, укрепить мышцы языка, губ и нижней челюсти, наладить правильное речевое дыхание. Для этого используются специальные упражнения.

Прежде чем мы преступим к практической части, предлагаю вам выполнить упражнение «**Что нас объединяет?**»

*«Посмотрите внимательно на всех и подумайте, что нас всех может объединять в нашей профессии?» (Каждый участник с передачей мягкой игрушки называет 1 общий признак (качество) для всех присутствующих)».*

Нас всех объединяет готовность к постоянному саморазвитию. (любовь к детям; гуманизм; интеллигентность; готовность к постоянному саморазвитию; творческий подход к работе; высокая гражданская ответственность; социальная активность; юмор; физическое и психическое здоровье; организаторские способности; находчивость; коммуникативность; грамотная, поставленная речь и четкая дикция).

**«Старайтесь рассматривать каждое упражнение как маленькое, законченное в себе произведение искусства. Выполняйте каждое упражнение ради него самого»**

**Михаил Чехов**

### **Упражнения для развития диафрагмального – рёберного дыхания**

#### ***Упражнение № 1***

Встать. Плечи развернуть, голову держать прямо. Одну руку положить на диафрагму, другую - на рёбра. Глубокий вдох на счёт «раз» (про себя), задержка дыхания и выдох с плавным счётом от 1 до 5 (вслух).

#### ***Упражнение №2***

«Цветочный магазин». Делая вдох надо представить себе, что нюхаешь цветок. Выдох медленный, плавный. Упражнение выполняется 3 -4 раза.

#### ***Упражнение №3***

«Поймай комара». Руки раздвинуты в стороны – делается вдох; сдвигаются постепенно вперёд ладонями друг к другу – делается выдох.

#### ***Упражнение №4***

«На берегу моря». Закройте глаза, представьте, что находитесь на берегу моря. Слышите равномерный шум набегающих валов. Вы с наслаждением вдыхаете свежий морской воздух. Дышится ровно, глубоко.

#### ***Упражнение №5***

*Прочитайте текст, контролируя дыхание (вдох-добор-выдох)*

Сижу за решеткой в темнице сырой.

Вскормленный в неволе орел молодой, (вдох)

Мой грустный товарищ, махая крылом,

Кровавую пищу клюет под окном, (вдох)

Клюет, и бросает, и смотрит в окно,

Как будто со мною задумал одно; (вдох)

Зовет меня взглядом и криком своим

И вымолвить хочет: «Давай улетим! (вдох)  
Мы вольные птицы; пора, брат, пора!  
Туда, где за тучей белеет гора, (вдох)  
Туда, где синеют морские края,  
Туда, где гуляем лишь ветер, да я!..

### **Упражнения для артикуляционного аппарата**

*Выполняется перед зеркалом*

#### **Упражнение № 1**

Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.

#### **Упражнение №2**

Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2 секунды. Затем двигайте вперед и назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

#### **Упражнение №3**

Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекачивайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой - обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.

#### **Упражнение №4**

Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как хватает ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

#### **Упражнение №5**

Присосать язык к небу, щелкнуть языком. Сильно отрывая язык со звуком. Рот широко открыт. Тянуть подъязычную связку. «Поцокать», убыстряя темп.

### **Упражнение на развитие голоса**

К левому уху приложите левую руку, сделав из нее «ракушку» — это будет наушник.

Правая станет микрофоном — поднесите ее ко рту.

Громко, играя со звуком, произносите разные слова и предложения, считайте, пойте.

Вы сможете улучшить звучание собственного голоса, если будете понимать, как именно его слышат окружающие.

Это упражнение следует выполнять ежедневно по 5–10 минут.

## Тренировочные дикционные таблицы

Используя мелодию знакомой и напевной мелодии русской песни «Во поле береза стояла», вместо слов произносите:

На 1-ю строчку мелодии – стру – стру – стру – стру – стру..... и т.д.

На 2-ю строчку - стро – стро – стро – стро – стро.....и т. д.

На 3-ю строчку - стра – стра – стра – стра – стра.....и т. д.

На 4-ю строчку - стрэ – стрэ – стрэ –стрэ – стрэ.....и т.д.

На 5-ю строчку - стри – стри – стри – стри –стри.....и т.д.

## Шутки – чистоговорки

*Произношение соединяем с двигательной активностью*

Ря – ря – ря - синие моря (Делаем волну)

рю – рю – рю- репу я варю (Имитируем помешивание в кастрюле)

арь – арь - арь - новый букварь (Листаем книгу)

ре – ре – ре –санки на горе; (Руки вверх на носках)

ра – ра – ра –высокая гора (Обе руки вверх, домиком над головой)

ры – ры- ры- летят комары;(Руками машем над головой)

ар – ар – ар – летит комар;(Хлопки над головой)

ал – ал –ар – в бане пар; (Руки от груди в стороны)

ли – ли – ли – мы улицу мели; (Имитируем движение руками и в стороны)

## Скороговорки

Сначала скороговорка внимательно прочитывается про себя, затем произносится беззвучно с подчёркнуто чёткой артикуляцией. Потом медленно шёпотом. Потом громче и, наконец, громко и быстро. При этом необходимо следить за правильностью дыхания и за своевременным добором воздуха.

Чтобы работа со скороговорками не превращалась в механическое и бессмысленное проговаривание, их нужно читать с каким-либо намерением. то есть осмысленно, Например, удивить, порадовать, пошутить, осудить, предостеречь и т. д.

Сорока за строчкою строчка.

Строчит сорочатам сорочки.

У Сашки в кармашке шишки и шашки.

Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши.

Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь.

Волк рыщет - пищу ищет.

Вот тебе щи, а нас не ищи!

## Упражнение на снятие внутренних зажимов

К. С. Станиславский говорил, что напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. По его словам, психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. В процессе снятия внутренних зажимов включается в работу мышечный контролер, который следит за ослаблением мышц и выпускает энергию.

**Упражнение №1.** Исходное положение - стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову нельзя наклонять. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

**Упражнение №2.** Исходное положение - сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока не хватит сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять напряжение в бедрах.

**Упражнение №3.** Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу. Поднимите вверх пятки, передняя часть стопы остаются на полу. Напряжение должно происходить в икрах. Держите напряжение столько, сколько можно, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

### **Упражнение №4.**

- поглаживание каждого пальчика от ногтя к кисти, как по прямой, так и в круговую;

- потирание ладоней до ощущения тепла;

*Итак, что еще нужно, чтобы ваше общение стало позитивным?*

- Фокусируйтесь на своих успехах и достижениях. Говорите о них с другими.

- Рассказывайте о своих интересах и увлечениях. О своих открытиях и новой интересной информации, которую вы узнали.

- Обязательно отслеживайте свои речевые привычки. Говорите только чистой и красивой речью, используя только позитивные слова и выражения.

- Чтобы ваше настроение было позитивным - мыслите позитивно и позитивно ведите себя.

- Отмечайте в себе и окружающих положительные стороны и черты характера. Говорите им и себе об этом.

- Вызывайте людей на открытое общение. Создавайте среду доверия между вами. Помогайте людям раскрываться с лучшей стороны рядом с вами.

- Помогайте людям, создавая для них эмоциональную поддержку, но не обременяйте их своими жалобами и проблемами.

- Если от вас ждут поддержки - дайте поддержку. Если ждут эмоционального единения - дайте это. Воспитывайте близких людей помогать вам так же, как и вы им.

Позитивное общение привлечет к вам нужных людей.

**Несите свет, пользу, добро и любовь к людям, и вы сполна получите его взамен.**