

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Профессиональная компетентность и многозадачность конкурсанта 8
2. Залог успеха ..10
3. Конкурс профессионального мастерства-состояние стресса. Симптомы, фазы, самодиагностика……………………………………………………….......12
4. Способы психологической саморегуляции…………………………........13
5. Мотивирующее публичное выступление конкурсанта с презентацией.. 17
6. Маршрутизатор конкурса «Сердце отдаю детям» 24
7. Заключение…………………………………………………………………31
8. Список использованной и рекомендуемой литературы………………....32
9. **Профессиональная компетентность и многозадачность конкурсанта**

Одной из центральных проблем профессионального образования является подготовка высококвалифицированных педагогических кадров, современного педагога. Под современным педагогом мы понимаем самостоятельную творческую личность, владеющую основами профессиональной компетенции, способную выйти за пределы шаблонных учебных ситуаций, учебных задач собственного направления деятельности в пространство задач, мировоззренческих, практико-ориентированных, социальных, духовно-нравственных и социокультурных, умеющую работать в условиях междисциплинарного взаимодействия, интеграции образования.

Основные характеристики профессиональной компетентности:

* индивидуально-личностные качества и способности, влияющие на эффективность профессиональной деятельности и успешность ее усвоения;
* активность и умение взаимодействовать с коллегами в решении общих образовательных и воспитательных задач;
* открытость передовым педагогическим идеям, технологиям, желание узнавать и осваивать актуальный педагогический опыт;
* смелость в апробации нового, общая эрудиция и культура личности;
* креативное, критическое мышление и способность к педагогическому творчеству.

Решение задачи повышения мотивации непрерывного профессионального развития, стимулирования творческой активности педагогов, создания условий для выявления и обмена лучшими практиками обеспечивается средствами педагогических конкурсных мероприятий. В этой связи возрастает значимость проведения профессиональных конкурсов педагогов на разных уровнях, которые позволяют выявить наиболее талантливых педагогов, обладающих выдающимися профессиональными и творческими способностями, внедряющих современные технологии в образовании.

Конкурс – это профессиональное общение, личностный рост педагогов, праздник педагогического единения, которое открывает простор для креативной педагогической мысли. Путь педагога к победе в конкурсе – это не только сложная, кропотливая работа, но и возможность показать свой неповторимый, индивидуальный педагогический стиль, своих увлеченных, думающих учащихся.

Каждый этап конкурса ставит перед конкурсантом следующие задачи:

• систематизировать материалы о собственном педагогическом опыте;

• уточнить и конкретизировать педагогический опыт в логической последовательности (Что я делаю? Для чего я делаю это? Как я делаю это? Какой результат получаю, используя это?);

• отобрать практические материалы, наиболее полно

раскрывающие систему работы;

• изложить материал доступно, кратко и, вместе с тем, полно;

• подготовиться к публичному представлению своего педагогического опыта, проведению конкурсного учебного занятия или мастер-класса.

Для участия в конкурсе педагогического мастерства необходимо:

• согласовать свое намерение участвовать в конкурсе педагогического мастерства с администрацией Вашей образовательной организации, методистом, ответственным за конкурс;

• внимательно изучить Положение о проведении конкурса;

• изучить опыт конкурсантов-победителей и Лауреатов прошлых лет;

• оценить свои возможности участия в конкурсе, быть готовым к продуктивной работе;

• проанализировать методические материалы, используемые в своей работе, выделив из них авторские и творческие наработки;

• привлечь педагогов своего коллектива к обсуждению материала, поделиться своими идеями, выслушать их мнение, критику;

• применить методические советы административного ресурса образовательной организации, педагога-наставника, опытных коллег;

• использовать советы педагога-психолога в ходе подготовки к конкурсу и непосредственного выступления;

• проанализировать актуальные стратегические нормативные документы;

• определить с администрацией образовательной организации, методистом состав команды - поддержки на протяжении всего конкурсного испытания, необходимо обратиться к опытным коллегам, которые оказали бы помощь в фото- и видеосъемке, просмотрах репетиций, оформлении методических, практических материалов и т. д.;

• проанализировать свой имидж: стиль одежды, внешний вид, манеры общения.

Участие в конкурсе побуждает конкурсанта стать исследователем, актуализировать свое внимание на возникающие затруднения и пути их раз- решения, формирует потребность в самосовершенствовании, это способ измениться, приобрести новые знания, раскрыться, проявить себя, реализовать свой творческий потенциал, это стимул к самоанализу, к самообразованию, это новые знакомства в рамках педагогического сообщества.

И как писал великий Лао-Цзы в своем учении о Дао-пути: «Каждый из вас должен проследовать своей тропой, а не ходить чужими».

## Залог успеха

## В современном мире одним из важнейших факторов успеха в достижении поставленных целей в любой сфере деятельности является командный подход.

## Нельзя забывать о том, что конкурс – «мероприятие командное». За лицом педагога видно лицо образовательного учреждения, муниципалитета, региона в целом. Только системная, командная работа в данном направлении может дать положительный результат.

## Командой называют группу людей, взаимодополняющих и взаимозаменяющих друг друга в ходе достижения поставленных целей. Она выступает в качестве особой формы организации людей, основанной на продуманном позиционировании участников, имеющих общее видение ситуации и стратегических целей команды и владеющих отработанными процедурами взаимодействия. В качестве основных характеристик команды можно отметить ряд признаков:

## 1. Все члены команды объединены общей деятельностью и общей целью деятельности.

## 2. Члены команды находятся во взаимосвязи — результат совместной работы оказывается качественно иным по сравнению с итоговым результатом индивидуальной работы.

## 3. Все члены команды осознают себя как единое целое, обособленное от окружающей среды и обладающее внутренней структурой.

## 4. Деятельность команды соотносится с окружающим обществом, смысл деятельности команды выходит за рамки самой деятельности.

## Педагогическая команда — это группа педагогов образовательного учреждения и других субъектов (родители, обучающиеся, субъекты социума, социальные партнеры и т.д.), созданная для решения стратегических и тактических задач развития учреждения. Команда занимает промежуточное место между рабочей группой и коллективом. Отличается от группы тем, что команды — это спонтанно или специально организующиеся группы людей, входящих и не входящих в состав педагогического коллектива, объединенных общими интересами и едиными целевыми установками. По времени деятельности более длительные, чем рабочие группы, более динамичны, мобильны, профессиональны, продуктивны. Они организуются административным и неадминистративным путем в отличие от рабочих групп.

## Эффективность команды в значительной степени зависит от личных качеств ее членов и взаимоотношений между ними. Каждый член команды должен быть готов направить свои способности и знания на решение командной задачи. Поэтому предварительно - необходимо тщательно проанализировать требования к предстоящей работе. Исходя из этого определяется уровень компетентности, включающий в себя знания, понимание, навыки и личные качества, которыми должны обладать члены команды. Особое внимание следует обратить на способность к совместной работе.

## Для эффективной работы команды все ее члены должны знать о связях между целями, методами работы и задачами. Умение поставить цель, определить задачи и подобрать нужные для их решения средства – вот залог успешности педагога на конкурсе. Разумеется, при этом необходимы такие качества, как способность к импровизации, умение слушать обучающихся, чутко реагировать на их вопросы, но при этом не дать увести себя в сторону.

1. Поставьте грамотную, мотивирующую цель.

Создайте команду единомышленников. Во время подготовки к конкурсу жизненно необходимы советы, подсказки, поддержка, взгляд со стороны наставников, профессиональных коллег.

1. Покажите свою уникальную индивидуальность.
2. Усиливайте свои сильные стороны. Всегда будет что-то, в чем вы не очень сильны, и этого всегда будет больше, чем того, что у вас получается отлично. Не позволяйте этому снижать вашу самооценку. Забудьте о недостатках и развивайте те самые сильные стороны.
3. Участие в конкурсе предполагает выход из зоны комфорта. Так вот, чем дольше вы будете находиться вне ее, тем больше будет личностный и профессиональный рост, поэтому не бойтесь, берите на себя обязательства и ответственность.
4. Мобилизуйте свои внутренние ресурсы. Это не внешняя борьба с другими конкурсантами, а внутренняя с самим собой.
5. Уделяйте внимание мелочам.
6. Получайте удовольствие от процесса.

При подготовке материалов наиболее приемлемым подходом является системно-деятельностный. Системно-деятельностный подход позволяет выделить основные результаты обучения и воспитания в контексте ключевых задач и, которыми должны владеть учащиеся. Суть подхода. Не педагог дает знания в готовом виде, а ученики добывают их самостоятельно в процессе обучения и исследовательской работы. Педагог только создает необходимые условия.

Важно показать сложившуюся систему работы:

* цель и задачи педагогической деятельности;
* планируемые результаты;
* субъект педагогической деятельности (тот, кто управляет системой);
* субъект-объект деятельности (обучающийся и его образовательная деятельность);
* содержание деятельности;
* способы деятельности;

– педагогические средства;

– организационные формы.

Системный подход должен просматриваться в представлении опыта работы через все конкурсные испытания: цели и задачи определяют методы, способы и средства достижения результата.

Например, в рамках проведения «Семинара-практикума» конкурсант показывает методы, приемы, технологии преподавания, а затем воплощает их на примере конкретного занятия, на мастер-классе, что создает у членов жюри законченную картину системы педагогической деятельности, позволяет оценить происходящее в ходе занятия с позиции «системы» и «деятельности» педагога.

Грамотная технология процесса подготовки к участию в конкурсе является для педагогов средством повышения профессиональной компетентностных целей. Позволяет свести к минимуму ошибки, возникающие в процессе участия в конкурсе, исключить возможные риски.

Мы участвуем в конкурсах ради того, чтобы пройти непростой путь, путь трансформации себя. Не так важно, какое место я займу, а важно то, как этот конкурс повлияет на меня, как он меня изменит, чему научит.

1. **Конкурс профессионального мастерства-состояние стресса.**

**Симптомы, фазы, самодиагностика.**

В процессе подготовки и участия в конкурсе у педагогов повышается риск

возникновения стресса, связанный с высоким эмоциональным и социальным напряжением, отсутствием свободного времени для отдыха, с информационными перегрузками, со страхом публичных выступлений и открытых мероприятий. Стрессовые состояния существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы педагога, создают коммуникативные барьеры, блокирует его активность, что впоследствии не позволяет педагогу полностью раскрыть профессиональное мастерство.

Участие педагога в конкурсе относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших физических способностей. Исследования показали, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. тех, кто непосредственно работает с людьми. Поэтому для педагога важным является овладение способами саморегуляции и самообладания, т.е. повысить устойчивость к стрессу.

Слово «стресс» в переводе с английского означает напряжение. В научный оборот введен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 году. Он разработал концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов (стрессогенов). В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дис-тресс) формы стресса. По характеру воздействия выделяют нервно-психический, тепловой или холодовой (температурный), световой, голодовой и другие стрессы (облучения и т.д.).

Проблема стрессоустойчивости педагогов выступает как проблема обеспечения сохранения и повышения продуктивности профессиональной деятельности в условиях резкого возрастания нагрузок, укрепления психологического здоровья, преодоления критических жизненных ситуаций. В массе своей учителя очень чувствительны к стрессу, т.к. по мнению американских психологов Роберта Иеркса и Джона Додсона, работоспособность человека определенным образом зависит от уровня его эмоциональной активности. Оказалось, что максимальную продуктивность человек развивает при среднем уровне эмоционального возбуждения, в то время, как и избыток эмоций, и их недостаток приводят к снижению эффективности работы. Точно так же дело обстоит и со стрессом.

Для каждой работы нужен определенный уровень стресса: для умственной работы он меньше, а для физической больше. Поэтому далеко не всегда существует необходимость минимизировать уровень стресса, в некоторых ситуациях, наоборот, необходимо усилить его интенсивность для мобилизации всех сил организма ради достижения поставленной цели.

По результатам клинических исследований были сделаны выводы, что для мужчины стресс обеспечивает возможность почувствовать свои силы, проявить их в конкретном деле, ситуации. Психика мужчины ориентирована на стресс. Именно стресс служит мощным ритмообразующим фактором в жизни мужчины. Для женщины стресс (в разумных пределах) является специфическим омолаживающим фактором. Именно стресс может помочь обнаружить новые грани в характере женщины, подчеркивает ее индивидуальность. По мнению ученых, стресс – это не что иное, как «повод изменить то, что давно собирался изменить, но никак не доходили руки».

Также наукой установлено, что наибольшую опасность вызывают не сильные и короткие стрессы, а именно длительные, хотя и не столь сильные. Кратковременный сильный стресс активизирует человека, как бы «встряхивает» его, после чего все показатели организма возвращаются в норму, а слабый, но длительный стресс вызывает истощение защитных сил и в первую очередь его иммунной системы. С позиций психофизиологии, из двух характеристик (длительности и силы) длительность стресса важнее, чем его сила. Чем дольше действует стрессор на человека, тем сильнее дистрессорное расстройство.

Перед тем как проводить открытый урок, мастер-класс или выступать на конкурсе, необходимо проверить себя на уровень стрессового состояния и выбрать метод саморегуляции и самообладания.

1. **Способы психологической саморегуляции**

Как показывают исследования ученых для того, чтобы поставить стрессу надежный заслон, обеспечить истинную психологическую защиту, необходимо применять методы, приемы, способы, основанные, в первую очередь, на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма. В качестве одного из наиболее эффективных методов специалисты предлагают систему психологической саморегуляции.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**I. Способы, связанные с управлением дыхания**

Этот способ универсален тем, что не требует от педагога специального оснащения и подготовки. Вы можете использовать его в удобном для себя месте, например, чтобы настроиться на общение с большой аудиторией собравшихся. Это может быть открытый урок, родительское собрание, мастер-класс, конференция, участие в конкурсе.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и те участки мозга, которые отвечают за эмоциональное состояние человека. Успокаивающее дыхание, уравновешивающее душевное состояние человека. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно- психическую напряженность.

**Способ 1**

Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и

сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).

Затем на следующие четыре счета проводится задержка дыхания и плавный выдох на счет 1–2–3–4–5–6.

Снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

**Способ 2**

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

**Способ 3**

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

1) глубоко выдохните;

2) задержите дыхание так долго, как сможете;

3) сделайте несколько глубоких вдохов;

4) снова задержите дыхание.

**II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Могут использоваться педагогом, испытывающим болезненные, дискомфортные состояния, связанные с отрицательными эмоциями. Направлены на наблюдение за ощущениями и состояниями, помогающие обрести покой, избежать стрессовой реакции, снять нервно-психическую напряженность, мышечные зажимы. Позволяет быстро расслабиться и восстановить силы.

**Способ 4**

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

**Способ 5**

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в «замок»; Вдох – поднять руки в «замке» над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с. дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

**Способ 6**

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки головы до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения. Часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот.

Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе. Прочувствуйте это напряжение. Резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удается (особенно на лице), попробуйте разгладить его через легкий самомассаж круговыми движениями пальцев (для лица можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

**Способ 7**

Педагоги часто сталкиваются с профессиональными заболеваниями рук. Чаще всего они выражаются в нервно-мышечных болях в пальцах, запястье, предплечье и плечевом поясе. Предлагаем вам некоторые упражнения направленные на уменьшение болезненности в верхних конечностях.

Широко раздвигаем пальцы руки. Все пальцы, кроме большого, опускаем на

ладонь с легким нажимом. Ногтевые фаланги при этом не сгибать.

1. Упражнение направлено на выработку самостоятельных движений каждого пальца. Ударяем по подушечке большого пальца последовательно подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

2. Веерообразно раскрываем пальцы в воздухе круговым движением от себя с одновременным раскрытием ладони. При возвращении в исходное положение пальцы собираются, второй палец соприкасается с первым.

3. Описываем круги каждым пальцем поочередно несколько раз. Сначала вниз, потом вверх. Это упражнение хорошо укрепляет ладонь и межкостные мышцы.

4. Вытягиваем прямо перед собой одну из рук ладонью вниз, пальцы сжаты в кулак при минимальном напряжении. Кисть при спокойном положении руки делает круговое движение вправо, потом влево. То же повторяют другой рукой.

**Способ 8**

В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующее правило: осознавайте и запоминайте ощущение расслабления по контрасту с перенапряжением. Каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь – прочувствовать–расслабить».

Напряжению соответствует вдох, расслаблению – выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

– лица (лоб, веки, губы, зубы);

– затылка, плеч;

– грудной клетки;

– бедер и живота;

– кистей рук;

– нижней части ног.

**Способ 9**

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится.

**IV. Способы, связанные с использованием образов**

Их использование связано с активным воздействием на центральную нервную систему представлений и чувственных образов. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то возможно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**Способ 10**

Специально запоминайте моменты, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваше ресурсное состояние.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку: зрительной, слуховой, кинестетической. Для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите в приятный для вас момент:

облака, цветы, лес);

2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);

3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные,

слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

6) откройте глаза и вернитесь к работе.

**Способ 11**

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого

неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

Не следует считать такие неудачи непоправимыми. Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение –принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого». Помимо профилактических методов саморегуляции возможно использование групповых форм работы с педагогами.

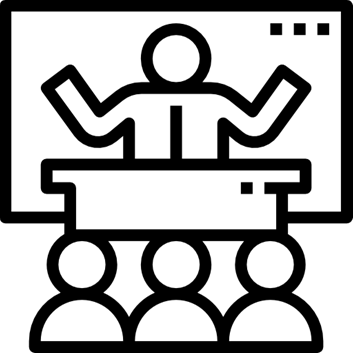
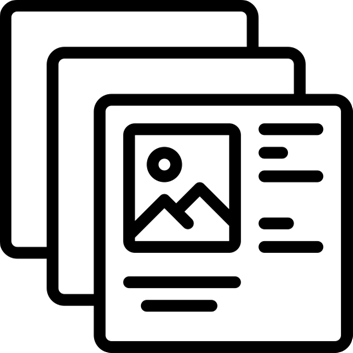
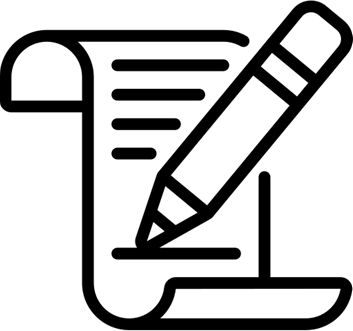
На помощь могут прийти соответствующие методики, строящиеся на активной роли тех, для кого они предназначены, – тренинги. Существующие

психофизиологические, биоэнергетические, личностные, социально-ролевые тренинги предоставляют возможность учителю лучше проанализировать себя, понять свои возможности и сделать выбор решения своих проблем.

1. **Мотивирующее публичное выступление конкурсанта с презентацией**

Для эффективного публичного выступления, презентации проекта, идеи либо нового подхода важно понять прочную связь между тремя ключевыми компонентами выступления: сценарий – презентация – выступление.

### СЦЕНАРИЙ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ВЫСТУПЛЕНИЕ



Предварительная работа с информацией

Дизайн слайдов или других раздаточных материалов

Сценическое поведение взаимодействие

с аудиторией

**Сценарий выступления конкурсанта**

1. Подготовка к выступлению одна из основных и неотъемлемых частей слагающих успеха. Порой именно от подготовки может зависеть все выступление. Подготовьте текст самопрезентации. Если из сценического выступления убрать все театральные эффекты, а содержание речи записать на бумаге, то получится эссе-рассуждение, в ходе которого автор выражает личную позицию по какой-либо проблеме, теме. Найдите тему, интересную не только вам, но и коллегам. Самопрезентация – это история вашего успеха. Успех педагога заключается: в признании со стороны учеников и родителей; в достижениях ваших учеников.

Особое внимание следует обратить на использование Вами современных образовательных технологий, в том числе информационно- коммуникационных, технологий критического и креативного мышления в процессе обучения и в воспитательной работе, их влияние на результат деятельности.

В самопрезентации необходимо отразить:

* + позитивную динамику уровня учебных достижений обучающихся;
  + позитивные результаты конкурсной деятельности обучающихся;
  + удовлетворенность обучающихся и их родителей организацией образовательного процесса в объединении;
  + обобщение и распространение собственного педагогического опыта на муниципальном и (или) региональном уровне;
  + участие в муниципальных, региональных и федеральных профессиональных конкурсах.

Перед тем, как написать текст выступления, попробуйте представить своего потенциального слушателя. Если через Ваш рассказ слушатель увидит себя, он станет больше Вам симпатизировать и сопереживать.

Выступление – это общение! Вы слушателю о чем-либо говорите, а взамен можете видеть то, как он Вас слушает, их мимику, взгляды. Старайтесь наладить психологический контакт с каждым слушателем.

Видеоряд – это сочетание фотографий и видеофрагментов, которые

«проиллюстрируют» Ваш рассказ. Видеоряд обязательно должен соответствовать тексту. Если увиденное не гармонирует с услышанным, то у зрителя может возникнуть неприятие выступления!

Не нужно загружать текстом слайды вашего выступления. В этом случае нагрузка на зрителя будет двойной – ему и Вас надо слушать и читать тексты на экране.

Рекомендуется показать работу детского объединения (в т.ч. фрагмент занятия, успехи и достижения обучающихся, индивидуальность, разнообразие мира увлечений участника Конкурса).

Выступая, вы можете (необязательно) использовать музыкальное сопровождение. Музыкальный фон целесообразнее подбирать после того, как составлен текс и подготовлен видеоряд. Музыка должна соответствовать не только тому, что вы скажете, но и тому, что зрители увидят.

Распространенное явление – боязнь сцены. Для ее преодоления заранее узнайте, где будет проходить выступление; если будет возможность, то походите по ней, попрыгайте, поделайте какие-либо нелепые движения.

Пауза нужна как зрителям – для переключения внимания, так и вам, чтобы настроиться на выступление. Не показывайте своего волнения! Обычно волнение уходит в тот момент, когда вы начинаете говорить.

При подготовке необходимо:

-«Пропустить» материал через себя.

- Не превращать речь в сухое изложение фактов, приводить конкретные примеры.

- Собирать больше информации, чем вы сможете использовать (резервные знания).

- Необходимо придумать план речи и основные тезисы, особенно выстроить ее начало и конец.

- Записать свое выступление (при выступлении чаще используйте первое и второе лицо местоимений, а не третье. Большинство ваших заявлений должны начинаться с: "я", "вы", "мы", "нам". "Он", "она", "они" и "их" — безличные местоимения, и они могут придать вашей речи тон лекции. Составьте каждый абзац из трех-пяти предложений. Если абзацы будут длиннее, вы можете потерять то место, на котором остановились. При написании используйте чаще глаголы в активной форме, чем в пассивной. Активная форма глаголов является более мощной и решительной по сравнению с пассивной).

- Использовать ассоциации, не читать по бумажке.

- Отрепетировать готовую речь.

- Попытаться запомнить вашу речь не в один присест, а в течение нескольких дней.

Во время выступления:

- Настройтесь на аудиторию, выясните, отвечает ли содержание вашей речи ее интересам. Если нет, то на ходу приведите Ваши интересы и интересы аудитории к общему знаменателю.

- Прежде чем начать выступление, привлеките к себе внимание.

- Начинайте говорить только тогда, когда установиться тишина.

- Кратко и четко обратитесь ко всей аудитории, а потом сделайте паузу. - Наблюдайте за реакцией аудитории и старайтесь добиться ее расположения. Следите за тем, когда ваши слова найдут у аудитории поддержку и сразу же развивайте тему и старайтесь шире ее раскрыть.

- Только когда вы полностью добились расположения слушателей переходите, на главную тему выступления.

- Не теряйте самообладания от провокационных реплик.

- Не вступайте в дискуссию во время выступления, иначе вас

«уведут в сторону», и выступление будет «провалено». Скажите, что на все вопросы вы ответите после выступления.

- Не делать неоправданных выводов и обобщений.

- Не показывать виду, что вы устали или в чем-то сомневаетесь.

- Закончив выступление сделать комплимент аудитории и поблагодарить за внимание.

Начало выступления - наиболее важная часть всего выступления. Цель начала выступления состоит в привлечении внимания и разжигании интереса аудитории. Не стоит начинать выступление с анекдота или извинений

Лучше всего начинать выступление с:

* + С истории интересного факта.
  + С вопроса слушателям (Знаете ли вы, что?).
  + С цитаты известного человека.
  + С показа какого-либо предмета.

Заканчивать выступление следует, придерживаясь следующих правил:

* + Резюмировать основные положения выступления.
  + Призвать к действию, если это уместно.
  + Создать кульминацию.
  + Постараться закончить выступления, прежде чем этого захочет публика.

1. Большое значение имеет правильно подготовленная компьютерная презентация. Выделяются следующие правила создания компьютерной презентации.

*Правило 1.* Содержание презентации должно быть четко структурировано: стройность и логичность изложения позволяют слушателю не потеряться в презентации. Это относится как к плану устного выступления, так и к визуальным элементам. Каждый новый слайд должен логически вытекать из предыдущего и одновременно подготавливать появление следующего.

*Правило 2.* Краткость представленной на слайдах информации. После того как содержание презентации собрано, с ним следует аккуратно поработать, сократив его насколько возможно. Сокращая, продумывайте, что именно услышит и увидит аудитория, ведь публика видит вас впервые и не знает ни ваших заслуг, ни предыдущих разработок. Чтобы убедить слушателей необходимо выделить, прежде всего, суть (сущность) личного профессионального опыта и показать его эффективность. Не рекомендуется накладывать на один слайд множество фотографий, схем, ссылок, так как очень часто наложения, из-за того, что на разных компьютерах установлены разные версии программ и приложений, презентации могут «зависнуть», и выступающий окажется в неудобном положении.

*Правило 3.* Лаконичный дизайн. В презентации следует избегать громоздких схем и таблиц, использования белого шрифта на желтом или голубом поле, большого количества анимационных эффектов, которые могут отвлекать слушателей. Каждый переход на другую презентацию, файл с документом или фильм должны быть оправданы целью вашего выступления и ограничены временными рамками выступления.

Среди наиболее часто допускаемых участниками конкурса в задании «Самопрезентация» ошибок можно выделить следующие:

1. конкурсант заменяет свое устное выступление фильмом о себе либо о конкурсанте рассказывают его коллеги (в задании «Самопрезентация» оценивается прежде всего способность конкурсанта к публичному выступлению);
2. конкурсант зачитывает речь выступления по бумажке или повторяет текст, представленный на слайде;
3. большую часть отведенного на выступление времени конкурсант использует для рассказа о своей семье, своих увлечениях или поет, танцует (т. к. профессиональная самопрезентация это не конкурс художественной самодеятельности);
4. в содержании выступления нарушена логика изложения, присутствуют повторы, нарушения грамматического строя речи, неправильное употребление слов и др.;
5. при упоминании применяемых в работе образовательных и коррекционных технологий, методов конкурсант не указывает их авторов или называет их «мой метод», «моя технология».

**Подача информации**

Центром любого выступления должен быть человек. Слайды помогают ему быть лучше понятым. На этом основан принцип минимума текстовой информации на слайдах – 80–85 % информации передается устно, а 15–20 % дублируется на слайдах, в тезисах, пунктах списков, опорных схемах или рисунках

**Золотые правила эффективного выступления**

### Репетиция

Хорошая тренировка перед зеркалом или перед коллегами помогает не только лучше ориентироваться в своем материале, но и побороть страх выступления, обрести уверенность

### Энергичный темп речи

Ровно, спокойно, но при этом энергично говорящий человек, не запинающийся, легко формулирующий фразы воспринимается как эксперт, знаток своего дела

### Зрительный контакт с аудиторией

Часто встречающаяся ошибка - смотреть на слайды в процессе выступления или выступать, повернув голову на слайды. Единственный верный вариант - смотреть на публику, общаться, взаимодействовать

**ВАЖНО!**

Речь первична – слайды вторичны

**Четыре совета для эффективного мотивирующего выступления**

Успешное мотивирующее публичное выступление – это встреча конкурсанта, на которой он смог донести главную мысль так, чтобы ее восприняли максимально корректно, чтобы она в полной мере дошла до слушателя, чтобы его правильно поняли. И чтобы мероприятие закончилось, а послевкусие от конкурсанта осталось.

**СОВЕТ 1**

**Аудитория – центр вашего выступления**

Каждый хороший спикер заботится больше об аудитории, чем о самом себе. Сделайте аудиторию центром вашей Вселенной, погрузитесь в процесс, и вы забудете о волнении и тревоге.

**Установите прочные отношения с аудиторией**

Живое динамичное выступление подразумевает три вида отношений:

### Ваше отношение к аудитории

Вы вовлекаете, заинтересовываете и активизируете своих слушателей.

### Ваше отношение к содержанию выступления

Вы раскрываете содержание выступления слушателям.

### Отношение аудитории к содержанию

Аудитория внимательно слушает то, о чем вы говорите, потому что вы показали, почему это имеет значение для них.

**СОВЕТ 3**

**Используйте ваше тело как инструмент общения**

Зрителям нужно, чтобы вы физически выражали все то, о чем говорите, поэтому

### Всегда стойте, если у вас есть выбор,

так вы сможете максимально использовать язык тела

### Придумайте себе несколько жестов,

достаточно сильных для того, чтобы подчеркнуть мысль, о которой говорите

### Используйте пространство эффективно,

двигаясь и занимая различные позиции для каждого основного момента выступления, например, уменьшая расстояние между вами и аудиторией

**СОВЕТ 4**

**Меняйте интонацию**

Ваш голос — самый гибкий коммуникативный инструмент с широким спектром возможностей. Используйте различные вариации интонаций, чтобы расставлять смысловые акценты и привлекать внимание аудитории

# Еще несколько важных моментов, которые не стоит упускать из внимания

### Техническая готовность

Компьютеры периодически дают сбой, поэтому стоит иметь версии презентации и тезисы выступления **на различных носителях**, в том числе у себя на почте в телефоне.

Презентацию лучше сохранить **в двух форматах** – pptx и pdf.

Файл в формате pptx вы всегда сможете открыть и отредактировать. Формат pdf даёт гарантию того, что ваша презентация откроется без искажения на компьютере с любой операционной системой.

### Тайминг

Уважение к чужому времени важно для любого. Репетиции помогут четко понять, сколько времени уходит на каждый блок выступления. Если видите, что не укладываетесь – быстро поймите, какой блок можно выбросить с минимальным ущербом.

## 

## МАРШРУТИЗАТОР КОНКУРСА «СЕРДЦЕ ОТДАЮ ДЕТЯМ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Конкурсное**  **испытание** | **Содержание** | **Подготовка** |
| **Видеоролик**  **«Визитная карточка»** | Конкурсное испытание «Видеоролик «Визитная карточка» предполагает демонстрацию наиболее значимых аспектов профессиональной деятельности конкурсанта, позволяет жюри определить уровень достигнутых результатов его профессиональной  деятельности.  Видеоролик обязательно должен содержать сведения о конкурсанте (фамилия, имя, отчество, должность, образовательная организация), а также может содержать комментарии за кадром, титры, фоновую музыку. Ролик должен иметь качественное изображение и звучание.  Содержание видеоролика должно отражать объективные сведения о совокупности профессиональных взглядов и позиций педагога дополнительного образования, процессе и результатах профессиональной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы, новизне подходов и технологий обучения и воспитания детей и др. | Разработать сценарий видеоролика в соответствии с критериями его оценки.  Определить, что представлять (содержание видеоролика) и как представлять (форму подачи). Целесообразно кратко рассказать о себе, о своих профессиональных взглядах и позиции, о процессе и результатах п р офессиональной деятельности.  Видеоряд может включать целесообразные фрагменты занятий, обзор мероприятий, интервьюирование участников образовательных отношений, сведения о творческих достижениях обучающихся, достижениях и (или) увлечениях участника Конкурса.  В видеоматериалах должны быть отражены новые подходы и технологии в обучении и воспитании.  Подобрать материалы для сюжетной линии и воплощения идеи видеоролика. Придумать какую-нибудь уникальную изюминку, что-то привлекательное, запоминающееся.  Составить план съемок видеоролика  Организовать съемку видеоролика (договор с профессиональным оператором)  Создать видеоролик (монтаж) в соответствии с требованиями: продолжительность не более 5минут (если продолжительность видеоролика превышает время, указанное в Положении о конкурсе, он не рассматривается и не оценивается); формат mp4  Показать видеоролик внешним экспертам (администрация учреждения, методист, педагог-наставник и др.) для того, чтобы понять, чего не хватает, все ли доступно и очевидно.  Разместить видеоролик на интернет-ресурсе в соответствии с Положением о конкурсе. |
|  |
| **Дополнительная общеобразовательная программа, результативность**  **и качество ее реализации** | Дополнительная общеобразовательная программа (далее - Программа) должна быть размещена на официальном сайте образовательной организации, в порядке, установленном приказом Рособрнадзора от 14 августа 2020 г. № 831 (ред. от 07 мая 2021 г.) «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации». Ссылка должна быть активной.  Структура и содержание Программы представляется в соответствии с требованиями к содержанию и структуре дополнительных общеобразовательных программ Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.9, ст. 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а именно: «образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации».  Сведения о результативности и качестве реализации Программы за период 3-х последних лет в виде ссылки на опубликованные результаты на официальном сайте образовательной организации, в которой реализуется Программа. | Разработать дополнительную общеобразовательную программу (далее – Программа), размещенную на официальном сайте образовательной организации, для представления на конкурсе.  Собрать сведения о результативности и качестве Программы за период ее реализации в соответствии с выбранной номинацией за время, определенное в Положении. Определить, в какой форме будут представлены сведения (презентация, графики, инфографика, таблицы, диаграммы, описание и т.д.). Подготовить их к публикации на сайте организации.  Оценить Программу на соответствие критериям (см.  Положение о конкурсе).  Разместить Программу на интернет-ресурсе (официальном сайте образовательной организации).  Разместить сведения о результативности и качестве реализации Программы на сайте организации. |
| **Видеообращение** | Видеофайл с видеообращением к широкой целевой аудитории участников отношений в сфере образования (длительность – не более 3 минут) в формате: .mp4.  Превышение хронометража видеообращения не допускается.  Оценивается только содержание, входящее в 3-х минутный регламент.  Конкурсное испытание в форме обработанной видеозаписи видеообращения конкурсанта к широкой целевой аудитории профессионального, педагогического, родительского сообществ как участников отношений в сфере образования по заявленной теме. Видеообращение Конкурсанта – это способ зафиксировать и выразить широкому сообществу свое профессиональное педагогическое экспертное мнение, оформленное с помощью аудиовизуальных и художественно-технических средств. Ссылка на видеообращение должна быть активной. | Внимательно прочитать тему видеообращения. Составить план выступления. Выразительное прочтение текста, написанного на листе формата А4, размером шрифта 14, занимает примерно 3 минуты. В обращении целесообразно показать конкретные контексты профмастерства, формы, методы. маршруты профессионального развития. Необходимо показать взаимосвязь личностных, педагогических качеств  и профессиональных компетенций  Когда текст готов, организовать внешнею экспертную оценку своей работы.  Оценить сценарий видеообращения на соответствие критериям (см. Положение о конкурсе).  Составить план съемки видеообращения. Организовать съемку видеообращения. Уделить внимание оформлению визуального фона и выбору формата. Оценить и посмотреть, что попадает в кадр дополнительно. Нет ли рядом открытых шкафов, рекламных баннеров и т.д.  Создать видеообращение (монтаж и др.) в соответствии с требованиями: продолжительность не более 3 минут; формат mp4. Разместить видеообращение на интернет-ресурсе (официальном сайте образовательной организации). |
| **Индивидуальное конкурсное испытание –** **«Педагогическая риторика» – круглый стол с представителями Областной конкурсной комиссии** | Цель конкурсного испытания – организовать риторическую ситуацию и провести свободную педагогическую дискуссию по актуальным вопросам развития сферы дополнительного образования детей, в которой каждый конкурсант высказывает суждение, мнение, оценку в свободном импровизированном формате, каждая из позиций оценивается членами Областной конкурсной комиссии согласно критериям.  Общая продолжительность конкурсного испытания – 60 минут.  Тема конкурсного испытания определяется Оргкомитетом конкурса и доводится до участников конкурса не позднее, чем за 3 дня до начала.  Конкурсанты формулируют свои профессиональные взгляды, ценности, позиции в свободной дискуссии с представителями Областной конкурсной комиссии. | Актуализировать свои знания о стратегических направ лениях развития дополнительного образования; сформулировать ключевые тезисы, раскрывающие  педагогической общественности собственное видение  конструктивных решений существующих проблем.  Актуализировать знания нормативно- правовых документов в сфере дополнительного образования детей. Составить список возможных тем педагогической дис куссии в рамках риторической ситуации и вопросов  для их обсуждения. Подготовить тезисы-ответы, подходящие метафоры и т.п.  Проанализировать критерии оценки конкурсного задания и определить свои действия, стратегию поведения и т.п. |
| **Открытый мастер-класс Новые формы организации обучения**  **и воспитания детей в дополнительном образовании** | Конкурсное испытание – открытый мастер-класс «Новые формы организации обучения и воспитания детей в дополнительном образовании» понимается как форма демонстрации профессионального мастерства конкурсанта в условиях регламента конкурсного испытания, публичности, открытого участия, трансляции отобранных методических средств, технологий, приемов, практик, техник и т.д. на соответствие требованиям и критериям конкурсного испытания, оцениваемое членами областной конкурсной комиссии в режиме реального времени и присутствия.  Цель конкурсного испытания - выявление профессиональных знаний, компетенций и мастерства конкурсанта по планированию и организации новых форм образовательной деятельности обучающихся в соответствии с содержанием Программы, приоритетными задачами обновления содержания и технологий обучения и воспитания обучающихся. Конкурсное испытание создает профессиональную ситуацию рефлексивного осмысления, отбора и трансляции результативных методических приемов и технологий преподавания, организационно-педагогического, организационно-методического потенциала профессионального опыта и достижений. Содержание и требования конкурсного испытания соотнесены с обобщенными трудовыми функциями педагога дополнительного образования детей и взрослых согласно Приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Конкурсное испытание проводится по номинациям.  Для участия в качестве участников мастер-класса на конкурсном испытании будут привлечены педагогические работники сферы дополнительного образования региона, в котором проходит конкурс. Группа участников будет сформирована в количестве 8 человек, отобрана в соответствии с номинациями, в условиях публичности и открытости в рамках Конкурса.  Группы формируются оператором конкурса с учётом технического задания, которое оформляется каждым конкурсантом. Участие помощников не допускается.  Конкурсное испытание проводится по номинациям.  Продолжительность мастер-класса - 30 минут.  Допускается использование необходимых и целесообразных аудиовизуальных, наглядных, презентационных, информационно-коммуникативных средств обучения для достижения целей мастер- класса. Конкурсант осуществляет самоанализ проведенного мастер- класса перед членами Областной конкурсной комиссией и отвечает на вопросы (не более 5 минут). Превышение регламента не допускается.  Использование подготовленных письменных тезисов самоанализа не допускается.  Оказание помощи в проведении мастер-класса не предусмотрено. Конкурсант самостоятельно организует и применяет необходимые средства проведения мастер-класса. | Разработать проект мастер-класса, отражающего умение конкурсанта планировать и организовывать новые формы образовательной деятельности в соответствии с содержанием Программы. Продумать, какие необходимые  и целесообразные аудиовизуальные, наглядные, презентационные, информационно-коммуникационные средства понадобятся в процессе проведения мастер- класса для достижения цели. Конкурсанту необходимо понимать, что мастер-класс проводится самостоятельно, без привлечения помощников  Создать презентацию к мастер-классу, содержащую слайды, соответствующие структурно - содержательной модели мастер-класса. Разработать проект самоанализа мастер-класса  Продумать ответы на возможные вопросы по мастер-классу.  Показать разработанный сценарий внешнему эксперту.  Подготовить дидактические ресурсы (раздаточный материал).  Оценить проект мастер-класса на соответствие критериям (см. Положение о конкурсе). |
| **Импровизированный конкурс** | Импровизационный конкурс нацелен на групповую, командную деятельность участников Конкурса в соответствии с заданием, содержание которого конкурсантам становится известно непосредственно перед началом конкурсного испытания.  Конкурсанты методом случайной выборки в ходе жеребьевки формируются в несколько групп, знакомятся с содержанием и регламентом конкурсного испытания и приступают к выполнению задания в соответствии с регламентом Конкурса.  В ходе группового выполнения задания конкурсанты самостоятельно взаимодействуют, определяются в планировании**,** ходе выполнения задания и способах представления его результатов. | Проанализировать критерии оценки конкурсного  задания и определить свои действия, стратегию поведения и т.п.  Провести «исследование», «мониторинг» ведущих сайтов в сфере дополни тельного образования на предмет выявления актуальных тем, трендов и т.п., возможных и уместных для разработки в рамках  выполнения задания. Составить список актуальных тем.  По каждой теме списка продумать примерный ход  разработки проекта, пути решения обозначенных проблем и/или задач |

1. **Заключение**

Как показывает опыт проведения конкурсов профессионального мастерства, педагогические конкурсы стали результативной формой педагогической компетентности. Участие в конкурсах требует тщательной подготовки, в процессе которой педагог становится исследователем собственного педагогического опыта, приобретает знания о новых педагогических технологиях, знакомится с научными разработками в области педагогики и психологии, использует диагностические методы в оценке результатов своего педагогического опыта. Конкурс является для педагога не только формой соревнования в профессиональном мастерстве и способом продемонстрировать свои способности в достижении качественного результата, но и условием обнаружения собственных затруднений, дефицита профессионализма, что, в свою очередь, служит стимулом формирования потребности в профессиональном совершенствовании. Изначально вынужденная работа в конечном итоге приносит удовлетворение и осознание того, что накоплен и систематизирован определённый педагогический опыт и намечены пути для дальнейшего роста педагогического мастерства. Конкурс профессионального мастерства предоставляет его участникам широкие возможности для обмена опытом, а достижения его победителей становятся лучшими ориентирами совершенствования системы образования. Участие в конкурсах профессионального мастерства не только совершенствует профессиональные навыки, но и развивает личность педагога, его уверенность в своих возможностях и создает условия для дальнейшего профессионального саморазвития.

1. **Список использованной и рекомендуемой литературы**

Литература:

1. Ройтблат О. В. Опыт подготовки учителей к конкурсам профессионального мастерства в Тюменской области // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2017. - № 4 (28). - С. 94-101.

2. Казакова В. Е. Мониторинг методической компетентности педагогов // Молодой ученый. - 2019. - № 50 (288). - С. 343.

3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: монография. – 2012 – 368 с.

4. Малыхина Л.Б. Конкурс? Конкурс… Конкурс! Методические рекомендации участникам профессионального конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям» /автор-составитель Л.Б. Малыхина, под редакцией Н.Н. Жуковицкой, Л.Б. Малыхиной. – СПб: ЛОИРО, 2013. – 471с.

5. Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг. Ресурсы стрессоустойчивости: теоретический и методический материал. – СПб.: Речь,

2009 – 250с.

6. Пуденко Т. И. Концептуальные основы модели профессионального роста педагогических работников на основе оценки уровня владения профессиональными компетенциями // Управление образованием теория и практика. - 2019. - № 4 (16). - С. 4-13.

7. Ривкин, Е.Ю. Участие в конкурсах профессионального мастерства учителей / Е.Ю. Ривкин // Управление современной школой. Завуч. – 2013. – №5. – С. 111–116.

8. Чернухин О.А. Сценическая самопрезентация педагога: советы конкурсантам // Народное образование. – 2011. – №8. – С. 181–184. 7. Чикурова М.В. Методическое сопровождение конкурсов профессионального мастерства на муниципальном уровне // Методист. – 2012. – №7. – С. 36–41