

# Światowy Dzień Mowy



Ćwiczenia wymowy dla mówców.  
Zestaw dla początkujących

# Rozgrzewka!

1. Połącz palec wskazujący i środkowy u każdej dłoni. Podnieś je ku uszom, w miejscu, w którym rosną baki u mężczyzn. Przyłóż tam opuszki, otwórz usta - pod Twoimi palcami powinna wytworzyć się dolinka. Masuj to miejsce opuszkami, okrężnymi ruchami, a jednocześnie delikatnie otwieraj i zamykaj usta - ćwicz tak przez minutę
2. Otwórz usta i spróbuj naśladować krowę, która żuje trawę. Staraj się robić to jak najnaturalniej - wyobraź sobie, że sam(a) coś przeżuwasz. Najpierw w jedną, potem w drugą stronę - ćwicz przez minutę.
3. Nawiń wargi na zęby i zaciśnij je delikatnie - masuj wargi ten sposób przez minutę.
4. Na zmianę wypowiadaj głoski O i I - ćwicz przez minutę.
5. Wypowiadaj E-Y-I - ćwicz przez minutę.
6. Wypowiada MA-ME-MI-MO-MU-MY - ćwicz przez minutę.

UWAGA! Jeśli słyszysz trzaski lub czujesz ból przy ćwiczeniu - przerwij i przejdź do kolejnego.

# Głoski wybuchowe

1. Parskaj wargami, a następnie przyciskaj do siebie wargi naciągnięte na zęby - ćwicz przez minutę.
2. Wymawiaj: APA-OPO-UPU-EPE. Pamiętaj, wymowa głoski P nie powinna być zbyt mocna, nie powinno towarzyszyć jej plucie ani uderzanie wargami. Jest to szczególnie ważne przy pracy z mikrofonem. Ćwicz przez minutę.
3. Wymawiaj: ABA-OBO-UBU-EBE. Pamiętaj o delikatności. Ćwicz przez minutę.
4. Otwórz usta dość szeroko. Uderzaj czubkiem języka o górne zęby bez podnoszenia żuchwy. Ćwicz tak przez 30 sekund, a następnie dołóż do uderzenia kląśnięcie - ćwicz tak przez kolejne 30 sekund.
5. Na zmianę wymawiaj T-D-N. Zaczynaj powoli i rozpędzaj się aż do momentu, kiedy potrzebujesz wziąć oddech. Ćwicz przez minutę. Pamiętaj o tym, by nie wpychać języka między zęby.

# Głoski wybuchowe cz. II

1. Wymawiaj na zmianę ATTA-ADDA, ATTA-ADDA. Potem to samo na OTTO, ETTE, UTTU. Następnie to samo na zbitkach TTA-DDA, TTO-DDO i tak samo na kolejnych samogłoskach. Ćwicz tak przez trzy minuty. Pamiętaj o oddechu! W miarę delikatnie, nie łapczywie. Ćwicz gospodarkę oddechową i staraj się nabierać oddech w sposób pełny - nie tylko do klatki piersiowej czy tylko do niższych partii ciała.
2. Ćwiczenie w płaszczyźnie przód-tył. Na zmianę wymawiamy głoski T i K. Zaczynamy powoli, potem przyspieszamy aż do potrzeby wzięcia oddechu. Ćwicz tak minutę. Potem zamień T na D, a K na G. Ćwicz kolejną minutę.
3. Wymawiaj: TKA-TKE-TKI-TKO-TKU. Najpierw powoli i coraz szybciej. Ćwicz tak przez minutę. Następnie zbitki DGA-DGE-DGI-DGO-DGU.

# Głoski szczelinowe

1. Poczesz dolną wargę przez górny łuk zębowy przez pół minuty, a następnie ćwicz: FA-WA, FE-WE, i tak dalej. Ćwicz w ten sposób przez kolejne pół minuty.
2. Ułóż czubek języka za dolnymi zębami. Przodem (czyli nieco bardziej zbliżoną ku gardłu częścią) uderzaj o górne zęby na lekko otwartych ustach. Ćwicz tak przez pół minuty, a następnie: CA-DZA, CO-DZO i na kolejnych samogłoskach. Ćwicz tak przez kolejne pół minuty.
3. Wymawiaj: ASA-OSO-USU-ESE-YSY. Ćwicz tak przez następną minutę. Uważaj, żeby powietrze nie uciekało Ci bokami zębów. Zadbaj również o to, żeby Twój język nie wchodził między zęby. Pamiętaj o tym również podczas wymawiania T, D, N.
4. Wymawiaj: AZA-OZO-UZU-EZE-YZY. Ćwicz przez kolejną minutę.

# Głoski szumiące

1. Pomasuj czubkiem języka górny łuk dźwiękowy na środku, jak przy wymawianiu L. Ćwicz tak przez pół minuty. Zostawiamy język w tym miejscu. Delikatnie zbliżamy zęby do siebie, a usta układamy w dzióbek. Naśladuj dźwięk szumu morza przez pół minuty.
2. Wymawiaj: ASZA-AŻA, ESZE-EŻE i tak na kolejnych samogłoskach. Ćwicz w ten sposób przez minutę. Następnie przejdź do: ACZA-ADŻA, ECZE-EDZE i tak przez kolejną minutę.
3. Śmieję się głośnym śmiechem: HA-HA-HA-HA-HA. Następnie: HO-HO-HO-HO-HO, potem na HU, HE i HI. Ćwicz tak przez trzy minuty. Raz głośniej, raz ciszej, raz mocniej, raz delikatniej. Różnicuj, baw się śmiechem. Zadbaj również o odpowiednią pracę przepony i całego układu oddechowego. Pamiętaj o tym, by głosce H nie towarzyszyły żadne świsty i niepotrzebne dźwięki.

# Głoski ciszące

1. Pomasuj środkiem języka podniebienie, a następnie poudierzaj kilka razy w ten sposób - poćwicz tak przez minutę.
2. Wymawiaj: CIA-CIO-CIU-CIE. Zadbaj, żeby te dźwięki nie brzmiały jak CZIA-CZIO. Ćwicz tak minutę, a następnie wymawiaj: DZIA-DZIO-DZIU-DZIE przez kolejną minutę.
3. Różnicuj: ASIA-AZIA, ESIA-EZIA i tak dalej na kolejnych głoskach. Ćwicz przez kolejną minutę.
4. Wymawiaj: ANIA-ENIE-UNIU-ONIO przez minutę.
5. Różnicuj: S-SZ-Ś, Z-Ż-Ź, C-CZ-Ć, DZ-DŹ-DŹ, N-Ń. Ćwicz przez minutę.

# Takie ćwiczenia...

Są podstawą przygotowania do rozpoczęcia treningu bardzo dobrej wymowy. Wzmacniają mięśnie i narządy artykulacyjne, budują świadomość wymawianiową oraz pozwalają na przyswojenie zasad prawidłowej realizacji głosek i wymowy polskiej.



Życzymy Ci owocnej pracy. Ten zestaw zadań to właściwie dopiero rozgrzewka. Trwa on około pół godziny, ale stanowi nieodzowne wprowadzenie do dalszej pracy. Na koniec zostawiamy mały prezent dla odprężenia po ćwiczeniach.



# KOLOROWANKA

