

Приложение к основной
образовательной программе
дополнительного
образования муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя
общеобразовательная школа №27»
г. Белгорода

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КРУЖКУ
«ЮНЫЙ ОРАТОР»
дополнительное образование, 5-9 классы**

2022 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план работы кружка « ОРАТОР» (мастерская искусства речи)	6
Содержание учебного курса	6
Воспитательная работа с кружковцами	9
Работа с родителями	9
Литература	10
<u>Приложение 1.</u> Тест "Есть ли у Вас задатки блестящего оратора"	12
<u>Приложение 2.</u> Тест 1. "Ваш стиль общения"	13
Приложение 3. Советы начинающему оратору	15
<u>Приложение 4.</u> Упражнения для тренировки речевого дыхания_.....	16
<u>Приложение 5.</u> Скороговорки.....	23

**"Люди теряют уважение к тем,
кто не может говорить как следует,
и они проникаются уважением к другим,
кто манипулирует словами
с необычайной
легкостью"**

Т. Шибутани

**"Никакая другая способность человека
не даст ему возможности с такой быстротой
сделать карьеру и добиться признания,
как способность хорошо говорить"**

Ч. Делью

Цель Программы: овладение умениями и навыками публичных выступлений, приобретение прочных навыков управления аудиторией. А также овладение искусством блестящего рассказчика, умения говорить увлекательно, развитие красноречия.

Формы и методы работы на занятиях кружка – это лекции (ознакомление с ораторским искусством, особенностями публичной речи), беседы, встречи с интересными людьми и, безусловно, практика (дебаты в группе, публичные выступления перед малыми группами учащихся, участие в общешкольных мероприятиях). Большая часть работы с кружковцами отводится именно практическим занятиям, в процентном соотношении – примерно 60-70%.

Данный курс состоит из трёх ступеней, связанных единой идеей с постепенным усложнением материала. **1-ая ступень** - "Основы ораторского мастерства".

Категория участников данной ступени – дети 12-16 лет.

Ребята на занятиях данного кружка учатся: снижать излишнее волнение; говорить свободно на любую тему; удерживать внимание публики; уместно использовать разные уровни энергии;

активно и грамотно использовать жесты, интонации, контакт глазами и т.д.; владеть своим речевым голосом; уметь выступать перед публикой

На занятиях уделяется большое внимание обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и выступлению перед аудиторией.

Планируемые результаты:

Овладение техниками построения устной монологической речи;

Умение контролировать свое эмоционально-психологическое состояние и реакцию аудитории;

Умение управлять своим телом и голосом;

Умение уместно использовать разные уровни энергии, жесты, интонации, контакт глазами;

Умение корректно вести спор, дискуссию, дебаты;

Умение противостоять словесной агрессии;

Овладение основными ресурсами жанровой речи: убеждающая, художественная, ситуативная;

Знание и соблюдение правил речевого этикета в процессе публичного выступления и личного общения;

Умение готовиться к выступлению;

Выработка собственного стиля, особенной манеры общения с людьми, реализация через общение своей индивидуальности.

Программа 1 ступени обучения в кружке «Ораторское искусство» рассчитана на целый учебный год, по 1 часу в неделю.

Количество участников: группа из 24 учеников.

**кружка «Ораторское искусство»
(мастерская искусства речи)**

№	Тема занятий	Количество часов			план	факт
		теория	практика	всего		
1.	Вводное занятие. Особенности ораторского искусства.	1		1		
2.	Личность оратора.	1		1		
3.	Подготовка речи: выбор темы, цель речи.	1	2	3		
4.	Структура в выступлении.	0,5	1	1,5		
5.	Композиция речи.	0,5	1	1,5		
6.	Техника речи и постановка голоса.	1	2	3		
7.	Речевое дыхание.	0,5	1,5	2		
8.	Постановка на публике и контакт с аудиторией.	1	2	3		
9.	Энергетика речи и уверенность оратора.	1	1	2		
10	Владение содержанием речи.	0,5	1,5	2		
11	Импровизация в речи.	1	1	2		
12	Креативность и остроумие в речи.	1	1	2		
13	Убедительность и влияние на публику.	0,5	1,5	2		
14	Выразительные средства речи.	1	2	5		
15	Работа с аудиторией (выступление на массовых мероприятиях).		5	5		
				36		

Содержание учебного курса

На первом этапе обучения ученики пока еще не владеют определенными навыками публичного выступления. Поэтому основной задачей является развитие коммуникативных способностей ребят, знакомство с элементами ораторского искусства, актерской техники и использование этих знаний во время своего выступления.

Особенности ораторского искусства. Сущность и основные этапы развития ораторского искусства, его место и значение в современном обществе. Особенности ораторского искусства и методика его познания. Использование принципов и навыков данной науки в управлении предприятием, их эффективность.

Ораторское искусство – это искусство построения и публичного произнесения речи с целью оказания желаемого воздействия на аудиторию. Оратору полезно обращать на следующие особенности собственной речи: дикция (произнесение звуков), темп речи (скорость нашей речи, нормальный темп русской речи: 120 слов в минуту), сила голоса: полетность, тембр голоса, словарный запас.

Личность оратора. Способности лектора: развитое произвольное внимание, быстрое переключение и четкое распределение, высокая концентрация; хорошая образная и логическая память, сообразительность, гибкость глубина и широта мышления и др. Специальные способности оратора: наблюдательность, развитое мышление, самостоятельность ума, способность к сильным эмоциональным переживаниям (проявляется в увлеченности темой, экспрессивности изложения, что положительно воздействует на слушателей), речевые способности, умение доносить свои мысли ясно, живо, впечатляюще.

Подготовка речи: выбор темы, цель речи. Название темы должно быть ясным, четким, по возможности кратким. Оно должно отражать содержание выступления и обязательно привлекать внимание слушателей. Приступая к подготовке речи («Требуется более трех недель, чтобы подготовить хорошую короткую речь экспромтом» - Марк Твен), необходимо определить цель выступления. Говорящий должен ясно представлять, для чего, с какой целью он произносит речь, какой реакции слушатель добивается. Цель речи не только для себя, но и для своих слушателей. Четкая формулировка целевой установки облегчает восприятие ораторской речи, определенным образом настраивает слушателей. Именно так и поступали выдающиеся ораторы разных времен.

Структура в выступлении. Четкий порядок выступления. Сделать выступление структурированным помогает проработка следующих пунктов: логика выступления, расстановка акцентов, распределение времени, что говорить и не говорить в начале и заключении выступления.

Композиция речи: законы речевой динамики, строение, структура и стройность речи, целостность и последовательность выступления, приемы изящного начала и яркого окончания.



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. Мастерство донесения речи до публики четко и без искажений.

Дыхательные упражнения (нахождение и развитие диафрагмального дыхания для дальнейшей постановки голоса и преодоления технических речевых трудностей (быстрый темп речи, одышка, нехватка воздуха и т.д.). Постановка голоса (развитие голосовых данных (нахождение и включение резонаторов, увеличение диапазона, развитие силы, выносливости голоса, работа над тембром). Дикция (произношение, четкость и ясность произношения, чистота каждого звука, слов и фраз в целом). Плохая дикция, проглатывание отдельных звуков и даже частей слов, небрежность речи затрудняют понимание сути произносимого текста.¹

Речевое дыхание. Дыхание - основа звучания голоса. Правильное дыхания (развитие правильного вдоха и правильного выдоха), бесшумный, короткий вдох, выдох – длительный, лавный.

Постановка на публике и контакт с аудиторией: приемы вовлечения, захват и удержание внимания аудитории, создание уважения, доверия и расположение публики. «В звуке голоса, в глазах и во всем облике говорящего заключено не меньше красноречия, чем в словах». (Ларошфуко): внешний вид оратора, выход на сцену, стойка оратора, пауза в выступлении.²

Энергетика речи и уверенность оратора: управление стрессом, владение психологическим состоянием, методы устранения страха, секреты привлекательности оратора, свобода речи и самовыражения на публике.

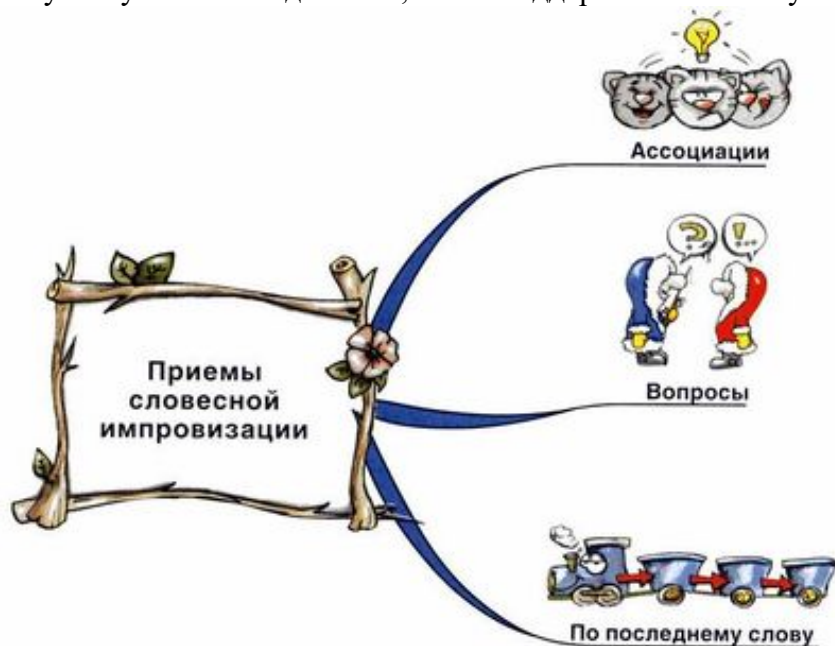
Владение содержанием речи: освоение основных стилей и жанров речи. Убеждающее, информационное выступление, художественный рассказ, анекдот, притча, торжественная речь, спонтанное выступление без подготовки. Умение оперативно мыслить на публике, точно выражать и четко формулировать содержание.

Импровизация в речи. Словесная импровизация - это умение легко, спонтанно, без предварительной подготовки говорить на любую тему. Словесная импровизация помогает: снять паузы зависания; не заучивать дословно текст, а импровизировать на

¹ golos.net

² www.ustinow.ru

основе только 20-30 ключевых слов; выступать на высокой энергетике; легко отвечать на вопросы; уменьшить страх публичных выступлений; взбодрить аудиторию или дать ей передышку в случае необходимости; легко поддерживать светскую беседу.



Креативность и остроумие в речи. «Подвешенность» языка, нестандартность, оригинальность, юморотворчество. Образность речи, богатство языка, расширение активного словарного запаса.

Убедительность и влияние на публику: мастерство убеждения, методы эффективной аргументации, логическое и эмоциональное воздействие. Оказание влияния на публику речью, использование манипуляции, приемы софистики и внушения.

Выразительные средства речи: наглядность, владение паузой, интонационная яркость, артистизм. Художественные приемы, выразительные средства языка: тропы, фигуры, пословицы и поговорки, фразеологизмы. Выразительность жестикюляции, детализация, драматизация, ролевое перевоплощение и гибкость, актерские техники.³

Работа с аудиторией: управление слушателями, вдохновение на диалог, психология общения с залом. Публичное выступление. Моральная настройка на успех. Мастерство ведения дискуссий, переговоров и презентаций. Эффективные методы работы с вопросами публики. Практикум.

Воспитательная работа с обучающимися

- Воспитание любви и уважения к русской речи.
- Воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.
- Воспитание культуры поведения в семье, в школе и в общественных местах.
- Творческое развитие личности школьников.
- Развитие навыков публичного выступления (ораторского искусства).
- Воспитание культуры поведения на сцене.
- Участие в общешкольных мероприятиях, в праздничных концертах.

³ Розенталь Д.Э. А как лучше сказать? М., 1998.

Работа с родителями

Заинтересовать родителей в творческом развитии их детей.

Организовать с помощью родителей интересное проведение детского досуга, праздников, творческих выступлений кружковцев.

Проводить родительские собрания один раз в полгода.

Литература

1. Аванесов Р.И. Русское литературное произношение. М., 1982.
2. Азаров Ю. Ускоренное выявление и развитие детских дарований. – М.: Воспитание школьников. 2009. №1.
3. Акимова Е. А. Индивидуальное обучение одаренного ребенка / Е. А. Акимова // Учитель в школе. – 2009. – № 3. – С. 85 – 86.
4. Головин Б.Н. Основы культуры речи. М., 1995.
5. Дерягин В.Я. Беседы о русской стилистике. М., 1989.
6. Кого считать одаренным? // Директор школы, 2000. – №2.
7. Лебедева В.П., Лейтес Н.С., Матюшкин А.М. и др. Учителю об одаренных детях (пособие для учителя) / Под ред. В.П.Лебедевой, В.И.Панова. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 354с.
8. Матюшкин А.М. Загадки одаренности. – М., 1993.
9. Основные современные концепции творчества и одаренности / Под ред. проф. Д.Б.Богоявленской. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 416с.
10. Розенталь Д.Э. А как лучше сказать? М., 1998.
11. Скворцов Л.И. Культура языка – достояние социальной культуры. – М.: Просвещение, 1992.
12. Савенков А. Творчески одаренные дети: выявление и развитие / А. Савенков // Учитель в школе. – 2008. – № 1. – С. 103 – 106.
13. Теплов Б. М. «Способности и одаренность». М, 1961, с. 9—20.
14. Шумакова Н.Б. Обучение и развитие одаренных детей. - М., 2004.
15. Юркевич В. С. Творчески одаренные дети: выявление и развитие. Типы одаренности / В. С. Юркевич // Учитель в школе. – 2008. – № 2. – С. 69 – 76.
16. Яковлева Е.Л. Методические рекомендации учителям по развитию творческого потенциала учащихся / Под ред. В.И.Панова. – М.: Молодая гвардия. 1997. – 78с.
17. <http://www.odardeti.ru>
18. www.ustinow.ru
19. golos.net
20. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 1 – 4. – М.: Русский язык, 1981.
21. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 2000.
22. Александрова З.Е. Словарь синонимов русского языка. – М.: русский язык, 1986.
23. Львов М.Р. Школьный словарь антонимов русского языка. – М.. 1987.
24. Лапатухин М.С., Скорлуповская Е.В., Снетова Г.П. Школьный толковый словарь русского языка. – М.: Просвещение, 1981.
25. Жуков В.П. Школьный фразеологический словарь русского языка. – М.: Просвещение, 1980.
26. Ушакова О.Д. Этимологический словари́к школьника. – СПб.: Издательский дом «Литература», 2005.
27. Иванова В.А., Панов Г.А., Потиха З.А., Сергеев Ф.П. Занимательно о русском языке. – Л.: Просвещение, 1990.
28. Иванова В.А., Панов Г.А., Потиха З.А., Сергеев Ф.П. Тайны слова. Занимательная грамматика. – Волгоград: Нижне-Волжское книжное издательство, 1966.
29. Арсирий А.Т. Занимательные материалы по русскому языку. – М.: Просвещение, 1995.
30. Шкатова Л.А. Подумай и ответь. – М.: Просвещение. 1989.
31. Горбаневский М.В. В мире имён и названий. – М.: Знание, 1987.
32. Никонов В.А. Словарь русских фамилий. – М.: Школа-пресс, 1993.
33. Граник Г.Г., Бондаренко С.М., Концевая Л.А. Секреты орфографии. – М.: Просвещение, 1991.

34. Люстрова З.Н., Скворцов Л.И., Дерягин В.Я. Друзьям русского языка. – М.: Знание, 1982.
35. Огольцев В.М. Устойчивые сравнения русского языка. – СПб.: Просвещение, 1992.
36. Успенский Л.В. Культура речи. – М.: Знание, 1976.
37. Вартаньян Э.А. Путешествие в слово. – М.: Просвещение, 1987.
38. Круглов Ю.Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки. – Просвещение, 1990.
39. Введенская Л.А., Саакян Р.Я. Наш родной язык. – М.: Просвещение, 1971.
40. Васильев С. Играющие в прятки. – Волгоград, 2005.
41. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. 2001 (CD).
42. Журналы «Педсовет» разных лет выпуска.
43. Журналы «Начальная школа» разных лет выпуска.

Тест "Есть ли у Вас задатки блестящего оратора"

1. Задумывались ли вы когда-нибудь, о чем размышляют другие, когда вы говорите? Пытаетесь ли вы бессознательно поставить себя на их место?
2. Нравится ли вам помогать другим решать их проблемы?
3. Чаще ли вы употребляете "вы", чем "я"?
4. Когда вы смотрите по телевизору дискуссию, хочется ли вам тоже поучаствовать?
5. Когда вы смотрите по телевизору передачу «Брейн-ринг», или «Своя игра» случается ли так, что вы можете ответить на вопрос ведущего раньше игроков?
6. Хорошая ли у вас память?
7. Ощущаете ли вы, что чувствуют другие?
8. Бывает ли с вами так, что в разгаре оживленного спора вы иногда начинаете защищать иную точку зрения только потому, что вам нравится спорить?
9. Можете ли вы прекратить путаный, бестолковый разговор, ухватив главное и, высказав это так, что все поймут и согласятся с вами?
10. Кажется ли вам, что другие говорят слишком медленно?
11. Прислушивались ли вы когда-нибудь к собственному голосу просто из интереса, как он звучит?
12. Снимали ли вы когда-нибудь себя на видео просто из интереса, как вы держитесь, как двигаетесь, как выглядите со стороны?
13. Случалось ли вам первым начинать аплодировать?
14. Любите ли вы рассказывать другим то, что знаете сами? Получился ли бы из вас хороший преподаватель?
15. Способны ли вы мыслить зрительными образами? Представляются ли вам, когда вы говорите, воображаемые картины?
16. Способны ли вы прямо сейчас, взглянув в окно, подробно описать, что увидели?
17. Интересно ли вам выполнять упражнение, предложенное в предыдущем вопросе?
18. Хороший ли вы редактор? Можете ли вы, переварив обширный материал, изложить его простым, понятным языком?
19. Любите ли вы чувствовать себя хозяином положения?
20. Способны ли вы держать себя в руках, оказавшись в трудном положении? Можете ли вы спокойно отвечать на провокационные вопросы?
21. Нравится ли вам демонстрировать свою работу и объяснять, как вы это сделали?
22. Нравится ли вам наглядно демонстрировать то, о чем вы говорите? Хочется ли вам "разыграть" то, что вы описываете?
23. Оптимист ли вы?
24. Приходилось ли вам выступать в школьных/студенческих спектаклях?
25. Смотрите ли вы людям в глаза, когда к ним обращаетесь?
26. Смотрите ли вы людям в глаза, когда они обращаются к вам?
27. Поворачиваются ли участники совещания в вашу сторону, когда наступает время подводить его итоги?

Каждый утвердительный ответ - 1 балл.

Сколько баллов у вас?

Больше 13? – Блестяще. Вам будет легче других

Меньше 13? – Отлично. Вам будет интереснее

Меньше 8? – Супер! Ваши результаты будут наиболее заметны

Тест "Ваш стиль общения"

Ситуация 1. Выступление перед большой аудиторией

Представьте себе, что вас попросили выступить перед большой аудиторией на представительной конференции. Зал велик, и все места в нем заняты. Со своего места на возвышении вы видите огромное количество незнакомых лиц, которые выжидающе смотрят на вас. Даже если вы никогда не сталкивались с подобными трудностями, попытайтесь представить, как вы будете себя чувствовать в такой ситуации.

Ожидая, пока вас представят, вы будете:

- a. Немного волноваться, но ощущать уверенность в своей способности эффективно донести до слушателей свои мысли.
- b. Явно нервничать, чувствуя подташнивание и сухость во рту, а также неуверенность в своей способности ясно изложить свои идеи.
- c. Испытывать сильное волнение и смущение, со спазмами в животе, потеющими ладонями и дрожащими руками; уверенность, что вы обязательно поставите себя в глупое положение и окончательно опозоритесь?

И вот наступил решающий момент. Председатель правления компании представил вас, слушатели вежливо поаплодировали, вы встали и начали свою речь. Вы будете чувствовать себя:

- a. Относительно спокойным, внимательным и менее встревоженным, чем до того, как вы начали говорить.
- b. Гораздо более взволнованным, чем несколько секунд назад; захлестывающие вас волны паники вызывают физический дискомфорт и путаницу в голове.
- c. Таким испуганным, что вы практически не способны думать о том, что говорите; уверенным, что все в зале видят вашу нервозность; желающим как можно скорее покончить с этим тяжелым испытанием.

Во время своего выступления вы:

- a. Способны думать о том, что говорите, и размышлять, каким образом можно отступить от подготовленного текста, чтобы более убедительно изложить ключевые мысли.
- b. Вынуждены сосредоточиться только на отпечатанном тексте, потому что слишком боитесь потерять нить рассуждений, отступив от него.
- c. Настолько взволнованы и смущены, что вам трудно четко произнести отпечатанный текст; вы запинаетесь и заикаетесь, часто теряете нить и повторяетесь?

Выступление закончено. Садясь на место, вы:

- a. Довольны эффективностью своего сообщения.
- b. Вполне удовлетворены, но убеждены, что могли бы выступить лучше, если бы меньше нервничали.
- c. Расстроены и огорчены неудачным выступлением, и это означает, что вам не удалось донести свои идеи до слушателей?

**Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (b) и 3 балла за (с).
Общая сумма баллов для ситуации 1 =**

Ситуация 2. Выступление перед коллегами

Представьте себе, что вы пытаетесь изложить свои идеи группе коллег. У вас неформальная встреча, во время которой вы намерены убедить их принять тот или иной план действий.

Начиная разговор, вы:

- а. Уверены, что сумеете убедить их в разумности и ценности своих предложений.
- б. Надеетесь, что у вас получится убедить их, но волнуетесь из-за вероятных возражений, на которые могут натолкнуться ваши предложения.
- с. Не уверены, что сможете склонить их принять вашу точку зрения, поскольку практика показывает, что они редко соглашаются с вашими идеями?

Когда вы доходите до ключевых моментов своего сообщения, вы:

- а. Излагаете их так убедительно, что остальные полностью признают их значимость.
- б. Из всех сил стараетесь подчеркнуть важность ваших предложений, но не до конца уверены, что их правильно понимают.
- с. Не делаете никаких реальных попыток указать на их важность, поскольку слушатели, похоже, не проявляют никакого интереса к вашим идеям?

Ваши коллеги начинают выдвигать возражения. Вы:

- а. Внимательно слушаете возражения и отмечаете их слабые места, чтобы эффективно парировать их.
- б. Теряете терпение, считая замечания безосновательной критикой, и отказываетесь принимать их всерьез.
- с. Теряетесь от выдвинутых возражений и не в состоянии предложить контраргументы до окончания дискуссии?

Если критика усиливается, вы:

- а. Продолжаете спокойно, но твердо отвечать на возражения.
- б. Чувствуете себя настолько раздраженным, что завершаете дискуссию прежде, чем будет принято решение относительно ваших идей.
- с. Так волнуетесь, что признаете свои предложения несовершенными и недостойными дальнейшего обсуждения.

**Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (б) и 3 балла за (с).
Общая сумма баллов для ситуации 2 =**

Ситуация 3. Беседа с начальником

Вы ожидаете в приемной встречи с непосредственным начальником или кем-то из высшего руководства, чья поддержка необходима для внедрения ваших предложений.

В последние секунды перед разговором вы:

- а. Повторяете свои аргументы, убеждаясь, что ключевые положения четко отпечатались в вашем сознании и что вы полностью понимаете подтверждающие вашу идею факты.
- б. Чувствуете, что вам трудно сосредоточиться на содержании ваших предложений, потому что вы слишком беспокоитесь по поводу возможной реакции на них.
- с. Убеждены, что вам не удастся достаточно ясно и убедительно изложить свои предложения, чтобы получить поддержку начальника?

Секретарь просит вас пройти в кабинет. Здороваясь с начальником, вы:

- а. Оцениваете его настроение и при необходимости обдумываете способ изменения своей аргументации, чтобы подстроиться под него.

Б. Наблюдаете за настроением начальника, чувствуя облегчение, если оно кажется вам благоприятным, и волнение, если начальник выглядит враждебно настроенным.

с. Почти или совсем не замечаете настроения начальника, потому что слишком заняты обдумыванием предстоящего разговора?

Представляя свои идеи, вы:

а. Смотрите в глаза начальнику и следите за языком его тела.

Б. С трудом выдерживаете взгляд начальника, потому что от этого ваше волнение только усиливается.

с. Смотрите куда угодно, только не на начальника, потому что вы слишком смущены?

Суммируя аргументы в поддержку своего предложения, вы чувствуете:

а. Что эффективно изложили свои мысли и скорее всего добились поддержки начальника.

Б. Беспокойство, сомневаясь, что были достаточно убедительны.

с. Что не можете определить, поддерживает начальник ваши предложения или нет.

Вспоминая свою беседу впоследствии, вы думаете:

а. Что наилучшим образом изложили свои мысли и что нельзя было выразиться более ясно и убедительно

Б. Что в вашей аргументации было одно или два слабых звена, но в целом изложение было достаточно убедительным;

с. Что это была пустая трата времени, поскольку вы не смогли эффективно выстроить свою аргументацию или донести свои мысли до слушателя?

Добавьте 1 балл за каждое отмеченное утверждение (а), 2 балла за (Б) и 3 балла за (с).

Общая сумма баллов для ситуации 3 =

Ситуация 4. Как вы излагаете свои мысли

Прочтите приведенные ниже утверждения и в зависимости от того, как вы себя вели во время последнего важного публичного выступления, подсчитайте суммарное количество баллов следующим образом: редко или никогда = 0; иногда = 1; часто = 2.

ВЫ.

- Бормотали себе под нос.
- Теряли нить рассуждений
- Смотрели в пол или на потолок
- Говорили монотонно.
- Произносили слова невнятно
- Играли с карандашом или другими предметами.
- Колебались и/или использовали такие междометия, как «гм» и «э».
- Ходили взад-вперед.
- Говорили без воодушевления.

Подсчитайте общую сумму баллов для всех четырех ситуаций.

Общая сумма =

О чем говорит общая сумма

50 баллов или больше. У вас обнаружилось несколько барьеров, препятствующих эффективному общению. Их следует устранить, прежде чем вы научитесь эффективному общению. Тем не менее, пройдя тренинг, вы обнаружите, что вам стало легче четко и убедительно излагать свои мысли — вне зависимости от ситуации, в которой вы оказались.
35—49 баллов. Вы встречаетесь с определенными трудностями при попытке донести свои идеи до собеседника. Совершенствуя свои навыки, вы устраните эти препятствия и усилите позитивные стороны вашего стиля общения.

20—35 баллов. Несмотря на определенные барьеры на пути к эффективному общению, эта сумма баллов свидетельствует о прочном фундаменте знаний и навыков, на который вы можете смело опираться.

12—20 баллов. В вашем стиле общения больше позитивных, чем негативных моментов, и в любых ситуациях у вас возникает немного проблем при изложении своих мыслей. Используйте навыки для совершенствования своих и так превышающих средний уровень навыков.

Сумма баллов для каждой ситуации

Сумма, равная 6 баллам или больше для любой из четырех приведенных выше ситуаций, указывает на возможные трудности с общением в подобной ситуации.

Ситуация 1 посвящена оценке волнения при публичных выступлениях, которое быстро приводит к неудаче.

Ситуация 2 рассматривает трудности, возникающие при столкновении с возражениями, поступающими в ответ на ваше предложение.

Ситуация 3 посвящена аспектам индивидуальной беседы с человеком, который выше вас по статусу или обладает большей властью.

Ситуация 4 исследует некоторые речевые и неречевые барьеры, возникающие частично вследствие волнения, отчасти из-за недостатка опыта, а иногда как результат дурных привычек.

Приложение 3

Советы начинающему оратору

Хорошая публичная речь должна быть прежде всего содержательной, целенаправленной.

Хорошая публичная речь должна быть абсолютно грамотной как в области произношения, так и в области грамматического выражения мысли.

Хорошая публичная речь меньше всего похожа на декламацию, высшее ее качество — непринужденный разговор (беседа) со слушателями на интересную животрепещущую тему.

Важнейшая особенность публичной речи — тесный контакт (общение) со слушателями, желание поделиться с ними своими мыслями и соображениями.

Хорошая публичная речь не может быть хаотичной. Она должна быть последовательной и разумной во всех отношениях.

Овладевая искусством речи, надо помнить, что научиться можно не только правильному произношению, но и правильному, упорядоченному мышлению.

Упорство, настойчивость и терпение — вот что прежде всего необходимо начинающему оратору.

Тема вашего выступления обязательно должна быть интересной для вас и для ваших слушателей.

Готовясь к выступлению, прочтите не одну статью, а несколько, сопоставьте между собой точки зрения различных авторов. Используйте, если это необходимо, словари и справочники.

Составьте ясный и стройный план вашей речи по схеме: введение, главная часть, заключение.

Не стремитесь блеснуть своими знаниями, избегайте лишних подробностей и доказательств — берите для речи только самое существенное.

Избегайте скачков и пропусков, договаривайте мысль до конца.

Заботьтесь о внешней стороне речи. Не увлекайтесь жестикоманией. Говорите не торопясь.

Развивайте свои голосовые данные. Упражняйте и совершенствуйте речевой аппарат. Добивайтесь отчетливой и ясной дикции.

Упражняйтесь в произнесении речей на самые разнообразные темы.

Будьте внимательны и осторожны в произношении сочетаний АЕ, ЕЕ, ОЕ, УЕ в личных формах глагола.

Не пропускайте гласных звуков.

Не удваивайте и не утраивайте согласных.

Следите за тем, чтобы согласные звуки В и М, находящиеся между гласными, были хорошо слышны; не проглатывайте их.

Отчетливо произносите начальный согласный звук, особенно в тех случаях, когда за ним следует другой согласный.

Договаривайте концы слов (не глотайте их), особенно в прилагательных, оканчивающихся на -ГИЙ, -КИЙ, -ХИЙ, и в собственных именах на -КИЙ.

Не спрессовывайте слова. Не создавайте бессмысленных и нелепых сочетаний.

Внимательно вслушивайтесь в речь мастеров художественного слова, артистов драматических театров и кино, а также в речь дикторов центрального радио и телевидения.

Следите за своим произношением.

При случае запишите свою речь на диктофон. Несколько раз прослушайте записанное, отмечая изъяны и погрешности в произношении.

Приложение 4

Упражнения для тренировки речевого дыхания

«Речевой пояс» регулирует процесс выдоха и создает необходимую опору звуку. Приступая к тренировке, прежде всего проверим активность диафрагмы. Для этого в положении лежа положите ладонь левой руки на область между грудной клеткой и животом и, предварительно выдохнув, сделайте вдох, стараясь не поднять грудь. Если при вдохе рука поднимется, значит диафрагма опустилась и действует как следует. Сделайте несколько вдохов и выдохов и наблюдайте за движением руки (то есть за диафрагмой). Если рука во время вдоха остается неподвижной, то, стало быть, диафрагма действует вяло, и тогда следует развивать ее активность с помощью тренировочных упражнений.

Упражнение 1(д). «Свеча» — тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на «пламя». Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2—3 см и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя ее как свечку, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы — левая ладонь во время выдоха как бы «медленно погружается». Повторите 2—3 раза.

Упражнение 2(д). «Упрямая свеча» — тренировка интенсивного сильного выдоха. Представьте себе свечу большого размера, вы понимаете, что ее вам трудно будет погасить, а сделать это обязательно надо. Сделайте вдох, задержите на секунду дыхание и дуньте на «свечу», пламя отклонилось, но не погасло. (Левая ладонь лежит между грудной клеткой и животом.) Еще сильнее дуньте, еще сильнее! Еще! Еще!

Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Чувствуете, как подтянулся низ живота? Это упражнение дает возможность ощутить активные движения диафрагмы и мышц живота. Повторите 2—3 раза.

Упражнение 3(д). «Погасить 3, 4, 5, 6... 10 свечей». На одном вдохе (без добора) «погасите» 3 свечи, разделив ваш выдох на три порции. Теперь представьте, что у вас 5 свечей. А объем вдоха все тот же! Теперь — 7 свечей. Не старайтесь вдохнуть как можно больше воздуха. Пусть объем останется тот же, просто каждая порция воздуха на выдохе станет меньше. А теперь свечек 10 или 12. Объем воздуха все тот же. Порции выдыхаемого воздуха более экономные. Чувствуете ладонью движения диафрагмы? Они ритмические, прерывистые и активные. Повторите 2—3 раза.

Все дыхательные упражнения в следующих занятиях будут даваться с последующей нумерацией: 4(д) и т.д.

Дикция. Прежде чем приступить к тренировке правильного произношения гласных и согласных звуков, сочетаний их в словах и фразах, надо натренировать речевой аппарат.

К речевому аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, губы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно тренировать.

Прежде чем начать тренировку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе, с помощью следующих упражнений для рта, челюсти, губ, языка.

Упражнение № 1(а). Раскрытие рта. Первым условием четкой, ясной речи является свободно и хорошо раскрывающийся рот. Исходное положение — рот закрыт, губы и челюсти расслабить, язык лежит плоско, свободно касаясь нижних передних зубов. Исполнение — произнесите звук [У] несколько раз без усилий и напряжения: ууууу. А теперь произнесите звук [А], рот раскройте в вертикальном направлении, нижняя челюсть опустится примерно на два пальца (≈ 3 см). Раскрывать рот на [А] надо мягкими, медленными движениями, Прodelайте 5—6 раз.

Упражнение № 2(а). Подтягивание верхней или нижней губы соответственно к верхним и нижним деснам. Исходное положение — рот закрыт, зубы сжаты, челюсти неподвижны. Исполнение — приподнимите верхнюю губу «на улыбке» к деснам верхних зубов, затем сомкните губы; оттяните нижнюю губу к деснам нижних зубов, затем сомкните губы. Повторите 5—6 раз.

Примечание. Следите, чтобы исходное положение — зубы сжаты, челюсти неподвижны — обязательно сохранялось.

Упражнение № 3(а). Показать зубы. Исходное положение — рот закрыт, челюсти сжаты. Исполнение — одновременно приподнимите верхнюю и оттяните нижнюю губу, обнажив верхние и нижние зубы. Прodelайте 5—6 раз.

Упражнение № 4(а). Вытягивание губ — «хоботок». Исходное положение — рот закрыт, челюсти сжаты, неподвижны, губы «в хоботок» (звук [У]). Исполнение — повороты «хоботка» вправо, влево, вниз, вверх (на счет 1, 2, 3, 4 медленно), затем в круговую — вправо, влево. Повторите 3—4 раза.

Упражнение № 5(а). «Скольжение № 1». Исходное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — натяните верхнюю губу на передние зубы, затем медленным, плавным движением приподнимите ее «на улыбку». Натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем медленным, плавным движением оттяните ее вниз. Повторите 5—6 раз.

Упражнение № 6(а). «Скольжение № 2». Исходное положение — рот полуоткрыт. Исполнение — одновременно натяните на зубы верхнюю и нижнюю губы, затем плавным, скользящим движением раскройте губы «на улыбку». Повторите 5—6 раз.

Упражнение № 7(а). Тренировка языка. Исходное положение — язык укладывается «лоточком» во рту, кончик языка касается нижних зубов, рот раскрыт на два пальца (≈ 3 см), нижняя челюсть абсолютно неподвижна. Исполнение — кончик языка поднимите

вверх — к твердому нёбу, потом вправо, влево — в щеку и снова верните в исходное положение. Повторите 4 раза.

Все упражнения на первых порах делайте с зеркалом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивайтесь, снова и снова повторяйте их.

Упражнения для отработки гласных и согласных звуков

Упражнение 1. Звуки И — Ы.

А) Ил, икс, ива, игра, Ира, пилигрим, июль, химия, имя, вы, мы, ты, жил, в Индии, ужин, улицы, мыс, выпуск, валы, цирк, выписной, с интересом.

Б) Был — бил, выл — вил, пыл — пил, лыжи — лижет, мил — мыл, ныл — Нил, тыл — Тиль, рысь — рис, дым — Дима, сын — синий, азы — Зина.

В) Кому пироги да пышки, кому синяки да шишки. Каков Мартын, таков у него и алтын. Знали, кого били, потому и победили. Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.

Упражнение 2. Звуки У — О.

А) Ус, уж, ум, улей, лук, стул, паук, думать, уксус, сундук, кулак, южный, юркий, вьюн, каюта, люк, салют, ось, омут, охать, лом, вор, бор, молча, простор, договор, сукно, клен, пальто, подъем, прием.

Б) Бук — бок, тук — ток, сук — сок, купи — копи, гусь — гость, морс — Мурзин, лук — лоб, тур — торг, бум — бом, внук — у ног, люк — лег, люстра — Леша.

В) Без наук как без рук. Чужим умом умен не будешь. Дружба дружбой, а служба службой. Май холодный — не будешь голодный. Красно поле пшеном, а речь умом.

Упражнение 3. Звук А.

А) Асс, ахнуть, армия, арбуз, банк, касса, аркан, дама, жила, лампа, скала, як, яблоня, изъян, объявит, пустяк, размазня.

Б) На полатах лежать — так ломтя не видать. На чужой каравай рта не раскрывай. Не красна изба углами, а красна пирогами.

Упражнение 4. Звук Э.

А) Эх, этот, поэтому, шесть, жесь, жест, ценный, в шалаше, этаж, поэт, кашне, эти, ценник, поэтика, дело, лето, деревня, сень, пень, день.

Б) Все равны детки, что пареньки, что девки. Кто сеет да веет, тот не обеднеет. Ел — не ел, а за столом сидел.

Упражнение 5. Звуки П — Б.

А) Пар, папа, поп, капель, дуб, голубь, бак, боб, белый, кобура, барбос.

Б) Пар — бар, пас — бас, пыль — быль, болт — полк, пел — бел, пей — бей, пыл — пил, спать — спят, был — бил, борт — обертка, бур — бюро.

В) Все бобры добры до своих бобрят. В поле Поля-Полюшка польет поле-полюшко. Сорняков не будет в поле, если польет поле Поля.

Упражнение 6. Звуки Ф — В.

А) Факт, фунт, фары, фыркать, кофта, жираф, вперед, Валя, верный, выбить, видный, свет.

Б) Вода — фаза, Иван — Селифан, Вика — фикус, вилка — Филька, вот — рвет, вас — вяз, фирма — фыркнуть, Фомка — Фекла.

В) Водовоз вез воду из водопровода. Вавилу ветрило промоклосквозило. Фофанова фуфуйка Фефеле впору. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

Упражнение 7. Звуки Т — Д.

А) Там, танк, тут, тонна, тетя, тот, уйдет, тесно, идти, дама, день, дым, диск, дятел, броды, два.

Б) Там — дам, том — дом, ток — док, трава — дрова, твой — двойка, тень — день, тело — дело, тема — диадема, торт — терка, там — тянет, дар — дядя, дубль — дюпель.

В) От топота копыт пыль по полю летит. Двое одного обедать не ждут. Федот, да не тот. Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил, как долотом.

Упражнение 8. Звуки С — З.

А) Сук, сын, сила, сесть, стог, укус, рассада, воз, заноза, звук, зимний, козлик, воззвание.

Б) Сам — зам, сало — зала, суп — зуб, сорный — зори, косы — козы, внесу — внизу, синий — Зина, сыр — сир, сессия — сел, зад — зять.

В) Назвался груздем — полезай в кузов. Звенит земля от золотого зноя. В семеро саней по семеро в сани уселись сами. Спать на сене будет Сеня.

Упражнение 9. Звуки Ш — Ж.

А) Шар, шаль, шустрый, сушенный, пушка, душ, жаль, жесьть, желудь, жук, лужа, ружье, жажда.

Б) Шар — жар, ваш — важный, шутка — жутко, ширь — жир, жить — шить.

В) Жужжит жужелица, жужжит кружится. Шли шесть мышей, несли шестнадцать грошей; две мыши поплоше несли по два гроша. Вожжи из кожи в хомут вхожи.

Упражнение 10. Звуки К — Г, Х.

А) Как, куда, кем, кирка, куст, крот, ток, газ, горе, бегун, гиря, гетто, хуже, хор, холка, трахея, пастух.

Б) Качели — газели, кол — гол, кость — гость, код — год, кнут — гнут, клуб — глуп, Кеша — Геша.

В) Идет с козой косою козел. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: грабь граблями гравий, краб! Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: Ха! Ха! Ха! Кукушка кукушонку купила капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.

Упражнение 11. Звук Щ.

А) Щавель, вещь, щука, счастье, пищит, щетка, плащ.

Б) Щипцы да клещи — вот наши вещи. Где щи — тут и нас ищи. Волки рыщут — пищу ищут.

Упражнение 12. Звук Ч.

А) Час, чуткий, частый, пчелка, речь, отчество, чары.

Б) Ветер — вечер, тесно — честно, тем — чем, тетка — щетка, чутко — шубка.

В) Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто. У четырех черепашек по четыре черепашонка.

Упражнение 13. Звук Ц.

А) Цапля, целый, царь, цирк, блюдце, купаться, цветы.

Б) Цапля — сабля, цок — сок, цель — сель, цвет — свет, цирк — сыр, улица — лиса.

В) Молодец против овец, а против молодца сам овца. Цапля чахла, цапля сохла. Не велика птица синица, да умница.

Упражнение 14. Звуки М, Н, Л, Р, Й.

А) Мак, мама, обман, лампа, мятый, милый, нос, наш, сон, няня, низ, лак, луна, лейка, Оля, боль, рана, рейка, риск, говор, ель, майка, я, вьюн.

Б) Мама — мяла, мал — мял, мыло — мило, знаком — знакомь, Нана — няня, нить — нить, нос — нес, лак — ляг, лук — люк, ел — ель, рад — ряд, ров — ревь, брак — бряк, пожар — пожарь, рак — лак, рука — лука, ров — лов, дарить — удалить.

В) Мама Милу мылом мыла. Лена искала булавку, а булавка упала под лавку. Проснулась Ульяна ни поздно ни рано: все с работы идут, а она тут как тут. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали. Иней лег на ветки ели, иглы за ночь побелели.

Упражнение 15. Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:

Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.

Упражнение 16. Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.

Упражнение 17. Потренируйтесь в произношении долгих согласных:

А) К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть;

Б) Верх — вверх, ведение — введение, толкнуть — оттолкнуть, держать — поддержать, тащить — оттащить, водный — вводный, сорить — ссорить.

Упражнение 18. Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания:

А) Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбди!

Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!

В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!

Г) Придумайте 2-3 игры подобного типа.

Упражнение 19. Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:

В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск — брызг блеск! Сто верст вскачь.

Упражнение 20. Произнесите скороговорки с трудными сочетаниями или чередованиями согласных звуков:

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.

На дворе трава, на траве дрова; не руби дрова посреди двора.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Расскажите про покупки. — Про какие про покупки? — Про покупки, про покупки, про покупочки мои.

Толком толковать, да без толку расперетолковывать.

В пруду у Поликарпа — три карася, три карпа.

Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу. — Грабь граблями гравий, краб!

Купи кипу пик.

Летят три пичужки через три пустых избушки.

Наш Полкан попал в капкан.

Стоит копна с подприкопеночком, а под копной перепелка с перепеленочком.

Стоит, стоит у ворот бык тупогубоширокот.

Сшит колпак, вязан колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, кован колокол, да не по-колоковски; надо колпак переколпаковать да перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать да перевыколоковать.

Упражнения с использованием движений

Учеными давно доказана связь между развитием движений и формированием речевых навыков. Сочетание работы над техникой речи с ритмическими движениями тела дает хороший эффект и помогает снять напряженность, скованность. При работе можно использовать ходьбу, движения рук и ног, производить жесты, помогающие пониманию содержания речи.

Рекомендуются задания следующего типа:

— проговаривание скороговорок или считалок с дирижированием в такт речи (указательный палец правой руки движется вверх-вниз; движение-слово):

Папа тут, папа там,
Папа, папа тут и там.
Мама тут, мама там,
Мама, мама тут и там.
Папа тут, мама там,
Папа, мама тут и там;

— проговаривание считалки с движениями:

Шли, шли, шли (идти по кругу, шаг-слово);
Мы (широкий жест по кругу) пирог нашли (слегка наклониться вперед, руки протянуты вниз).
Сели, поели (сесть на пол и сделать естественный жест рукой) и дальше пошли (встать, взмах рукой вперед).

Существует целый ряд упражнений, основанных на имитации звуков и движений различных естественных ситуаций, например:

а) воображаемым насосом накачайте шину велосипеда, делая руками привычные движения и произнося С-С-С-С, С-С-С-С, С-С-С-С...;

б) короткими, отрывочными движениями сжимайте “грушу пульверизатора”, сопровождая движения звуками Ф! Ф! Ф! Ф!...;

в) изобразите, что вы рубанком стругаете доску: Ж-Ж-Ж-Ж! Ж-Ж-Ж-Ж!...;

г) покажите, как вы косите траву: С-С-С-С! С-С-С-С!...;

д) натрите пол щеткой: Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш!

Упражнение 1. Подберите движения к следующей долгоговорке:

Шли из Африки в Саратов
Семь отчаянных пиратов.
видят надпись на столбе;
Продолжай: и те де, и те пе.
Шли из Африки в Саратов...

Упражнение 2. Какими движениями можно сопроводить стихотворение А.Барто?

Левой, правой
Левой, правой!
На парад
Идет отряд.
На парад
Идет отряд.
Барабанщик очень рад.
Барабанит,
Барабанит
Полтора часа
Подряд.
Левой,
правой,
Левой,
правой,
Барабан... уже дырявый!

Приложение 5.

Скороговорки

С помощью скороговорок можно эффективно тренировать дикцию (четкое произношение слов и звуков). Чтение скороговорок вырабатывает правильную артикуляцию (работу речевых органов при образовании звуков речи) и избавляет от оговорок.

Прочитайте скороговорки вслух, отчетливо проговаривая каждый звук, затем постепенно увеличивайте темп. При этом в первую очередь следует обеспечивать четкое произношение и лишь во вторую – ускорять темп. Если в привычном темпе прочитать скороговорку без ошибок не удастся, то сначала осознайте ее смысл, чтобы в голове возник ясный видеоряд и читайте медленно, по слогам. Повторяйте скороговорку до тех пор, пока не прочитаете ее без запинки. Затем постепенно наращивайте темп.

Записывайте упражнения со скороговорками на диктофон. Это позволит слышать себя со стороны и эффективно устранять речевые недостатки.

Отработка звуков: б, п, в, ф, г, к, д, т, х

1. Добыл бобов бобыль.
2. Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
3. От топота копыт пыль по полю летит.
4. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
5. Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
6. Верзила Вавила весело ворочал вилы.
7. Около кола колокола, около ворот коловорот.
8. Шакал шагал, шакал скакал.
9. Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.
10. Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.
11. Ткет ткач ткани на платки Тани.
12. Водовоз вез воду из-под водопровода.
13. Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.

14. Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить, не перевыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
15. В один, Клим, клин колоти.
16. Стоит копна с подприкопёночком.
17. В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
18. Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
19. У елки иголки колки.
20. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон!
21. Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
22. Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
23. На меду медовик, а мне не до медовика.
24. Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
25. Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопия-попа, про Прокопьевича.
26. Однажды галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.
27. Волховал волхв в хлеву с волхвами.
28. Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
29. У Феофана Митрофаньча три сына Феофанычи.
30. У нас гость унес трость.
31. Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
32. Рододендроны из дендрария даны родителями.
33. К Габсбургам из Страсбурга.
34. Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами на ветке.
35. Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.
36. Хвалю халву.
37. Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.

р, л, м, н

38. Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.
39. У нас на дворе-подворье погода размокropогодилась.
40. Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.
41. Клара-кralя кралась к ларю.
42. Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
43. На дворе трава, на траве дрова – раз дрова, два дрова, три дрова. Не руби дрова на траве двора.
44. На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
45. На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилась вдова, убрала в сарай дрова.
46. Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
47. Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
48. Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
49. Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
50. Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали.

51. На мели мы лениво налима ловили. На мели мы лениво ловили линия. О любви не меня ли вы мило молили И в туманы лимана манили меня?
52. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
53. Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
54. Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.
55. Дробью по перепелам да по тетеревам.
56. Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
57. Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
58. Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
59. Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
60. Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
61. Король-орел.
62. Курьера курьер обгоняет в карьер.
63. Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
64. Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии.
65. Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
66. Гонец с галер сгорел.
67. Талер тарелка стоит.
68. Идти на рать, так бердыш брать.
69. Интервьюер интервента интервьюировал.
70. Либретто Риголетто.
71. Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, но не мелел Байкал.
72. Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
73. Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла. Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
74. Во мраке раки шумят в драке.
75. На дороге с утра тарахтят трактора.
76. Жри во ржи, да не ржи во ржи.
77. Орел на горе, перо на орле, гора под орлом, орел под пером.
78. Город Нерль на Нерли-реке.
79. На горе Арарат рвала Варвара виноград.
80. Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу да про подкрупки.
81. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.
82. Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.
83. А мне не до недомогания.

з, с, ж, ш, ч, щ, ц

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

92. Свиристель свиритит свирелью.
93. Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
94. Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.
95. Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
96. Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
97. Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
98. Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.
99. Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
100. Четверть четверика гороха без червоточинки.
101. Инцидент с интендантом.
102. Прецедент с претендентом.
103. Константин констатировал.
104. У ежа ежата, у ужа ужата.
105. Жутко жуку жить на суку.
106. Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
107. Тщетно тщится щука ущемить леща.
108. Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
109. Яшма в замше замшела.
110. В Чите течет Читинка.