

Ćwiczenia artykulacyjne

Poniższych ćwiczeń nie wolno wykonywać z użyciem całej siły – kiedy w poleceniu jest mowa o zamykaniu i szerokim otwieraniu buzi, to znaczy, że otwieramy ją nie do końca swoich możliwości, najwyżej na 90%. Niezastosowanie się do tej uwagi w najlepszym wypadku może doprowadzić do nadwężenia mięśni aparatu mowy. A może być gorzej...

1. Parsknięcie (naśladowanie konia) – wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń.
2. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”). Na razie rób to bezdźwięcznie.
3. Lekko otwórz usta, dolną szczęką zataczaj w poziomie jak najrówniejsze koła 10 razy w jedną i 10 razy w drugą stronę (powinieneś wyglądać jak krowa przeżuwająca trawę). Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie.
4. Podobne okręgi tym razem zataczaj w pionie. Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie.
5. Wysuwaj szczękę na przemian daleko do przodu i do tyłu. Po wykonanym ćwiczeniu – parsknięcie.
6. Przesuwaj szczękę ruchem wahadłowym od jednego ucha do drugiego, jak gdybyś rysował nią kształt podkowy.
7. Rozluźnioną szczęką wykonuj ruchy na boki, najpierw wolno, potem coraz szybciej.
8. Szczęką dolną (żuchwą) zataczaj w poziomie ósemkę.
9. Otwórz szeroko buzię i w takim układzie zamykaj i otwieraj usta – szczęka przez cały czas musi być szeroko rozwarta.
10. Zaciśnij zęby, układaj usta na przemian w szeroki uśmiech i wąziutki dzióbek. Po wykonanym ćwiczeniu nie zapomnij o parsknięciu.
11. Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dzióbek staraj się dotknąć na przemian ucha lewego i prawego.
12. Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dzióbek spróbuj zataczać okręgi.
13. Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną stronę i kilka w drugą.
14. Otwórz usta. Zataczaj okręgi jak najmocniej wysuniętym językiem, tym razem po zewnętrznej stronie warg – kilka razy w jedną i drugą stronę.
15. Przy lekko rozchylonych ustach bardzo szybko przeprowadzaj koniuszek języka z jednego kącika ust w drugi. Ćwiczenie to można wykonywać również baaardzo powoli (jest wtedy jeszcze trudniejsze).

16. Włóż język między górną wargę i górne zęby i sprężyście spróbuj wyrzucić język na zewnątrz.
17. Spróbuj policzyć, ile masz zębów, dotykając każdy ząb czubkiem języka.
18. Pomasuj językiem od wewnątrz zęby szczęki górnej, potem dolnej.
19. Przesuwaj język przez lekko zaciśnięte zęby, tarkując go równocześnie z góry i od spodu.
20. Czubkiem języka na zmianę dotykaj czubka nosa i czubka brody.

Ćwiczenia głosowe

👉 Uwaga! Podczas wykonywania ćwiczeń głosowych bardzo ważna jest przesadna artykulacja samogłosek (należy mówić bardziej niż wyraźnie). Ta uwaga dotyczy jedynie ćwiczeń, nigdy występów, ma bowiem na celu nauczenie poprawnego układania aparatu mowy w trakcie artykulacji, tak aby podczas występów nie trzeba było dodatkowo myśleć o tym, by śpiewać (bądź mówić) wyraźnie. Wszystkie ćwiczenia trzeba wypowiadać raczej wolno, głosem nieco niższym niż naturalny. Dzięki temu mowa będzie bardziej dobitna, wyrazista.

1. Naśladuj warkot silnika motocyklowego na różnych wysokościach dźwięku. Najpierw używaj jedynie warg, potem języka, na koniec warg i języka. Warto parsknąć!
2. Kilkakrotnie jak najgłośniej przeciągle cmoknij.
3. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek – „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”, tym razem rób to głośno.
4. Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia: „abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby”; „assa, osso, ussu, esse, issi, yssy”. Wybierz sobie różne spółgłoski i łącz je z samogłoskami według powyższego wzoru. Każda głoska musi być słyszalna!
5. W różnym tempie wypowiedz: „da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła”; „di-ti-zi-si-dzi”; „zia-sia-dzia-cia-nia”; „ga-ka-ha-cha”; „gia-kia-hia-chia”.
6. W różnym tempie powiedz: „brim, bram, bram, bram, brom”; „trim, tram, tram, tram, trom”; „krim, kram, kram, kram, krom” itd.

Ćwiczenia dykcyjne

brim, bram, bram, bram, brom
prim, pram, pram, pram, prom
drim, dram, dram, dram, drom
trim, tram, tram, tram, trom
krim, kram, kram, kram, krom
grim, gram, gram, gram, grom

1. Tak dwa stawy gadały do siebie przez pola.
2. Jak grające na przemian dwie harfy Eola.
3. Podawała baba babie przez piec malowane grabie.
4. Trzeba babie na buty.
5. Wielka tarapata dziurawa w deszcz chata.
6. Mali na polu hulali i pili kakao.
7. Gdyby nie to gdyby, nie byłoby chyby.
8. I mamy mama ma mamałygę.
9. Kubek w kubek – mój Jakubek.
10. Moja miła mamó.
11. Mam małą maskotkę.
12. A w puszczy piszczy puszczyk.
13. Nie marszcz czoła.
14. Wpadł ptak w dół
15. Zmiażdż dżdżownicę.
16. Pocztmistrz z Tczewa.
17. Koszt poczt w Tczewie.
18. Z czeskich strzech szło Czechów trzech, gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zagryzł zwier, bez śladu drugi w gąszczach szczel, a tylko trzeci z Czechów trzech osiągnął marzeń kres.
19. Trzech Czechów szło ze Szczepieszyna do Szczecina.
20. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
21. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.
22. Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz Pietrze wieprza pieprzem.
23. Kiedy pieprz się w wieprza wetrze, wtedy mięso będzie lepsze.
24. Czy tata czyta cytaty Tacyta.
25. Czciogodnym czciocielom czystości w Pszczynie szeleszczą pszczoły w bluszczu, trzeszczą trzewiki po szosach suszonych, szemrz żesz, rzeżucho w Tłuszczu.
26. Chrząszcz ze szczeżują szczerze wrzeszcząc się szczerzą.
27. Chrząszcz brzmi w trzcinie w Szczepieszynie, że przepiórki pstre trzy podpatrzyły, jak raz w Pszczynie cietrzew wieprza wietrzył.
28. Wietrzył cietrzew wieprzy szereg oraz otomanę, która miała trzy z nóg czterech powyłamywane.
29. Wystrzałowe trzpiotki wstrząśnięte szczebiotki.

30. Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
31. Lecz trzciny zagrzmiały grzmotami, to przebiegł trzymając w krzepkich szczypcach skrzypce cietrzew, który wcześniej wieprza wietrzył.
32. Jola lojalna.
33. Stół z powyłamowanymi nogami.
34. Hongkong w Chinach, King-Kong w kinach.
35. W czasie suszy szosa sucha. Suchą szosą Sasza szedł. W czasie suszy Saszę suszy.
36. Zmystyfikowanie i odmitologizowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.
37. Zawierucha dmucha koło ucha.
38. Szczególnie o szczęściu w życiu szczep oszczepników zaszczepia poszycie liściastych lennictw w Orzyszu.
39. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjzowanym tłumem.
40. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
41. Szły pchły koło wody, pchła pchłą pchła do wody i ta pchła płakała, że ją tamta pchła popchała.
42. Siedzi kura na koszyku liczy jaja do szyku: pierwsze jajo, drugie jajo, trzecie jajo...
43. Błazen Błazej błąka się po błoniach.
44. Żaby rzępolą na Rzeszowszczyźnie.
45. Wart Pac pałaca, a pałac Paca.
46. Tchórząc tchórzliwiej od tchórza.
47. Trybunał radząc spór rósł, a piwowar tarł ręce.
48. Kto to tutaj tak tupie? To tato tutaj tak tupie.
49. A może babcia w kapciach w ciapki tak tupie?
50. Ależ alabastrowa Ala alarmuje altem alpejskiego albatrosa.
51. Młodość płochość, starość nie radość.
52. W deszczu szczaw aż do Ustrzyk.
53. Józek kluzek napraw wózek, uprzędź cienkie nici na powrózek.
54. Dżdżystą porą dżentelmen w dżokejce zadźgał dżdżownicę.
55. Dżezują dżdżownice na Hrubieszowszczyźnie.
56. Strzelec strzela szybkimi strzałami.
57. Szczwany szczwacz szczycił się wejściem na szczyt.
58. Pokaż kurze grzędy ona zechce wszędy.
59. Włóż płaszcz w deszcz.
60. Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
61. Pan Gżegżółka grzędy grzebie, aż ma grząsko wkoło siebie.
62. Piotr kmostr z łotrów łotr, Piotr łotr łotrom kmostr.
63. Kazała kowalowa kowalowi konia kuć, kowal konia kuje, kowalowa kowalowi kowadłem kieruje.
64. W Warszawie na rogu Trębackiej i Brackiej stał trębacz i trąbił tra-ta-ta-ta-ta.
65. Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę kręcąc mordą.
66. Panowie i panie najwykwalifikowaniuchniejsi piją wódeczkę najwydestylowaniuchniejszą.