

Chcę zostać wielkim mówcą

Według badań człowiek wypowiada średnio 2,5 słowa na sekundę, czyli około 120 - 150 słów na minutę, a najlepsi mówcy robią to jeszcze szybciej.

Jeśli chcemy by dzieci były dobrze rozumiane przez otoczenie, robiły dobre wrażenie na rozmówcach i aby ich słuchano, musimy uświadomić sobie, że ważne jest nie tylko to, CO mówią, ale przede wszystkim - JAK mówią.

Aby wypowiedzieć zdanie człowiek potrzebuje pracy aż 100 mięśni: warg, języka, szczęki, szyi, klatki piersiowej. Potrzebny jest skoordynowany zespół czynności oddychania, fonacji i artykulacji oraz powstającego przy tym rezonansu. Aby to uzyskać musimy ćwiczeniami podnosić sprawność układu oddechowego, fonacyjnego i aparatu artykulacyjnego.

Zachęcamy do wspólnej zabawy!

Ćwiczenia oddechowe:

- Robienie „balonika” z buzi - zatrzymanie powietrza na chwilę, potem balonik pęka z hukiem, albo powolne wypuszczanie powietrza
- Przepychanie powietrza w jamie ustnej z jednej strony policzka na drugą: „balonik” z lewej strony, „balonik” z prawej strony, „baloniki” z obu stron
- Ziewanie
- Dmuchanie baniek mydlanych, dmuchanie na listki, kulki waty, piórka, pompony
- Dmuchanie na kartkę papieru trzymaną w ręku (odchylenie kartki), dmuchanie na pasek papieru
- Dmuchanie na wstążki zawiązane na patyku
- Dmuchanie na wiatraczki
- Dmuchanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić
- Dmuchanie na świeceki pływające po wodzie
- Przedmuchiwanie łódeczek z łupinek orzecha pływających po wodzie
- Dmuchanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie
- Dmuchanie do pustej butelki
- Przedmuchiwanie kropelek wody po stole
- Nadmuchiwanie zabawki z ceraty lub baloników
- Gwizdanie, także dmuchanie w gwizdek
- Gra na instrumentach dętych
- Gra na grzebieniu owiniętym bibułą
- Nabieranie powietrza przez słomkę tak, aby do jej czubka przykleiło się i utrzymało przez chwilę kóleczek wycięty z kolorowego papieru. Przenosimy go na narysowanego wcześniej muchomora, biedronkę, itp.

Ćwiczenia fonacyjne:

- Mormorando – ciche mruczenie przez nos „mmmmm”
- Łączenie samogłosek ze spółgłoską „m”; sylaby należy wypowiadać powoli, bez wysiłku
 - a. mma mme mmy mmi mmo mmu
 - b. amm emm ymm imm omm umm
 - c. mmam mmem mmym mmim mmom mmum
- Łączenie samogłosek ze spółgłoską „n”:
 - a. nna nne nny nno nnu
 - b. ann enn ynn onn unn
 - c. nnan nnen nny nnnun
- Wymawianie długo samogłoski „a” z jednoczesnym kierowaniem głosu na podniebienie twarde. Wymawianie długo samogłoski „o” (a następnie „u”, „e”, „y”, „i”)
- Wymawianie trzech samogłosek aou, eyi na jednym wydechu, z tą samą siłą. Dołączanie kolejnych samogłosek
- Wymawianie samogłosek „a”, a następnie „o”, „u”, „e”, „y”, „i” jak najdłużej bez zmiany napięcia głosu
- Wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym, wykrzyknienie go
- Wymawianie szeptem dowolnego zdania ze stopniowym zwiększeniem siły głosu
- Mówienie zdania „Dzisiaj jest ładna pogoda” jako twierdzenia, pytania, przypuszczenia, z drwiną i w końcu z gniewem. (modulowanie wysokości głosu)
- Wymawianie głoski „a”, starając się prowadzić dźwięk od tonów niskich do wysokich. Dźwięk ma być prowadzony łagodnym łukiem „na maskę”
- Naśladowanie odgłosów syreny strażackiej E-O-E-O..., policji U-I-U-I..., karetki pogotowia I-O-I-O...

Ćwiczenia usprawniające mięśnie aparatu artykulacyjnego:

- Wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej; język wykonuje poziome ruchy ze skrajnej pozycji przedniej do skrajnej tylnej; w pozycji przedniej jest wydłużony i zaostrowany (nie dotyka warg), w pozycji tylnej — masa języka jest maksymalnie skrócona
- Przy opuszczonej żuchwie język w pozycji spoczynkowej (neutralnej) przesuwa się do tyłu do skrajnej pozycji i następnie powraca do poprzedniego położenia
- Wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w kształcie grotu
- Wysuwanie na zewnątrz jamy ustnej języka w kształcie grotu i wykonywanie poziomych ruchów wahadłowo od jednego do drugiego kącika ust (język nie powinien dotykać wargi dolnej, należy unikać współruchów żuchwy)
- Wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w postaci rozplaszczonej (kształt łopaty); język może zajmować różne pozycje względem warg i zębów: a) jest ułożony między wargami, które kontaktują się z nim od góry i od dołu, b) opiera się na wardze dolnej, c) nie dotyka zębów i warg, d) jest ułożony między zbliżonymi siekaczami, e) oparty jest jedynie na siekaczach dolnych
- Lekko wysunięty z jamy ustnej język opiera się na dolnej wardze i przyjmuje na przemian kształt łopaty i grotu
- Rozszerzanie i zwężanie masy języka wewnątrz jamy ustnej, opieranie go o dolne, a następnie o górne siekacze

- Wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w kształcie łopaty i grotu, język nie dotyka zębów i warg
- Wysuwanie daleko na zewnątrz jamy ustnej języka, który wykonuje kolisty ruch w lewo i w prawo
- Zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty możliwie najwyżej w kierunku nosa (język ściśle przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na dolnej wardze
- Zaginanie wysuniętego języka w kształcie grotu możliwie najwyżej w kierunku nosa (język ściśle przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na dolnej wardze
- Zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty możliwie najwyżej do wędzidełka wargi górnej a następnie ten sam układ do wędzidełka wargi dolnej
- Zaginanie zaostrego języka do góry i do dołu, wewnątrz i na zewnątrz jamy ustnej (język nie dotyka do warg)
- Oblizywanie zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami w prawo i w lewo, usta są zamknięte
- Oblizywanie warg: przód języka wykonuje ruch kolisty po czerwieni warg, najpierw w prawo, potem w lewo
- Oblizywanie warg ze stopniowym zwiększaniem wielkości ich otwarcia
- Oblizywanie warg ze stopniowym zwiększaniem średnicy ruchów języka, lekko rozchylone wargi pozostają nieruchome
- Przy opuszczonej żuchwie ruch języka na przemian do górnych i dolnych dziąseł
- Przy otwartej jamie ustnej przód języka dotyka na przemian ostatnich zębów trzonowych po obu stronach żuchwy i szczęki (unikać współruchów żuchwy)
- Dotykanie zaostrowym przodem języka różnych punktów w jamie ustnej poszczególnych górnych i dolnych zębów, podniebienia twardego i miękkiego
- Ułożenie języka w kształcie rulonika
- Język ułożony w kształcie rulonika, dmuchamy w ten sposób, żeby powietrze przepływało tylko przez rulonik
- Przy nieruchomym języku w kształcie rulonika rozciągamy wargi na boki
- Język ułożony w kształcie rulonika wewnątrz jamy ustnej tuż za zębami; po zbliżeniu siekaczy i spłaszczeniu warg dmuchać powietrze przez rulonik (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji głosek syczących)
- Kilkakrotnie zagwizdać
- Ułożenie języka w kształcie łyżeczki (boki i czubek szerokiego języka uniesione)
- Przyciskanie górnej powierzchni przodu języka do podniebienia twardego tuż za dziąsłami
- Boki języka zakrywają zęby górne; przy tym układzie należy opuszczać i unosić żuchwę

Ćwiczenia słuchowe:

- Zabawa „Jest dźwięk – nie ma” polegająca na tym, że ustawiamy budzik, minutnik lub aplikacją dźwiękową, uruchamiamy dźwięk, który pojawia się z pewną częstotliwością, nasłuchujemy i reagujemy

- Wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków z najbliższego otoczenia (odgłosy czynności wykonywanych w domu, np.: suszenie włosów, mycie talerzy, odkurzanie, lanie wody, wbijanie gwoździ młotkiem, chodzenie)
- Wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków z ulicy (ruszający samochód, klakson, karetka pogotowia, jadący motor, odgłos tramwaju)
- Wysłuchiwanie i rozpoznawanie głosów zwierząt (dobieranie obrazka do słyszanego dźwięku)
- Wysłuchiwanie i rozpoznawanie przedmiotów codziennego użytku (gniecenie gazety, mieszanie łyżeczką w kubku, darcie papieru, cykanie zegara, dźwięk ekspresu do kawy)
- Rozpoznawanie osób z najbliższego otoczenia dziecka po głosie
- Wskazanie miejsca, kierunku, odległości - czy dźwięki, które słyszysz są blisko czy daleko; skąd dochodzą
- Podanie ilości dźwięków czy słyszysz jeden dźwięk, czy więcej
- Lokalizowanie źródła dźwięków - schowanego budzika, timera, lub telefonu
- Zabawa „Szybko-wolno” - rozróżnianie szybkiego i wolnego tempa aktywności. Dorosły uderza w bębenek (jeśli nie ma instrumentu można uderzać drewnianą łyżką w garnek) trzykrotnie w wolnym tempie, robiąc przerwę po każdym uderzeniu, a następnie w szybkim tempie. Dziecko w odpowiedzi na dźwięki, idzie szybko lub idzie powoli
- Zabawa „Głośno-cicho” - rozróżnianie tonu głośnego i cichego. Dorosły uderza w bębenek głośno i cicho, dziecko reaguje zatykając uszy lub kładąc palec na ustach (głośno i cicho)
- Zabawa „Wysoko-nisko” - świadome rozróżnianie tonu wysokiego i niskiego. Jest potrzebne nagranie tonów wysokich i niskich. W przypadku braku nagrań rodzic intonuje melodię śpiewając samogłoski wysoko/nisko. Dziecko słysząc ton wysoki - podskakuje jak wróbelek, słysząc ton niski - idzie jak niedźwiedź
- Zabawa w powtarzanie rytmów. Można użyć instrumentu, ale można rytm wystukać, wytupać, wyklaskać. Dorosły wystukuje rytm dziecko naśladuje. Przykładowe sekwencje, gdzie * to uderzenie/ klaśnięcie/ tupnięcie:

```

➤ ** *
➤ ** **
➤ ** * **
➤ * ** *
➤ * * **
➤ * * *
➤ ** ** *
```

Dobrej zabawy!

Beata Moskala
Joanna Skowrońska
Anna Błaszczuk-Sadowska