

Jak zostać wielkim mówcą?

Nauka mówienia to długi i żmudny proces.

Jakość naszej wymowy zależy od dobrego oddechu – umiejętności właściwego gospodarowania wydychanym powietrzem, prawidłowej fonacji, czyli wybrzmiewania dźwięków mowy, a także od starannej artykulacji wszystkich głosek.

Prawidłowa wymowa, nawet najtrudniejszych głosek języka polskiego, zależy od dobrej ruchomości języka, szybkości oraz precyzji jego pionowych i poziomych ruchów. Im sprawniejszy język, tym lepsza dykcja.

Starannej wymowie sprzyjają również sprawne wargi. Podczas mówienia wargi na przemian zaokrąglają się i spłaszczają, a czasem układają się w kształt dzióbka. Im ładniej i sprawniej pracują wargi, tym przyjemniej słucha się mówiącego.

W opanowywaniu prawidłowej wymowy pomagają właściwe gryzienie, żucie i połykanie. U prawidłowo rozwijającego się dziecka odruch ssania powinien wygasać po około 18 miesiącu życia. W porę należy pożegnać smoczek i butelkę, zadbać aby dziecko miało możliwość gryzienia twardszych pokarmów.

Aby nasz głos nie był matowy i unosowiony, niezbędna jest również prawidłowa praca podniebienia miękkiego.

Poniższe ćwiczenia pomogą dziecku usprawnić motorykę narządów artykulacyjnych oraz wypracować właściwy dla mowy oddech, aby w przyszłości zostało wspaniałym mówcą. Dobrego mówcy słucha się z zapartym tchem, ponieważ mówi odpowiednio głośno i wyraźnie, z właściwą dykcją i intonacją. Na dobrego mówcę patrzy się z przyjemnością, gdyż ma właściwą postawę, mimikę i odpowiednio gestykuje.

Rozgrzewka – kilka szalonych min na dobry początek:

- wytrzeszczenie oczu i wsunięcie języka na zewnątrz jamy ustnej,
- rozciągnięcie warg palcami,
- pokazanie zmartwienia,
- pokazanie złości,
- otworenie szeroko i zamknięcie buzi,
- cmokanie i przesyłanie całuszków,
- wypowiedzianie samogłosek: a, o, u, i.

Ćwiczenia usprawniające motorykę języka:

- unoszenie języka w kierunku nosa ,
- opuszczanie języka w kierunku brody,
- kierowanie czubka języka do kącików ust,
- unoszenie języka za górną i dolną wargę,
- dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów przy szeroko otwartych ustach (liczenie ząbków),
- oblizywanie językiem górnej i dolnej wargi,
- wypychanie językiem prawego i lewego policzka,
- wypychanie językiem górnej i dolnej wargi,
- przytrzymywanie czubka języka na podniebieniu przy otwartych ustach,
- cofanie czubka języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim,
- przyklejanie całej powierzchni języka do podniebienia,
- kłaskanie środkiem języka,
- przeciskanie języka między zbliżonymi zębami,
- wysuwanie szerokiego i wąskiego języka z ust.

Ćwiczenia usprawniające wargi:

- uśmiechanie się z pokazaniem i bez pokazania zębów,
- rozciąganie ust i wypowiedanie samogłoski „i”,
- ściąganie warg i wypowiedanie samogłoski „u”,
- zasłanianie dolnej wargi górną wargą i odwrotnie,
- nagryzanie dolnymi zębami górnej wargi i odwrotnie,
- trzymanie wargami rurki na czas,
- wciąganie wargami cukierka związanego na nitce,
- nabieranie i wypuszczanie powietrza z ust,
- wciąganie policzków,
- wypełnianie powietrzem jednej, następnie drugiej strony buzi,
- zrobienie pyszczka rybki, następnie otwieranie i zamykanie ust,
- przesuwanie dolnej wargi na boki i przesyłanie całusków,
- parskanie wargami – naśladowanie rżenia konia oraz ruszającego motoru,
- przesuwanie palcami po wargach,
- wydawanie okrzyku Indianina, wymawianie samogłoski „o” i uderzanie dłonią o wargi.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- picie gęstego soku przez cienką rurkę,
- unoszenie pianek, wciągając powietrze przez rurkę,
- sortowanie papierowych figur geometrycznych, przenosząc je za pomocą rurki,
- wciąganie powietrza przez rurkę przyłożoną do chusteczki higienicznej,
- unoszenie przyssanej powietrzem chusteczki higienicznej.

Zabawy oddechowe i fonacyjno-oddechowe:

(ćwiczenia oddechowe wykonujemy w krótkich, kilkuminutowych seriach, w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu)

- nadmuchiwanie kolorowych baloników,
- wydmuchiwanie baniek mydlanych,
- dmuchanie do pustej butelki,
- dmuchanie na płomień świecy, starając się go nie zgasić,
- wdmuchiwanie piłeczki do bramki,
- wąchanie kwiatków, czyli wciąganie powietrza nosem,
- ziewanie jak hipopotam,
- chuchanie na ręce i na lusterka,
- w pozycji leżącej – wdech nosem, bezdech, wydech ustami, bezdech (pluszowa zabawka leżąca na brzuchu unosi się i opada),
- w pozycji stojącej – wdech nosem i uniesienie rąk do góry, wydech ustami i opuszczanie rąk w dół, aż do podłogi,
- granie na flecie i trąbce,
- gwizdanie na gwizdku,
- staranne przeciąganie pojedynczych samogłosek na jednym wydechu,
- wypowiedanie na jednym wdechu wyrazów dźwiękonaśladowczych: „mu”, „be”, „ko” z wydłużaniem samogłoski,
- liczenie na jednym wydechu.