

Упражнение «Дыхание на счет»



В этом упражнении используется различная роль вдоха и выдоха: вдох мобилизует, возбуждает, усиливает мышечное напряжение, выдох – успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции, помогает расслаблению мышц.

Во время **мобилизующего** дыхания мы увеличиваем длительность вдоха, Например, делаем вдох на 4 счета, задерживаем дыхание на два и выдыхаем на 4 счета, затем вдох делаем на 5, 6, 7, 8 счетов, пауза и выдох остаются такими же.

Во время **успокаивающего** дыхания, наоборот, постепенно увеличиваем длительность выдоха.

Помогает успокоиться и простое ритмичное дыхание. Когда мы соотносим ритм дыхания с ритмом сердца. На 4 удара делаем вдох, на 4 удара – задержка дыхания, на 4 удара выдох.



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Нижневартовска «Центр детского творчества»

Социально-психологическая служба

ПСИХОЛОГ И Я

Как подготовиться к публичной защите проектной работы



Дорогой друг, автор проектной работы! Вы создали свой уникальный проект и получили достойный результат. Теперь ваша задача - успешно его презентовать! Как это сделать? Прежде всего, вы можете воспользоваться нашими рекомендациями

г. Нижневартовск

Техники и приемы успешного выступления :

Техника подготовки



- Тщательно продумайте план вашего выступления.
- Составьте ваше выступление так, чтобы рассказ занимал по времени 5-7 минут.
- Помните, что хорошо воспринимается эмоциональное и короткое по времени изложение материала с использованием интересных примеров.
- Не забывайте о том, что последовательное изложение позволяет слушателям лучше понять выступающего.
- Употребляйте только понятные вам термины.
- Хорошо воспринимается рассказ, а не чтение текста.
- Проведите репетицию своего выступления и доведите его до нужной продолжительности.
- Подумайте и составьте возможные вопросы.
- Проведите тренировочные выступления перед друзьями, родственниками.

Техника выступления

1. При демонстрации наглядно-иллюстративного материала следует использовать указку, авторучку, карандаш, но никак не палец. При этом нужно повернуться к слушателям лицом, а не спиной.
2. Во время выступления смотрите на своих слушателей, лишь по необходимости заглядывая в конспект (план) выступления.
3. Чтобы преодолеть неуверенность, полезно найти (глазами) в зале кого-то внимательно слушающего и доброжелательно смотрящего на вас (таким может быть ваш друг). Чаще смотрите на него (или на неё) во время выступления.
4. Старайтесь уложиться в регламент (10 минут на доклад). Для этого полезно потренироваться заранее, используя часы и убирая из доклада лишнее. (7 мин.—на выступление, 3 мин. —на вопросы)
5. Перед выступлением настраивайте себя на то, что вы рассказываете об интересующих вас исследованиях или опытах тем, кому это так же весьма интересно, вы хорошо владеете данным материалом и можете сообщить слушателю нечто важное и полезное.



Практические методы

Упражнение «Сосулька»

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы сосулька.

Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что выглянуло солнышко и под его теплыми лучами вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнения пока полностью не успокоитесь.

При сильном волнении и напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Этот метод часто используют и спортсмены, и артисты перед ответственными выступлениями.

Помочь расслабиться и успокоиться помогут и **дыхательные упражнения**.

Выполнять их можно в любом положении. Обязательное условие: позвоночник должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Голова должна сидеть на шее прямо и свободно.