**Индивидуальный тренинг для успешного выступления ребенка на сцене**

**Барабошкина Елена Анатольевна**

**Преподаватель высшей квалификационной категории**

**Муниципальное бюджетное образовательное**

**учреждение дополнительного образования**

**дворец школьников Бугульминского**

**муниципального района Республики Татарстан**

**(МБОУ ДО дворец школьников)**

**Педагог дополнительного образования**

 Каждый ребенок, вне зависимости от его опыта и мастерства, испытывает волнение перед выступлениями. Чтобы помочь ученику справиться с переживаниями, нужно придерживаться ряда рекомендаций, которые позволят ему привыкнуть к сцене. И начать вести себя естественно на выступлениях.

Над заключительных этапах работы над произведением, когда уже все готово и песня пропевается целиком от начала до конца с представлением, что она исполняется перед очень взыскательной публикой. Надо подготовить ребенка к любым неожиданностям, чтобы при ошибке или каких-то других помехах, не останавливаясь, пел дальше, как на реальном концерте.

Для обнаружения возможных ошибок можно усложнить упражнение:

1. Завяжите на глаза повязку, исполнить песню, представляя, что вы выступаете на концерте. Записать это выступление на видео для самоанализа, самокритики самого выступающего).
2. Во время исполнения песни, включить радио на среднюю громкость (отвлекающие шумы). Потом сделать тоже самое с завязанными глазами. Пение с помехами и отвлекающими факторами поможет концентрации внимания. Подобные упражнения требуют большого нервного напряжения.
3. Выполните 50 прыжков или 30 приседаний до большого учащения пульса и спойте перед воображаемой аудиторией. Несколько похожее состояние бывает в момент выхода на сцену. Преодолеть его поможет данное упражнение.

1. Представьте ситуацию выступления во всех красках, со всеми вашими переживаниями и «страшными мыслями». Нарисуйте в воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который, дарит зрителю свой голос с любовью и радостью, от всей души, испытывая при этом возвышенный внутренний полет». Одним словом, создайте алгоритм ваших действий, которым будете следовать на выступлении.
Эту ситуацию нужно «проиграть» в уме несколько раз: сначала в роли зрителя какого-то фильма о человеке, успешно выступающем на сцене, а потом в роли главного героя переживаемой ситуации. Оба способа желательно мысленно «прокрутить» по 3 раза, чтобы  зафиксировать положительные эмоции и свой настрой на успех. Впоследствии, во время выступления , вы сможете вызвать у себя нужное состояние.

2. Другой способ вхождения в роль уверенного в себе человека. Сядьте в удобную позу, расслабьтесь, сложите пальцы в замок и вспомните ситуацию, где вы «блистали» и где вам сопутствовала удача. Сначала надо воспроизвести в памяти «картинку», звуки, а потом – собственные эмоции. Самое главное – вызвать прежнее ощущение уверенности в собственных силах, вновь пережить и прочувствовать свой успех. И когда этот момент наступит, несильно сожмите сложенные в замок руки. Повторяйте этот прием ежедневно по три-четыре раза с некоторым интервалом времени. Такая тренировка поможет вызвать нужное состояние и на выступлении, достаточно лишь сосредоточиться и не сильно сжать руки.

3. Во время домашних тренингов можно побаловать себя предвкушением того облегчения, которое наступит после выступления. Постепенно и о страхах забываешь, и переключаешься на приятное.

4. Если страх не проходит, психологи рекомендуют попробовать приём, называемый «доведением до абсурда»: представьте себе все самые страшные, немыслимые подробности и ужасающие последствия. Можно представить, как зло смотрят на вас члены жюри, перешептываясь, усмехаясь над вами, и с нетерпением ждут вашего провала. Улыбнулись? Значит, все в порядке. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего.

5. Медитация на дыхании - прием, известный во многих духовных практиках. Сегодня его часто применяют в период предстартовой подготовки спортсменов. Суть в том, чтобы в течение 3-5 минут следить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком, дышать при этом надо легко и естественно.

 Упражнение, на первый взгляд, очень простое, но довольно результативное. Попытка проследить за процессом деятельности дыхательных мышц приводит к нарушению естественного ритма их работы: непроизвольному углублению дыхания или же его задержке. Подобная концентрация на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер и отвлекает тревожных людей от негативных мыслей по поводу предстоящего выступления за счет переключения внимания с внешних процессов на внутренние.
Через несколько минут, сняв возбуждение, переходят к самовнушению, мысленно говоря себе: “Я  - Расслабляюсь - И - Успокаиваюсь”, синхронизируя эти слова с ритмом своего дыхания. Слова «Я» и «И» следует произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь” - на плавном, удлиненном выдохе, представляя себе, как волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его. Более подробно эти приемы описаны в специальной литературе.

 6. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты нервной системы от психических перегрузок - смех и плач. Если внимательно присмотреться, то окажется, что смех представляет собой серию коротких выдохов. То же самое происходит во время **дыхания уступами**: три- четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому  разбивается поток импульсов, идущих  в мозг при глубоком  вдохе, что очень важно при стрессе. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Тревожным детям сеансы расслабления полезно проводить не менее трех раз: за день до выступления, перед выходом из дома и за полчаса до выступления . Снизить уровень нервно-психического напряжения помогут и медитации на дыхании, и формулы самовнушения и мысленное моделирование идеальной картины успешного выступления.

7. Главное условие серьезной подготовки к выступлению – это **режим**. Дело в том, что занятия без отдыха и ночной образ жизни вызывают нарушения внимания и памяти. В ночь перед выступлением  желательно как следует **выспаться**! Врачи не рекомендуют укладываться спать сразу же после занятий: мозг будет продолжать анализировать информацию и еще не скоро успокоится. Лучше всего выйти на небольшую вечернюю прогулку или переключиться на другие заботы, заняться чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим. Возьмите на заметку [напиток ДИВНЫЙ ВЕЧЕР](http://www.apteka-ifk.ru/art/17012/) на основе трав: он принесет спокойный сон и легкое утреннее пробуждение. Самое безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств - **мед**. Он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм. Благодаря этим своим качествам мед как медикамент вне конкуренции (1 ст. ложку меда развести в стакане теплой воды и выпить за 30—40 мин до отхода ко сну при бессоннице).

 По прекрасной методике, основанной на ощущениях, работает известный педагог по вокалу Марина Полтева (она является педагогом в шоу «Один-в-один» и «Точь-в-точь» на Первом канале). Мысли материальны – это давно открытая истина, поэтому залог успеха – это вера в себя и визуализация желаемого. Если не получилось после месяца, тем более недели упражнений, не отчаивайтесь.

Упорно трудитесь, и вы обязательно достигните желаемого. Представляйте себе, что звук ходит сам по себе, без каких-либо зажимов, визуализируйте то, что вам легко петь.

**Список использованной литературы:**

1. Гонтаренко Н.Б. «Сольное пение: секреты вокального мастерства»

2. Экнадиосов, В.С. Постановка голоса / учебн.- метод. пособие.-Минск

3. Исаева И.О. «Эстрадное пение. Экспресс-курс развития вокальных способностей».

4. Петрушин, В.И. Музыкальная психология: учебник / В. И. Петрушин. - Москва