

## ZESTAW nr 1

Problemy:

- ✓ zbyt napięte mięśnie szczęki,
- ✓ mała ruchliwość narządów mowy,
- ✓ niedoartykułowanie samogłosek,
- ✓ ścieśnianie spółgłosek;

1. Usta otwórz szeroko jak do ziewania, palce wskazujące obu rąk oprzyj o brodę, po czym przesun je po krawędziach żuchwy oraz wzdłuż ucha do dołeczków wyczuwalnych przy stawie skroniowo - żuchwowym. Podnoś i opuszczaj żuchwę, tak by czuć powstawanie i zanikanie tych dołeczków. Nie wysuwaj żuchwy do przodu tylko przyciągnij ją do krtani.
2. Włóż pomiędzy zęby trzonowe korek od wina i odczytuj dowolny tekst, starając się go wymówić bardzo dokładnie.
3. Zagryź zębami górną wargę a następnie przeczesuj ją dolnymi siekaczami, dolną wargę przeczesuj górnymi zębami.
4. Oprzyj lekko brodę na dłoni po to, by odczuć ruch żuchwy. Wymawiaj głoski rozdzielnie (staccato). Po wypowiedzeniu każdej pary głosek w odpowiednim układzie wracaj do pozycji neutralnej (oddechowej).  
Ćwiczenie wykonuj w kolumnach i w szeregach:

a e e a y a i a o a u a  
a y e y y e i e o e u e  
a i e i y i i y o y u y  
a o e o y o i o o i u i  
a u e u y u i u o u u o

Powtórz ćwiczenie bez kontroli dotykowo – czuciowej. Zwróć uwagę, czy zapamiętałeś ułożenie narządów mowy i czy potrafisz przeprowadzić korektę bez dotykania rękami. Wykonywanie ćwiczeń obserwuj w lusterku.

5. Na koniec warto kilkakrotnie zrobić „bombkę” nadymając policzki. Następnie przez 30 sekund wymawiać bardzo dźwięcznie „r” mocno wypuszczając powietrze.

## ZESTAW nr 2

Problemy:

- ✓ krótki oddech,
- ✓ niestaranność w wymawianiu,
- ✓ mały rezonans nosowy,
- ✓ akcent inicjalny;

1. Pozycja stojąca. Nogi w lekkim rozkroku, wyprostowane, ręce luźne wzdłuż tułowia, plecy proste. Twoje parzyste dwa żebra rozszerzą się na boki, jeśli westchniesz głęboko. Przećwicz to kilkakrotnie, a potem, bez westchnienia, rozszerz żebra wdechem.

2. Język umieść pomiędzy dolną szczęką i dolną wargą. W takim układzie czytaj dowolny tekst, starając się wymawiać każdą głoskę bardzo dokładnie.

3. Przygotuj listę wyrazów kończących się na głoskę „ą”, a następnie wymawiaj je przetrzymując to „ą” bardzo długo, dbając o to, by rezonans nosowy był wyraźny, wręcz przesadny.

4. Odczytaj dowolny tekst, uprzednio podkreślając te sylaby, na których spoczywa akcent główny. Przesadnie je wydłużaj, tak jakbyś chciał je mocno zaznaczyć.

5. W coraz szybszym tempie wymawiaj na zmianę (na szerokim uśmiechu) p – t – k.

### ZESTAW nr 3

Problemy:

- ✓ ścieśnianie samogłosek,
- ✓ zanik spółgłosek w wygłosie,
- ✓ zły rytm wypowiedzi – nierówne tempo,
- ✓ nieprawidłowa artykulacja spółgłoski „s” (nieczyste „s”).

1. Dowolny tekst czytaj w takim układzie narządów mowy (w szerokim, ale wąskim w poziomie uśmiechu - przesadnym), jak do głoski „i”.

2. Wypisz w słupku na przemian wyrazy zakończone na litery *h*, *k*, *t*. Ćwiczenie to polega na wymawianiu tych wyrazów (w zwiększającym się tempie) dokładnie artykułując głoski, zwłaszcza te w wygłosie.

3. Dowolny tekst odczytuj w równym tempie – wybijając rytm, np. stukając palcami o stół.

4. Wymawiaj *s* przykładając wargi jak najbliżej szkła butelki, kontrolując, aby jego brzmienie było poprawne (tzn. czyste, ostre).

5. Dotykając czubkiem języka kolejnych zębów (zaczynając od ostatniego trzonowego), przesuwał język po łuku zębowym od strony wewnętrznej aż do ostatniego zęba po przeciwnej stronie. Jest to tzw. liczenie zębów. Powtórz ćwiczenie w odwrotnym kierunku.