

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «СОДРУЖЕСТВО»  
ГОРОДСКОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ ТЕАТР КАК ПРОСТРАНСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

- Электронный сборник материалов и педагогических идей городского методического объединения педагогических работников системы дополнительного образования  
**ПРЕДСЦЕНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕАТРАЛЬНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ:  
КОМПАКТНЫЙ КОМПЛЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ И РАЗМИНКИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ**

Краснодар, 2026

Муниципальное казенное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Краснодарский научно-методический центр»



Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
дополнительного образования муниципального образования  
город Краснодар  
«Центр творчества «Содружество»



## Аннотация

Публикуется по решению Городского методического объединения педагогических работников в сфере театрального искусства «Детский театр как пространство воспитательной деятельности». Составитель сборника — Пестова Динара Рашидовна, методист. «Предсценическая подготовка обучающихся в театральных объединениях образовательных организациях: компактный комплекс саморегуляции и разминки перед выходом» — электронный сборник методических материалов Городского методического объединения педагогических работников в сфере театрального искусства «Детский театр как пространство воспитательной деятельности». Издан муниципальным казённым учреждением муниципального образования город Краснодар «Краснодарский научно-методический центр» совместно с муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Центр творчества «Содружество»; составитель — Пестова Д. Р., методист, Краснодар, 2026 год, 25 страниц.

В сборнике представлены упражнения и игры для предсценической подготовки обучающихся в театральных объединениях образовательных организаций — компактный комплекс саморегуляции и разминки перед выходом на сцену. Материалы составлены на основе методических и дидактических наработок педагогов О. С. Прядко, А. С. Куриленко, Ю. А. Кочерга, Ю. Н., Е. В. Белозерских, А. И. Воржовой и Е. Н. Табунщиковой. Сборник содержит практические рекомендации, помогающие педагогу организовать работу по психологическому и творческому развитию детей школьного возраста, а также эффективно подготовиться к театральным мероприятиям школьной жизни.

Материалы адресованы руководителям образовательных учреждений, методистам, педагогам в области сценического и театрального искусства, педагогам-организаторам, студентам театральных и педагогических учебных заведений, а также специалистам общеобразовательных и общественных организаций, реализующих программы художественно-эстетического развития детей.

## Оглавление

Природа предсценического волнения .....	6
Физические техники подготовки к выступлению (О. С. Прядко) .....	8
Дыхательные техники подготовки к выступлению (Ю. А. Кочерга) .....	9
Психологические техники подготовки к выступлению (А. С. Куриленко) .....	11
Упражнения на концентрацию внимания (Е. В. Белозерских) .....	14
Упражнения на снятие голосовых блоков (А. И. Воржова) .....	16
Понимание связи между телесным состоянием и уверенностью на сцене (Е.Н. Табунщикова) .....	19
Список литературы .....	23

## Уважаемые коллеги!

Представляем сборник методических материалов по подготовке детей к публичным выступлениям, основанный на практическом опыте педагогов театрального искусства Центра творчества «Содружество». Умение уверенно подавать информацию, работать с аудиторией и управлять волнением становится ключевой компетенцией XXI века, актуальной как в профессиональной, так и в школьной жизни — при защите проектов, участии в конкурсах, выступлениях на концертах и торжественных мероприятиях. Проблема страха публичных выступлений — глоссофобии — встречается даже у талантливых детей и способна ограничить их развитие: учащиеся теряются на сцене, забывают текст или отказываются от участия из-за страха неудачи; особенно остро это проявляется в важные школьные моменты — на последних звонках и выпускных вечерах, где выступление перед большой аудиторией становится серьёзным эмоциональным испытанием. Без целенаправленной работы страх может закрепиться и отрицательно повлиять на самооценку ребёнка, коммуникативные навыки, учебные результаты и социальную адаптацию.

Сборник предназначен для систематизации и описания практических методов и педагогических приёмов, направленных на развитие навыков публичных выступлений у детей разного возраста и уровня подготовки. В нём представлены материалы по анатомо-физиологическим основам предсценического волнения и способам его быстрой регуляции (дыхание, вегетативный баланс), набор кратких предсценических приёмов (дыхательные техники, мышечная разминка, упражнения на фокус внимания) и практические рекомендации по связи телесного состояния (дыхание, осанка, релаксация) с уверенностью на сцене. Сборник предлагает варианты планирования предсценического времени с подбором упражнений для ситуаций с 3, 5–7 и 10 минутами до выхода, описывает технику самонаблюдения для быстрой диагностики предвкушающего состояния (дыхание, мышечные зажимы, внимание) и даёт рекомендации по использованию вербальных и моторных «якорей» — коротких фраз и жестов — для мгновенной саморегуляции. В перечне доступного оборудования указаны стена, стул и зеркало при наличии.

Новизна материалов заключается в предложении компактного предсценического ритуала на 5–10 минут, объединяющего дыхательные, телесные и психологические техники в единый алгоритм оперативной помощи в момент волнения, а не в длительной подготовке. Сборник включает систему вербальных и моторных якорей, упражнения по

визуализации успеха и техники концентрации внимания, диагностические инструменты для выявления типичных затруднений и рекомендации по коррекции с учётом возрастных особенностей и уровня подготовки. Систематическое применение представленных приёмов снижает мышечное напряжение, нормализует работу голосового аппарата, улучшает координацию движений и дикцию, уменьшает тремор голоса; психологически отмечается снижение тревожности, рост уверенности и концентрации, формирование навыка самоконтроля и быстрой адаптации к сценическим условиям.

Материалы разработаны и апробированы педагогами театрального искусства МБОУ ДО ЦТ «Содружество», опираются на многолетний практический опыт постановочной работы и изучение современных приёмов ведущих специалистов в области ораторского мастерства и психологической подготовки. Работа с разновозрастными группами подтвердила воспроизводимость и эффективность предложенных упражнений в реальных учебных и концертных условиях. Приглашаем педагогов, руководителей творческих объединений и образовательных организаций к сотрудничеству по апробации и адаптации сборника под конкретные условия, обмену практическим опытом и совместной работе над развитием уверенных и подготовленных юных ораторов.

## Природа предсценического волнения.

Предсценическое волнение — естественная стрессовая реакция организма на предстоящее выступление, вызванная активацией симпатической нервной системы. Физиологический механизм реализуется через два нейронных пути: быстрый (мгновенная реакция на стресс) и длинный (сложная обработка информации).

Два типа сценического волнения:

Тип волнения	Характеристика	Проявление
Позитивное (сценическое возбуждение)	Мобилизует силы, усиливает концентрацию	Бодрость, желание выступить, энергичность
Негативное (сценический страх)	Парализует, вызывает панику	Тремор, учащённое сердцебиение, забывание текста

При волнении возникают характерные физиологические проявления: учащённое сердцебиение, повышенное давление, сухость во рту, дрожь в руках и голосе, мышечное напряжение, нарушение дыхания. Психологически это выражается в повышенной тревожности, страхе неудачи, боязни оценки, снижении концентрации внимания и появлении навязчивых мыслей.

Важно понимать, что умеренное волнение может быть полезным, придавая дополнительную энергию и мотивацию. Однако чрезмерное волнение требует специальных техник управления. Для контроля предсценического волнения применяются методы предварительной подготовки, специальные упражнения на снятие напряжения, дыхательные техники, приёмы психологической саморегуляции и практические тренировки.

Понимание механизмов возникновения волнения позволяет разработать эффективную стратегию подготовки к выступлению и минимизировать его негативные проявления. При этом адаптивные механизмы организма, активируемые волнением, можно направить на подготовку к успешной деятельности.

### **Физиологические проявления волнения.**

**Концертная фаза выступления** сопровождается комплексом физиологических и психологических проявлений, которые возникают непосредственно перед выходом на сцену и во время самого выступления. В этот

период организм переживает особый стрессовый режим, связанный с активизацией всех систем. Важно отметить, что эти проявления являются естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию. При правильной подготовке и освоении техник самоконтроля они могут быть минимизированы или использованы конструктивно.

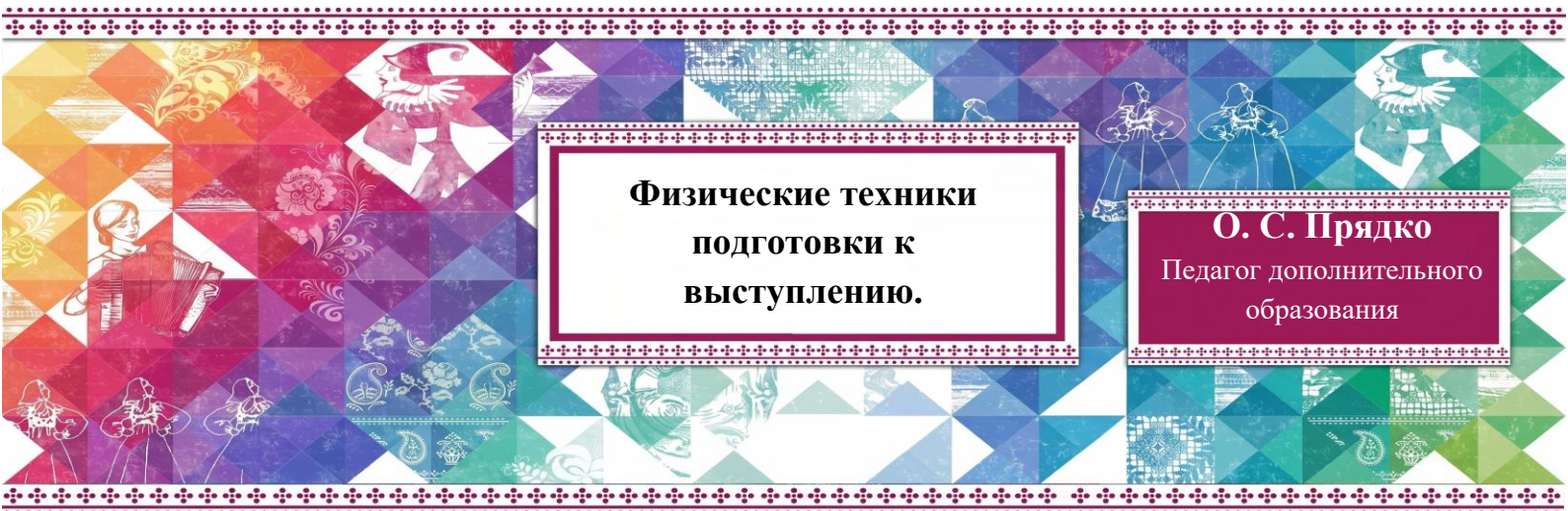
При этом необходимо понимать, что полное отсутствие волнения перед выступлением — редкое явление. Умеренное волнение является нормальной реакцией организма и может даже способствовать более энергичному и эмоциональному выступлению. Главное — научиться управлять этим состоянием и направлять его в конструктивное русло.

Основные симптомы:

Система организма	Проявления
Дыхательная	Учащённое, поверхностное дыхание, «ком в горле»
Сердечно-сосудистая	Учащение сердцебиения (тахикардия), повышение артериального давления
Мышечная	Тремор (дрожь) в руках, ногах, голосе; мышечные зажимы в шее, плечах
Нервная	«Ватные» ноги, холодные ладони, потливость, головокружение
Когнитивная	Осечка памяти, забывание текста/движений, рассеянность внимания

Профессиональная подготовка к концертной фазе включает отработку специальных упражнений, направленных на стабилизацию физиологического состояния и развитие психологической устойчивости. Регулярные тренировки помогают выработать адаптивные механизмы реагирования на стрессовую ситуацию и сформировать уверенность в собственных силах.

Важно: В период подготовки к публичному выступлению крайне важно контролировать уровень утомления, поскольку любая форма усталости значительно усиливает проявления волнения. Физическое и эмоциональное истощение создают благоприятную почву для усиления тревожности и снижения эффективности подготовительных упражнений.



## Физические техники подготовки к выступлению.

**О. С. Прядко**  
Педагог дополнительного  
образования

Физические упражнения — неотъемлемая часть подготовки к успешному выступлению, которая помогает снять мышечное напряжение, нормализовать дыхание и настроиться на позитивный лад. Грамотно подобранный комплекс движений позволяет эффективно справиться с предвыступленческим волнением, привести тело в состояние готовности и создать правильную энергетику перед выходом на сцену. Регулярные тренировки помогают выработать полезные привычки, улучшить осанку и координацию, а также научиться контролировать своё тело в стрессовых ситуациях. Правильно подобранные физические практики не только снимают телесные зажимы, но и способствуют общему психологическому комфорту, что особенно важно для уверенного выступления перед аудиторией.

### **Упражнение для шеи и плеч «Волны»**

Плавные волнообразные движения плечами сверху вниз, затем снизу вверх. Помогает снять напряжение в шейно-воротниковой зоне, освобождает мышцы плеч от зажимов, улучшает кровообращение в верхней части тела. Выполнять 3-4 минуты перед выходом на сцену.

### **Упражнение для корпуса «Скручивание»**

Повороты корпуса с разведёнными в стороны руками. Способствует снятию напряжения в спине, улучшает подвижность позвоночника, активизирует работу внутренних органов. Выполнять по 5-6 повторений в каждую сторону для подготовки к длительным выступлениям.

### **Упражнение для рук и кистей «Пружина»**

Энергичные встряхивания кистями, затем предплечьями, постепенно включая весь плечевой пояс. Убирает тремор, снимает мышечные зажимы в руках, восстанавливает нормальное кровообращение. Выполнять 1-2 минуты перед выходом на сцену.

### **Упражнение для ног «Приседания-пружинки»**

Мягкие пружинящие приседания с акцентом на расслабление мышц ног. Помогает снять напряжение в нижних конечностях, улучшает координацию, готовит тело к длительному стоянию на сцене. Выполнять 10-15 повторений в спокойном темпе.

Каждое упражнение можно выполнять как отдельно, так и в комплексе, адаптируя под индивидуальные потребности. Регулярная практика помогает выработать мышечную память и научиться быстро приводить тело в оптимальное состояние перед выступлением.



**Дыхательные техники** — это фундаментальный инструмент подготовки к выступлению, который напрямую влияет на эмоциональное состояние и физическое самочувствие выступающего. Правильное дыхание помогает справиться с волнением, стабилизировать нервную систему и подготовить голос к работе. Эти упражнения не только успокаивают и расслабляют, но и обеспечивают необходимый энергетический баланс, улучшают звучание голоса и помогают сохранить концентрацию во время выступления. Регулярная практика дыхательных техник позволяет выработать важные навыки самоконтроля, научиться быстро переключаться в состояние готовности и уверенно чувствовать себя перед публикой.

Это базовая техника, направленная на нормализацию сердечного ритма и улучшение кровообращения. Помогает насытить организм кислородом,

стабилизировать пульс и подготовить сердечно-сосудистую систему к предстоящим нагрузкам во время выступления. Особенно эффективна при подготовке к длительным выступлениям.

### **Квадратное дыхание**

Техника основана на четкой ритмичности: вдох, задержка дыхания, выдох и снова задержка — по 4 счета каждая фаза. Помогает:

- нормализовать дыхательный ритм
- снизить уровень тревожности
- улучшить концентрацию внимания
- стабилизировать эмоциональное состояние

### **Длинный выдох**

Техника с увеличенной фазой выдоха (вдох 4 счета, выдох 6-8 счетов).

Способствует:

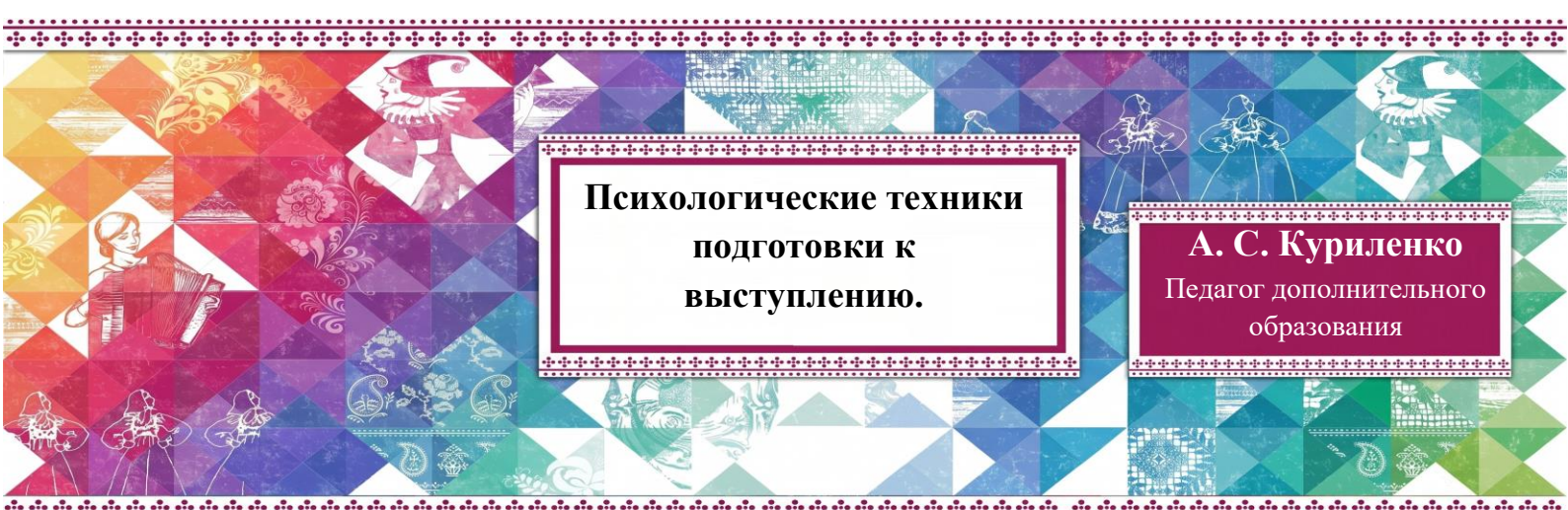
- расслаблению мышц
- снижению частоты сердечных сокращений
- уменьшению тревожности
- улучшению контроля над голосом
- 

### **Дыхание с шумом**

Активная техника, включающая резкий носовой вдох и шумный ротовой выдох со звуком «ссс». Эффективно помогает:

- снять мышечное напряжение
- освободить дыхательные пути
- нормализовать работу голосового аппарата
- быстро привести организм в состояние готовности

Все эти техники можно комбинировать между собой и использовать как в период подготовки к выступлению, так и непосредственно перед выходом на сцену для достижения оптимального психофизического состояния.



**Психологические техники  
подготовки к  
выступлению.**

**А. С. Куриленко**  
Педагог дополнительного  
образования

Психологические техники подготовки к выступлению — это важный инструмент, помогающий ребёнку справиться с волнением и настроиться на успешный результат. Они работают с внутренним состоянием юного артиста, позволяя преобразовать тревогу в созидательную энергию, укрепить уверенность в себе и создать правильную настрой перед выходом на сцену. Эти методы помогают не только снизить уровень стресса, но и развить важные навыки самоконтроля, концентрации и осознанного управления своими эмоциями, что особенно ценно в момент публичного выступления.

**Упражнение «Вербальные якоря»**

«Вербальные якоря» — техника самонастройки, основанная на использовании коротких поддерживающих фраз для быстрого переключения в состояние уверенности перед выступлением.

Суть техники заключается в выборе 2–3 ключевых фраз поддержки, которые ребёнок ритмично проговаривает про себя. Эти фразы используются перед выходом на сцену и в моменты волнения. Каждая фраза имеет двойное действие: влияет как на тело, так и на психику. Например, якорь «Дыши» включает глубокое дыхание и успокаивает, «Ось» выпрямляет позвоночник и создаёт ощущение опоры, «Точка» собирает взгляд и сосредотачивает внимание, а «Я готов» расслабляет плечи и включает уверенность.

**Волшебные слова для ребёнка:** «У тебя есть волшебные слова-помощники, которые знают секрет уверенности! Когда ты их произносишь, твоё тело становится сильным, а голос — уверенным. Эти слова как волшебные кнопки, которые помогают тебе быть самым лучшим на сцене!»

Якорь	Действие на тело	Действие на психику
«Дыши»	Включает глубокое дыхание	Успокаивает, убирает панику
«Ось»	Выпрямляет позвоночник	Создаёт ощущение опоры
«Точка»	Собирает взгляд	Сосредотачивает внимание
«Я готов»	Расслабляет плечи	Включает уверенность

**Техника** помогает быстро переключиться в состояние готовности, справиться с волнением, улучшить концентрацию, обрести уверенность в себе и подготовиться к выступлению максимально эффективно.

**Важные моменты:** необходимо заранее подобрать подходящие фразы, отработать их произношение, убедиться, что ребёнок понимает смысл каждой фразы. Повторять якоря нужно ритмично, в моменты волнения или перед выходом на сцену. Важно, чтобы фразы были позитивными и вызывали у ребёнка правильные телесные реакции.

#### **Упражнение «Визуализация успеха»**

**«Визуализация успеха»** — техника ментальной подготовки к выступлению, основанная на создании позитивного образа предстоящего события в воображении.

**Суть техники** заключается в том, что ребёнок представляет свой выход на сцену, детально прочувствовав атмосферу зала. Он мысленно слышит звучание собственного голоса, визуализирует положительную реакцию аудитории и аплодисменты, а также ощущает радость от успешного выступления. Важно погружаться в этот позитивный образ максимально полно, задействуя все органы чувств.

**Волшебные слова для ребёнка:** «Закрой глаза и представь, как ты выходишь на сцену — все смотрят на тебя с улыбкой! Ты слышишь, как твой голос звучит красиво и уверенно, а зрители восхищаются твоим выступлением. Представь, как они аплодируют тебе, как ты чувствуешь радость и гордость за себя. Это не просто мечта — это твой будущий успех!»

**Техника** помогает снизить тревожность перед выступлением, укрепить уверенность в себе, настроиться на позитивный лад, улучшить концентрацию и подготовить психику к успешному выступлению. Регулярная практика визуализации помогает создать в сознании чёткий образ успешного выступления.

**Важные моменты:** выполнять технику лучше в спокойной обстановке, с закрытыми глазами, уделяя внимание каждой детали образа. Важно фокусироваться на позитивных эмоциях и деталях успешного выступления. Практиковать визуализацию можно как перед самым выступлением, так и в процессе подготовки. Время выполнения — 3–5 минут, при этом важно не торопиться и дать себе возможность прочувствовать каждый элемент образа.

#### **Упражнение «Богатырь».**

Специальный метод для развития уверенности у детей через работу с телом.

**Суть техники:** ребёнок принимает сильную позу богатыря — ноги на ширине плеч, руки на поясе, плечи расправлены. Представляет себя в богатырских доспехах и с тяжёлым плащом за плечами, который помогает держать спину прямо и не сутулиться.


**Волшебные слова для ребёнка:** «Представь, что ты самый сильный богатырь на свете! На тебе крепкие доспехи, а за спиной — тяжёлый богатырский плащ, который помогает держать спину прямо и не сутулиться. Этот плащ — как верный друг, он делает тебя сильнее и увереннее. В сердце — храбрость и мудрость, а в руках — богатырская сила. Никто не сможет тебя испугать!»

**Техника помогает** ребёнку почувствовать себя сильнее и увереннее благодаря правильной позе и волшебным образам. Когда малыш стоит в богатырской позе 1–2 минуты, повторяя волшебные слова и представляя себя настоящим защитником, его настроение улучшается, а тревожность снижается.

Такой метод особенно полезен перед важными событиями — выступлениями, соревнованиями или сложными заданиями. Регулярное выполнение техники усиливает её эффект. Главное — поддерживать позитивный настрой и помнить, что поза должна быть комфортной.

**Важные моменты:** технику лучше выполнять перед значимыми событиями, можно использовать перед выступлениями или сложными заданиями, эффект усиливается при регулярном применении, поза должна быть естественной и удобной.

Все техники рекомендуется практиковать в спокойной обстановке, уделяя каждой 3-5 минут. Выполнять можно как по отдельности, так и в комплексе, выбирая наиболее подходящие для конкретного случая. Регулярная практика помогает выработать автоматизм и уверенность в использовании техник.



## Упражнения на концентрацию внимания.

**Е. В. Белозерских**  
Педагог дополнительного  
образования

**Концентрация внимания** — важнейший навык для успешного выступления, который помогает справиться с волнением и уверенно донести свою мысль до зрителей. Умение правильно фокусировать взгляд и удерживать внимание на выбранной точке позволяет ребёнку справиться с предвыступленческим волнением, настроиться на нужный лад и чувствовать себя увереннее перед публикой. Специальные упражнения на развитие фокуса внимания не только помогают справиться с тревогой, но и тренируют важные навыки, которые пригодятся в дальнейшей жизни: способность концентрироваться на задаче, игнорировать отвлекающие факторы и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Регулярная практика таких техник делает выступление более осознанным и помогает юному артисту полностью погрузиться в процесс выступления.

### Упражнение «Волшебный взгляд»

«Волшебный взгляд» — техника концентрации и самонастройки, помогающая ребёнку справиться с волнением через работу со зрительным фокусом и внутренним настроем.

**Суть техники** заключается в следующем: ребёнок встаёт прямо и находит точку на стене на уровне своих глаз. Затем сосредотачивает взгляд на этой точке и представляет, что из его глаз исходит волшебный луч света. Упражнение выполняется в течение 2–3 минут, при этом можно моргать по мере необходимости, если не получается удерживать взгляд без моргания.

**Волшебные слова для ребёнка:** «Твой взгляд — это волшебный луч, который делает тебя сильным и уверенным! Когда ты смотришь на выбранную точку, твоя внутренняя сила растёт, а волнение уходит. Этот волшебный луч помогает тебе быть спокойным и уверенным на сцене!»

**Техника помогает** сконцентрировать внимание, уменьшить тревожность перед выступлением, улучшить контроль над собой, укрепить уверенность в собственных силах и подготовить психику к публичному выступлению.

**Важные моменты:** выполнять упражнение стоя с прямой спиной, выбирать точку на уровне глаз, представлять волшебный луч осознанно, не перенапрягать глаза. Время выполнения — 2–3 минуты, лучше всего делать упражнение непосредственно перед выходом на сцену, сохраняя спокойный и уверенный настрой.

### **Упражнение «Счёт до 10»**

«Счёт до 10» — простая, но эффективная техника концентрации внимания, помогающая справиться с волнением и настроиться на выступление через работу с внутренним счётом.

**Суть техники** заключается в следующем: ребёнок принимает удобное положение сидя или стоя, закрывает глаза и делает три глубоких вдоха. Затем начинает считать про себя от одного до десяти, полностью концентрируясь на цифрах. Если внимание отвлекается, счёт начинается заново. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут.

**Волшебные слова для ребёнка:** «Когда ты считаешь до десяти, каждая цифра становится волшебной ступенькой к спокойствию! С каждым числом ты становишься всё увереннее и спокойнее, а твой голос — сильнее и красивее. Эти волшебные числа помогут тебе справиться с волнением и выступить просто замечательно!»

**Техника помогает** сконцентрировать внимание на текущем моменте, уменьшить тревожность перед выступлением, успокоить нервную систему, улучшить самоконтроль и подготовить психику к публичному выступлению.

**Важные моменты:** выполнять упражнение в удобной позе, с закрытыми глазами, следить за глубиной дыхания, концентрироваться только на цифрах. При отвлечениях спокойно начинать счёт заново. Время выполнения — 1–2 минуты, лучше всего делать упражнение непосредственно перед выходом на сцену.

### **Упражнение «Фокус на предмете»**

«Фокус на предмете» — техника концентрации внимания, помогающая снять волнение и настроиться на выступление через работу с визуальным образом.

**Суть техники** заключается в том, что ребёнок выбирает любой небольшой предмет (например, карандаш или игрушку) и держит его на расстоянии 30–40 сантиметров от глаз. Внимательно изучая все детали предмета — его цвет, форму, текстуру — он представляет, что это магический артефакт. Упражнение

выполняется в течение 2–3 минут, после чего нужно закрыть глаза и постараться удержать образ предмета в памяти.

**Волшебные слова для ребёнка:** «Представь, что в твоих руках волшебный предмет, который хранит особую силу! Пока ты изучаешь его, эта сила переходит к тебе, делая голос сильным и уверенным, а мысли — ясными и спокойными. Этот волшебный предмет поможет тебе справиться с любым волнением!»

**Техника помогает** сконцентрировать внимание, снять эмоциональное напряжение, уменьшить волнение перед выступлением, улучшить концентрацию и подготовить психику к публичному выступлению.

**Важные моменты:** предмет должен быть интересным для ребёнка, расстояние до него — 30–40 сантиметров, изучение должно быть тщательным, с вниманием к деталям. Время выполнения — 2–3 минуты, после чего обязательно нужно закрыть глаза и удержать образ. Упражнение лучше выполнять в спокойной обстановке, перед выходом на сцену.

Каждое упражнение помогает быстро переключиться с волнения на концентрацию. Их можно выполнять как по отдельности, так и все вместе. Главное — создать спокойную атмосферу и настроиться на позитивный результат.



Голос — важнейший инструмент любого выступающего, и его правильная подготовка играет ключевую роль в успехе выступления. **Голосовые блоки** могут серьёзно помешать донести до аудитории задуманное сообщение, поэтому так важно заранее позаботиться об их снятии. Представленные упражнения помогут расслабить речевой аппарат, устранить зажимы и подготовить голос к оптимальной работе. Регулярная практика этих техник не только улучшит качество звучания, но и придаст уверенности в собственных силах, позволяя полностью сосредоточиться на содержании выступления.

**Упражнение «Согревание ладоней»**

Эффективная техника для подготовки голоса и снятия напряжения перед выступлением, которая помогает расслабить голосовые связки и подготовить их к работе.

**Суть техники** заключается в следующем: ребёнок может выполнять упражнение стоя или сидя с ровной спиной, сначала делает лёгкий сброс воздуха, затем вдыхает носом и подносит ладонь к губам. Представляя, что ладони замёрзли, он начинает медленно и плавно дуть на них, при этом важно держать челюсть опущенной. Упражнение выполняется по 3 раза для каждой ладони.

**Волшебные слова для ребёнка:** «Твои ладошки умеют творить чудеса! Когда ты дуешь на них тёплым воздухом, твой голос становится сильным и красивым, как у настоящего артиста. Волшебное тепло от ладошек передаётся твоему голосу и помогает ему звучать ещё лучше!»

**Техника помогает** снять напряжение с голосовых связок, подготовить голос к выступлению, расслабить мышцы лица и шеи, улучшить кровообращение и создать позитивный настрой перед выходом на сцену.

**Важные моменты:** упражнение выполняется в спокойном темпе, дыхание должно быть ровным и носом, выдыхание — медленным и плавным. Необходимо следить за опущенной челюстью и прямой спиной. Время выполнения — 2–3 минуты, при дискомфорте следует прекратить занятие. Лучше всего выполнять технику за 5–10 минут до выступления для оптимальной подготовки голоса.

#### **Упражнение «Весёлые звуки»**

Игровая техника для подготовки детского голоса к выступлению и снятия напряжения с речевого аппарата.

**Суть техники** заключается в следующем: ребёнок опускает нижнюю челюсть вниз и последовательно произносит весёлые звуковые сочетания «би-бэ-ба-бо-бу», «ма-ма-ма», «да-да-да», «ла-ла-ла», завершая упражнение забавной скороговоркой «У бабы от пуховика пока в пуху бока».

**Волшебные слова для ребёнка:** «Твой голос становится таким же весёлым, как эти звуки! Каждый звук делает его сильнее и увереннее, а все вместе они создают настоящую волшебную мелодию. Теперь твой голос готов к самому важному выступлению!»

**Техника помогает** расслабить речевой аппарат, снять напряжение с голосовых связок, улучшить артикуляцию, подготовить голос к выступлению и создать позитивный настрой перед выходом на сцену.

**Важные моменты:** упражнение выполняется в спокойном темпе, необходимо чётко проговаривать все звуки, следить за правильным дыханием и опущенной челюстью. Время выполнения — 2–3 минуты, при дискомфорте

следует прекратить занятие. Лучше всего выполнять технику за 5–10 минут до выступления для оптимальной подготовки голоса.

### **Упражнение «Волшебный голос»**

Время выполнения: 2–3 минуты


Упражнение «Волшебный голос» представляет собой специальную технику для снятия голосовых зажимов и подготовки голоса к выступлению.

**Суть техники:** ребёнок принимает удобное положение, кладёт руки на затылок и выполняет плавные кивки головой назад, при этом произнося звукосочетания «МАУ!», «БАУ!», «ВАУ!» с лёгким сопротивлением. Затем нужно представить, будто он бросает мяч далеко вперёд, и повторить произношение звуков.

**Волшебные слова для ребенка:** «Твой голос становится сильным и красивым! Когда ты произносишь волшебные звуки, твой голос растёт и крепнет, как у настоящего сказочного героя. Никто не сможет остаться равнодушным к твоему чудесному голосу!»

**Техника помогает** эффективно снять напряжение с голосовых связок, улучшить звучание голоса, убрать зажимы в области шеи, подготовить голос к выступлению и повысить уверенность в своих силах. Важно выполнять упражнение за 5–10 минут до выступления, движения должны быть плавными, а звукосочетания — чёткими. Упражнение выполняется дважды, при этом важно сохранять позитивный настрой.

**Важные моменты:** необходимо следить за правильным дыханием и представлять бросок мяча вдаль. Если возникает дискомфорт, выполнение следует прекратить.



**Понимание связи между  
телесным состоянием и  
уверенностью на сцене**

**Е.Н. Табунщикова**  
Педагог дополнительного  
образования

Телесное состояние и уверенность на сцене напрямую связаны — это две стороны одной медали. Изменения в теле мгновенно отражаются на психическом состоянии, и наоборот: то, что мы чувствуем внутри, сразу проявляется в теле.

Ключевой принцип:

Нельзя чувствовать себя уверенно с напряжённым телом, и нельзя расслабить тело с беспокойным умом. Они работают в связке.

Механизм взаимосвязи

*От тела к психике (низходящий путь)*

*Когда тело «успокаивается», мозг получает сигнал о безопасности:*

Телесное изменение	Психический эффект
Замедление дыхания →	Спокойствие, ясность мышления
Расслабление плеч →	Снижение ощущения «груза ответственности»
Тёплые ладони →	Уменьшение тревоги, ощущение контроля
Устойчивая поза →	Ощущение опоры, уверенности в себе
Расслабленная челюсть →	Свобода речи, отсутствие «кома в горле»

*Когда вы делаете длинный выдох, парасимпатическая нервная система активизируется, и мозг получает сигнал «всё в порядке» — тревога снижается.*

*От психики к телу (восходящий путь)*

*Когда мозг чувствует уверенность, тело автоматически «успокаивается»:*

Психическое состояние	Телесное проявление
Мысль «Я готов» →	Плечи опускаются, дыхание выравнивается

Визуализация успеха →	Мышцы становятся лёгкими, энергия течёт свободно
Фокус на выступлении →	Руки перестают дрожать, голос становится твёрдым
Разрешение себе на ошибку →	Зажимы в шее и челюсти исчезают
Вера в себя →	Появляется «энергия сцены», глаза горят

*Когда вы говорите себе «Я смогу», адреналин перераспределяется из «паники» в «энергию для выступления».*

### Практические проявления связи

*До выполнения упражнений (волнение):*

Тело	Психика
Дыхание частое, поверхностное	Мысли суетливые: «А вдруг забуду?»
Плечи приподняты, зажимы в шее	Ощущение «груза на плечах»
Ладони холодные, потные	Тревога: «Я не справлюсь»
Ноги «ватные», колени дрожат	Страх: «Я упаду», «Я не смогу стоять»
Голос дрожит, сжимается в горле	Ощущение: «Я не буду слышен»

*После выполнения упражнений (уверенность):*

Тело	Психика
Дыхание глубокое, ровное	Мысли чёткие: «Я знаю текст/движения»
Плечи опущены, шея свободна	Ощущение лёгкости, свободы
Ладони тёплые, сухие	Спокойствие: «Я контролирую ситуацию»
Ноги устойчивы, колени мягкие	Уверенность: «Я держу опору»

Уверенность на сцене формируется через осознанное управление телесным состоянием: правильное дыхание, расслабление мышц и фокус внимания создают необходимый психологический настрой. Не стоит пассивно ждать, пока волнение пройдёт само — активная работа над своим телом запускает цепочку изменений, при которой психика естественным образом переходит в состояние уверенности. Сочетание этих трёх компонентов — дыхания, мышечного расслабления и концентрации — становится эффективным инструментом для достижения уверенного выступления.

В процессе подготовки к выступлению важно научиться осознанно работать с телесным состоянием. На этапе репетиций необходимо регулярно отслеживать физические ощущения: обращать внимание на появление зажимов в различных частях тела (шея, плечи, челюсть, живот) и сразу же снимать их с помощью дыхательных техник и упражнений на расслабление. Систематическая практика помогает выработать «телесный автоматизм» — способность поддерживать естественное, свободное состояние даже в стрессовых ситуациях выступления.

Незадолго до выхода на сцену (за 5–10 минут) следует выполнить комплексный набор упражнений, воздействующий на все ключевые компоненты уверенности. Сначала нужно поработать с дыханием — это поможет успокоить нервную систему и нормализовать пульс. Затем выполнить разминку основных мышечных групп для улучшения кровообращения и снятия напряжения. После этого важно уделить внимание чувству баланса и опоры, а завершить подготовку упражнениями на концентрацию внимания, которые помогут собрать мысли в единый фокус и избавиться от суетливости. Такой комплексный подход позволяет максимально эффективно подготовить тело и психику к успешному выступлению.

В момент выхода на сцену мгновенно включайте проверенный вербальный якорь: проговорите про себя ключевую фразу, одновременно выполняя привычный телесный ритуал (например, расправленные плечи и глубокий вдох). Добавьте к этому свой особый жест или прикосновение — это запустит автоматическую реакцию уверенности и поможет мгновенно настроиться на выступление. Главное — использовать те якоря, которые уже отработаны на репетициях и проверены в действии.

Для детей особенно важно правильно подготовиться к таким значимым событиям, как выпускной или последний звонок, ведь волнение в этот момент особенно сильно. Телесные практики становятся настоящим спасением: простые упражнения на дыхание, расслабление мышц и концентрацию помогают юным

выпускникам справиться с волнением гораздо эффективнее, чем долгие разговоры о страхе. Когда ребёнок учится контролировать своё тело — расправлять плечи, следить за дыханием, держать осанку — это напрямую отражается на его уверенности перед публикой. Регулярные тренировки формируют у детей естественный навык спокойного поведения на сцене, а сочетание работы с телом и умом позволяет им достойно выступить и получить удовольствие от важного школьного события.

## **Заключение**

Представленный материал «Предсценическая подготовка школьников: компактный комплекс саморегуляции и разминки перед выходом» — это сборник упражнений и практических приёмов, собранных в единый, легко воспроизводимый алгоритм предвыходной подготовки. Работа подтвердила мысль, что предсценическое волнение — это комплексное состояние, где переплетены мышечное напряжение, дыхание, внимание и эмоциональная устойчивость, поэтому помощь должна быть целенаправленной и структурированной, а не набором разрозненных советов. В основе сборника лежит принцип «от телесной настройки — к сценической уверенности»: дыхательные практики, приёмы снятия мышечного зажатия, упражнения на фокус внимания и короткие вербальные и моторные якоря составляют практический инструмент, который быстро переводит ребёнка в рабочее, собранное состояние.

Сборник имеет прикладной характер: он не требует сложного оборудования, применим в ограниченном пространстве и адаптируется под разное время до выхода на сцену, что делает его удобным для школы, учреждений дополнительного образования, творческих коллективов и любых детских выступлений. Регулярное использование предложенных упражнений снижает тревогу, улучшает контроль дыхания и голосового аппарата, повышает уверенность и формирует устойчивую привычку к саморегуляции.

В результате внедрения этого сборника упражнений школьники приобретают спокойное, собранное и уверенное сценическое поведение: выступление перестаёт быть источником страха и становится естественной формой творческого самовыражения.

## Список литературы

1. Моросанова В. И., Аронова Е. А. Самосознание и саморегуляция поведения. — Москва : Издательство «Перо», 2023. — 288 с.
2. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. — Москва : Психологический институт РАО, 2021. — 344 с.
3. Моросанова В. И. Психология саморегуляции в XXI веке. — Москва : [издательство по данным книжного каталога], 2022. — 320 с.
4. Теоретическая и экспериментальная психология. 2023. № 4 / под ред. ... — Москва : [издательские данные выпуска], 2023. — 160 с.
5. Методические комплексы для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций. — Москва : ФГБОУ ВО / ФГБУ, 2022. — 240 с.



*МБОУ ДО ЦТ "Содружество"*