

Program rozgrzewki aparatu artykulacyjnego i głosu

ROZGRZEWKĄ I PRZYGOTOWANIE

- rozluźnienie ciała (relaksacja, masaż, stretching itp.)
- ćwiczenia psychostymulacyjne
- rozgrzewka narządu głosowego (ćwiczenia krtani, podniebienia, języka, warg, policzków, żuchwy)
- rozgrzewka głosu (ćwiczenia przygotowujące głos do mowy, ćwiczenia rozśpiewujące)

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- ćwiczenia prawidłowego wdechu
- ćwiczenia długiej fazy wydechowej
- ćwiczenia podparcia oddechowego

ĆWICZENIA FONACYJNE

- ćwiczenia średnicy głosu
- ćwiczenia miękkiego ataku głosowego
- ćwiczenia właściwej pozycji dźwięku
- ćwiczenia modulowania wysokości, siły głosu
- ćwiczenia legato- staccato

ĆWICZENIA REZONANSU

- ćwiczenia rezonatorów dolnych
- ćwiczenia rezonatorów górnych (nasady)
- ćwiczenia rejestrów
- ćwiczenia osadzania głosu na „masce”

ĆWICZENIA DYKCYJNE

- ćwiczenia samogłosek, spółgłosek, sylab, trudnych połączeń sylabowych i wyrazowych
- ćwiczenia z użyciem „łamańców językowych”

ĆWICZENIA WOKALNE

- wszelkie ćwiczenia z użyciem głosu śpiewanego

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE APARAT ARTYKULACYJNY.

1. Ćwiczenia żuchwy

- masaż żuchwy dłońmi
- szerokie otwieranie ust (ziewanie)
- ruchy poziome żuchwy przy zamkniętych ustach (w prawo, lewo, w przód i tył)
- ruchy poziome żuchwy przy otwartych ustach (w prawo, lewo, w przód i tył)
- głośne mlaskanie
- naśladowanie krowy przeżuwiającej trawę

2. Ćwiczenia języka

- przesuwanie języka na boki (w kierunku policzków)
- wypychanie językiem policzków
- przesuwanie języka w górę i dół
- przesuwanie języka po podniebieniu (w tył i przód)
- malowanie szlaczków na podniebieniu
- oblizywanie zębów po wewnętrznej stronie
- kląskanie językiem- konik

3. Ćwiczenia warg

- nagryzanie
- parskanie
- ryjek świnki
- posyłanie całusów
- szeroki uśmiech, powrót do pozycji neutralnej z pokazywaniem zębów
- szeroki uśmiech, powrót do pozycji neutralnej z zamkniętymi ustami
- naprzemienne robienie z ust dzióbka a następnie uśmiechu (usta zamknięte)

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- przenoszenie (zasysanie) za pomocą słomki małych kawałków papieru z jednego miejsca w drugie
- picie gęstych soków przez słomkę
- naśladowanie śmiechu- ha ha ha
- chuchanie na dłoń

ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. Nabieranie powietrza torem brzuszno- przeponowym

- naśladowanie zdyszane go psa
- naśladowanie szlochania
- naśladowanie śmiechu
- głęboki wdech (wyobrażenie wężania bukietu kwiatów)
- kilka zdecydowanych dłuższych syknięć; wypuszczanie powietrza artykułując [s], ze skłonem na końcu

Ćwiczenie wydłużające fazę wydechową

- artykułowanie głoski [s]- s s sss ssss ss -stopniowo przyspieszając tempo wymawiania.
- liczenie wron bez ogona

ĆWICZENIA ROZGRZEWAJĄCE GŁOS

1. Ćwiczenia na masce.

- Mruczenie (mormorando)
- Obrysowanie głosem przedmiotów (mormorando)
- Naśladowanie odgłosów wiertarki (mormorando)
- Naśladowanie odgłosów warkotu silnika (mormorando)
- Wyobrażenie poruszającego się w pionie odważnika znajdującej się w głowie (mormorando)
- Wyobrażenie poruszającej się w głowie piłeczki (mormorando)
- Objęcie palcami kości nosa i dźwięczenie:
łama, łama, łama (oddech)
łama, łama, łama (oddech)
łama, łama, łama (oddech).
- Wydychanie powietrza dwutorowo- przez jamę ustną i nosową, dzielenie rezonansu:
ła (jama ustna) – ma (jama nosowa)

2. Ćwiczenia na samogłoskach, głośkach i zbitkach

- Wypowiadamy 10 razy najpierw głośno, potem półgłosem a potem szeptem
aaaaaaaaa,

ta- ta- da- da- na- na- ra- la- ka- ga- cza

Powtórzyć trzykrotnie, przyspieszając i utrzymując w odpowiednim napięciu narządy oddechowo-artykulacyjne.

- Nabrać powietrza i wymawiać szeptem;
ka ka ka ka ka....ile się da , bez utraty tchu.
ka ka ka ka ka....
- Nabrać powietrza i wymawiać tylnojęzykową ;n w grupie nga
ngangangangan....
ganga ganga ganga ganga....
ngongongongon....
gongo gongo gongo gongo....
ngingingingi...
gingi gingi gingi gingi....
- Nabrać powietrza i rozpocząć swobodną mrużankę. Przejdź z mrużanki w tekst.
- ńńń--- nie – w – Niemnie – kamienie – mniejsze –ale –miłe – w –Aninie -
Powtórzyć trzykrotnie.
- Nabrać powietrza . Dłonie położyć w okolicy pępka . Wyrzucać sylaby , po każdej wdychając odrobinę powietrza . Znak V to wdech .
mo V mo V mo V mo V mo V mo V- odpocznij.
Ponownie ćwicz; mu V mu V mu V- dość.
- Nabrać powietrza , wyciągnąć ręce w przód i –rozsuwając ramiona jak do pływania żabką – mów powtarzając ruch żabki;
gra-da-da gra-da-da gra-da-da
gra-da-da gra-da-da gra-da-da
gra-da-da gra-da-da gra-da-da
- Nabrać powietrza, zatrzymać je ,i natychmiast trochę jęcząco wymawiać;
chaa choo chwii aa oo ii loo la hee huu eee uu laaa...laaa...
- Nabrać powietrza i wypowiedzieć szereg, zawieszając nad dźwiękiem bezdźwięczną głoskę

Pieśń 3.

- Wilga [fletowy gwizd 3-6 tonów, zmienna linia melodyczna]: wiu lii jo diu gli o wiu gli o diuwi
wiu gli jo wi dio fi ju liu wiu li jo diu gli
o wiu gli jo diuwi
wiu gli jo wi dio fi ju liu

- Gąsiorek: dżek dżek dżek dżek dżek dżek gek gek

Dżek dżek gek gek gek

- Muchówka Żałobna [melodyjne fletowe topny]: Tii ti kru ti ti kru

Kru kru karii kru kru ti krtu ti kru ti kru karii

- Dzwoniec [melodyjnie, dźwięcznie]: Ciuciuciucu ciuciuciucu ciciuci ciuciuciucu

Cjucj ucju cjucjucju krri iju

- Skowronek: try riu riu rii riuriuuu riwiwiwi wi

Try riu riu rii riuriuuu rir kririri riu riuriu riu

- Wyśpiewywanie na dowolną melodie głosek

Ma, mo, mi, ma to ma om ta ma

Ta, im, ta, to, ma, ta, mo, mi,om

Im, ma, im, to, at, im,ta, im, ma, im

Om, mi,om, ma, to, om, mi, ti, om

3. Ćwiczenia oddechowe z tekstem mówione na jednym wydechu- nie za szybko, wyraźnie.

Łopuchy

Łopuch nad stawem

z liściem dziurawym.

Łopuch nad rowem

suchy do połowy.

Łopuch na grzędzie

i łopuch wszędzie,

a pod łopuchem

same ropuchy.

Kazimiera Hlakowiczówna

Biedny bocian

Bieli się bocian na błocie,

nigdy do gniazda nie wróci.

Bocianicha

z gniazda go wypycha.

Bocianięta

depcą mu po piętach.

Biednyś ty bocianie !

Prawdziwe masz boskie skaranie.

Kazimiera Hłakowiczówna

4. Powtarzanie zbitek wyrazowych, łamańców językowych.

- Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
- Królowa Karolowa kazała królowi Karolowi kare konie kuć.
- Król Karol konie kuje, królowa Karolowa kopytkiem katuje.
- Wyrewolwerowany rewolwerowiec na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.
- Siedzę sobie, nic nie robię, słowo samo sapie.
- Konstantynopolitańczykowieczka.
- Żółć z zazdrości załała Zuzannę.
- Zuza ma zeza i zły zgryz.
- Lubo pies szczeka ku słońcu jasnemu, słońce jest słońcem, pies psem po staremu.
- Ząb, zupa zębowa – dąb, zupa dębowa.
- Taka kolasa dla golasa, jak melasa dla grubasa.
- Taka masa basa, że popuszczać pasa.
- Te snopki w kopki ustawiają chłopki, a snopy w kopy ustawiają chłopy.
- Raz żabka z Rabki dostała sapki, bo zamiast butków nosi w deszcz kłapki.
- Kup psu dropsa, jeśli masz psa, bo psy mopsy lubią dropsy.
- Ciec cięciwy cięty Cyryl ciężko liczył ćwiartką głowy, ćwiartka ciżby ćwiczcy ćwierćfinał, ćma na ćwieku ćwierkanie ćwiczcy.
- Cieciorczki, dzikie cieciorczki z ziarna ciecierzycy, czyli cieciorzki ogrodnej. Podobne rosną w polu, kędy grają cietrzewie i cieciorczki, wstydlive cietrzewia samice.
- To przez siostrę zgrzytam zębami w bezsilnej wściekłości.
- Chcieć, kiedy wszyscy nie chcą, nie chcieć, kiedy wszyscy chcą, jest nic nigdy nie chcieć.
- Pan ślepo śle panie pośle.
- Od rzemyczka do koziczka, od koziczka do koniczka, a na końcu szubieniczka.
- Szczoteczka szczoteczce szeptała cos w teczce.
- Szara pliszka w czarnym fraczku zatrzymała się na krzaczku.

- W złoty gąszcz wleciał chrząszcz , w stawie ochoczo żaby rechoczą.
- Entliczek-pentliczek czerwony stoliczek, a na tym stoliczku pleciony koszyczek, w koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek, a na tym robaczku zielony kubraczek.
- Trzask karabinów maszynowych przestraszył szwadron wojska.
- Szczęnię szczeka w szczawiu.
- Krab na grab się drapie, kruchą gruchę trzyma w łapie.
- Na strych ostrygi dla starosty z Rygi.
- Kruk przy kuku tkwi na bruku.
- U Turka na biurku piórka.
- Zajeżdżę, zmiążdżę, zastrzelę pełznącą w dżdżu dżdżownicę w dżokejce.
- W drżącym sitowiu drzenie traw, drżący głos; zadrzała nagle klacz i zarżała.
- W Szczebrzeszynie mieszkał szczebrzeszynianin ze szczebrzeszynianką pod szczebrzeszyńskim szczytem.
- Chrząszcz brzmi w trzcinie, trzmiel szepce i zgrzyta za ścianą.
- Pan Gzęgźółka grzędy grzebie, aż ma grząsko obok siebie.
- Zropaczona Żenia woła: Grzesiu, głupcze, nie marszcz czoła.
- Zaszczuty starzec chory na trzustkę zżółkł ze zgryzoty.
- Z czasem bezczelnych opatrność przestrzeże.
- Nawet podczas deszczu z czuciem świerszcze strzygą.
- Tracz tarł tarcicę tak takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
- Dziurawiec i bratek rosną na skraju boru.
- Szczygły szczebiocą w szczelinie na szczycie szałas.
- Szczyt szaleństwa to szamotać się na szcudłach w szuwarach.
- Szarik szczeka szczególnie na szulerów, szubrawców i szarlatanów.
- Szelestnym szepczą brzozy szepcem, lepkiem osoczem drzewa broczą.
- Zaszleściły szuwary, szary świt przepłoszył drzemiące stado srebrnordzawych kuropatw.
- Szcebiot dzieci przeszkadzał Strzemboszowi w głośnych ćwiczeniach gry na cytrze i na skrzypcach.
- Bolero Ravela.
- Ruda Renata rysował rydze, Robert rozdarł rękaw, Romek reperuje rower, a Rebeka rozwinęła różowe ręczniki.
- Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę, kręcąc mordą. Czarnym rogiem groźnie rusza. W Romku aż truchleje dusza.
- Narąb drew i złóż ich naręcze na skraju obory.

- Brakuje brukwi i buraków na jutro i na wtorek.
- Górski strumień pruł z góry szerokim korytarzem.
- Hrabia przegrała w ruletkę grube talary i resztę groszy.
- Hordy Tatarów wdarły się w teren, przeprawiwszy się przez poroży Dniestru.
- Grabarz farbował barwnym garbnikiem skórę martwego warchlaka.
- Krnąbrna Barbara krnąbrnej Barbarze powtarzała wstrętne potwarze.
- Gruby szyper po grypie w grupie szyprów na krypie.
- Teatr gra w grotach Dekameronu. Grom gruchnął w rododendrona.
- Król królowej tarantule włożył czule pod koszulę.
- W torbie obrok dobry dla skorpiona i kobry.
- Podartą kartę za burty w nurty.
- Kruk przy kuku tkwi na bruku.
- Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
- Czy trzy cytryzki grają na cytrze, czy druga gwizdże a trzecia łyzy trze?
- Czy rak trzyma szczypcami strzęp szczawiu, czy trzy części trzciny.
- Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?
- Wstrząs wstrząsnął strzelistą kolumną.
- Trzeba strzepnąć kurz z podróży zrzuciwszy płaszcze.
- Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- Skrzat pod skrzypiącym drzewem się zadrzemał, w dżungli się znalazłszy.
- Strzelec Strzałkowski wystrzelił, nie celując, lecz strzaskał strzałą gałąź, nie ustrzeliwszy cietrzewia.
- Popatrz w przestrzeń przez szczeliny w strzelnicy.
- Z Czeskich Strzech szło Czechów trzech.
- W dżdżysty zmierzch strzegła w trzcinie szczwana szczeżuja trzystu strzepów.
- Czy trzech Czechów, czy trzy Czeszki, czy trzy, czy trzech, czy Czeszka, czy Czech?
- Przemiał pszenicy na żarnach z dawien dawna przynosił ludziom pożytek.
- W puszczy usłyszano chrzęst oręza.
- Jak niepostrzeżenie mija czas podczas mistrzostw gry w strzałki.
- Wytrzep trzepaczką trzcinową te trzy trzcinowe krzesła.
- Piotr trzpiot, Piotr kmostr z łotrów łotr. Piotr łotr, łotrom kumotr. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.

- Kolorowe laboratorium w kolorach.
- Sroka bije na jastrzębia i skrzeczy, przecież sroka sroką a jastrząb jastrzębiem.
- Ckliwy prestidigitator Todoregallo Werdadero do knajpki mknie po buteleczkę spirytusinku najwydestylowaniuchniejszego dla reżysera Laubzegi.
- Na skrzyżowaniu przechodnie przyspieszyli kroku.
- Koszt poczt w Tczewie.
- Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
- Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz Pietrze pieprzem wieprza.
- Szelest trzciny, trzepot traw, szmer szemrzącego źródelka Anielkę rozmarzył.
- Jeszcze deszcz chłoscza leszcze, jeszcze leszcze pieszczą kleszcze.
- Warszawa w żwawej wrzawie, w Wawrze wrze o Warszawie.
- Deszcz pluszcze w bluszczach puszczy, w bluszczach puszczy pluszcze deszcz.
- Chrabąszcz w Pszczynie, a chrząszcz w Szczepieszynie.
- Dziewczyna wczepiona w zbawczą poręcz.
- Rozstrzygnij wreszcie: ostrzyżono, ogolono, czy tylko postrzępiono.
- Robercie! Rozumiesz opatrność w sposób opaczny!
- Podczaszy, pomocnik Cześnika, podczas uczyty pod trzema drzewami wpadł w potrzask.
- Wiatr poświstuje wśród liści osiki, w trzmiel brzęczy w powietrzu.
- Zapłać należność dentystce.
- Kpiarz czy psycholog.
- W mieście Wiśle myślą ściśle – jak coś zmyślą ślą na piśmie.
- Siej ziola sioło, sielskie zielsko w koło.
- Trzęsie się na mięsie mucha w kredensie.
- Wdowa z Wawra ma podagrę. Na podagrę dobry agrest.
- Taka derma z termy dział na nerwy.
- Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- To prezent w brezencie panie prezydencie.
- Podrapie wydra pana brata na trapie.
- Rzuć chuć i miast żyć chucią ku uczuciom się zwróć!
- Tatka tka i matka tka, a praczka czka i czkając tka!
- Współ w zespół, by moc żądz móc wzmóc!
- Już słońce za drzewa zaczyna się chować.
- No cóż, że ze Szwecji.
- Na sztorc sterczące piaskowce.

*Opracowała:
Martyna Rutkowska*

Bibliografia

B. Toczyska, Głośno i wyraźnie, 9 lekcji dobrego mówienia, Wyd. GWP