

ĆWICZENIE ODDECHOWO-ARTYKULACYJNE.

Tekst wypowiadaj dość szybko i coraz szybciej, lecz z wyrazistością artykulacyjną. Wargi powinny zachować się bardzo ruchliwie. *Bajki* nie należy ćwiczyć w całości. Po tygodniu ćwiczenia „pierwszej prośby kurki” można co tydzień dodawać kolejne, wydłużające się frazy (tu: wypowiedź na jednym wydechu). Tekst należy mówić z pamięci. Ostatnia fraza, najtrudniejsza, powinna być mówiona bardzo, bardzo szybko, bez zamazywania i skracania wyrazów. Wdech – w zaznaczonych miejscach.

Bajka o koguciku i kurce przytoczona za Marianem Mikutą

Był sobie raz kogucik i kurka i poszli ze sobą na spacer. / kogucikowi strasznie zachciało się pić, / tak że wyciągnął nóżki i zemdłał. / Kurka bardzo się tum zmartwiła, biebnie do morza i mówi: /

- Morze, morze daj wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od panien wieniec. /
- Panny, panny dajcie wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od wieprza kieł. /
- Wieprzu, daj kieł, komu kieł, pannom kieł żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od dębu żołądź. /
- Dębie daj żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od lipy łyka. /
- Lipo, daj łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od krowy mleka. /
- Krowo, krowo, daj mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pana siana. /
- Panie, panie daj siana, komu siana, krowie siana żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka, komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kieł, komu kieł, pannom kieł żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /
- Nie dam ci / aż mi przyniesiesz od pani chleba. /
- Pani, pani daj chleba, komu chleba, panu chleba, żeby pan dał siana, komu siana, krowie siana żeby krowa dała mleka, komu mleka, lipie mleka, żeby lipa dała łyka,

komu łyka, dębowi łyka, żeby dąb dał żołądź, komu żołądź, wieprzowi żołądź, żeby wieprz dał kiel, komu kiel, pannom kiel żeby panny dały wieniec, komu wieniec, morzu wieniec, żeby morze dało wody, komu wody, kogucikowi wody, bo kogucik leży koło drogi i ani tchnie. /

- Nie dam ci, / bo mi się kluczyki gdzieś podziały. /

Kurka zmartwiła się jeszcze bardziej, / biegnie do ogródka, patrzy jednym okiem: / „ko ko ko ko ko... nie ma. / Patrzy drugim okiem: / „ko ko ko ko ko ko... są”. Złapała kluczyki w dziobek i dyń dyń dyń dyń dyń... pobiegła prędko do pani. Pani dała panu chleba, pan dał siana krowie, krowa dała mleka lipie, lipa dała łyka dębowi, dąb dał żołądź wieprzowi, wieprz dał kiel pannom, panny dały wieniec morzu, morze dało wody kogucikowi, kogucik napił się, zapiał: „kukurykuuuu – ooo” / i poleciał.

Ćwiczenia oddechowe na tekście, szczególnie *Bajkę...*, po opracowaniu wszystkich ćwiczeń i opianowaniu sprawnej artykulacji należy przećwiczyć powtórnie.

USPRAWNIANIE NARZĄDÓW MOWY

Ćwiczenie szczęki dolnej (żuchwy)

Język spoczywa płasko i luźno na dnie jamy ustnej w pozycji kontaktowej tzn. krawędzią dotykając dolnych siekaczy. Masujemy opuszkami palców mięśnie policzków, górnej wargi i brody. Kolejno ćwiczymy:

1. Koliste, powolne ruchy przy zamkniętych ustach – „krowie” przeżuwanie.
2. Energiczne opuszczanie żuchwy z przeciąganiem podbródka: przy ustach zamkniętych, przy ustach otwartych.
3. Opuszczanie żuchwy z tkwiącym między zębami grubym, gumowym klockiem (jak w ćwiczeniu 8. zestawu A)
4. Energiczne przesuwanie żuchwy na boki, z ustami najpierw zamkniętymi a potem otwartymi.
5. Ziewanie – najniższa pozycja żuchwy.
6. Drobne ruchy żuchwy połączone z dźwiękiem: vvvvv, tzw. szczekanie zębami.

ĆWICZENIE JĘZYKA

1. Krążenie językiem w lewo, w prawo, po zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach i opuszczonej żuchwie.
2. Wargi zaokrąglone. Powolne krążenie językiem – oblizywanie warg.
3. Wyrzut wąskiego języka (strzałka) do przodu, powót do pozycji kontaktowej (język spoczywa na dnie jamy ustnej, lekko dotykając dolnych zębów)
4. Żuchwa w najniższej pozycji, obrysowanie konturu ust czubkiem języka.
5. Dotykanie w tej samej pozycji czubkiem języka kolejno czterech punktów: na górnej wardze, w lewym i prawym kąci, na dolnej wardze.
6. Wahadełko, czyli szybkie, poziome ruchy wysuniętego języka.
7. Rozszerzanie i zwężanie języka (motylek) uniesionego i opartego na podwiniętej górnej wardze, usta szeroko otwarte.
8. Lekkie dotykanie czubkiem języka środka górnej wargi przy szeroko otwartych ustach; wsunięcie zapałki i ułożenie jej w poprzek języka.

9. Dotykanie czubkiem języka kolejno wszystkich zębów (od strony wewnętrznej);
żuchwa opuszczona.
10. Robienie strzałki i gwałtowne cofanie języka w głąb jamy ustnej, jednoczesne
rozplaszczanie go.
11. Otwieranie szeroko ust, wysuwanie języka i rozkładanie go w łopatkę. Boki winny
dotykać kąćków rozciągniętych ust. Następnie wyginanie łopatki ku górze i
kształtowanie języka w łyżeczkę. Wsuwanie łyżeczki w głąb, za wałek dziąsłowy.
Wydmuchiwanie powietrza przez szczelinę utworzoną przez przednią część
uniesionego języka i wałek dziąsłowy. Boki języka powinny szczelnie przylegać do
górných zębów trzonowych.
12. Układanie języka w strzałkę i wysuwanie go na zewnątrz. Potem gwałtowne stulanie
warg i zwijanie języka w rulonik. Delikatne wydmuchiwanie powietrza przez rulonik.
13. Układanie języka kolejno: w łopatkę, strzałkę, rulonik – gimnastykowanie języka.
14. Spychanie czubkiem języka silnie napiętej i obciążonej na górnych zębach wargi.
15. Przy nisko opuszczonej żuchwie robienie kociego grzbietu, czyli dotykanie czubkiem
języka dolnych siekaczy, wyginanie grzbietu języka pałakowato ku górze, kłaskanie
środkiem języka.
16. Przywarcie całej powierzchni języka do podniebienia, zassanie go w tej pozycji oraz
opuszczanie i podnoszenie żuchwy – język na gumce.
17. Kłaskanie językiem oraz na przemian stulanie i rozciąganie warg – bieg koników.
18. Ściąganie i rozciąganie języka przy szeroko rozwartych wargach, tzw. klucha. Język
nie powinien dotykać ścianek jamy ustnej ani kąćków ust, czubek skierowany do
dołu.
19. Przy średnio opuszczonej żuchwie (bez poruszania nią) szybkie wymawianie sylab:
kakakakaka, kokokokokoko, kukukukukuku. Język winien lekko napierać na dolne
siekacze.
20. Szybkie wymawianie głosek: ktktktktktk.
21. Szybkie wymawianie głosek (dziąsłowych) – język powinien być w kontakcie z
wałkiem dziąsłowym – tttt, dddd, nnnn.
22. Przesówanie czubkiem języka z pozycji d, czyli od nasady górnych siekaczy, do
mpozycji d, tj. wałka dziąsłowego. Boki języka winny przywierać silnie do zębów
trzonowych.
23. Wymawianie sylab: ni-ny-ni-ny-ni.
24. Wymawianie: rrrrr przy średnio otwartych ustach.
25. Wymawianie: rrrrr przy zaciśniętych zębach.
26. Wymawianie: rrrrr z przesówaniem żuchwy do przodu, do tyłu, na boki.
27. Wymawianie: cycycycycy w tempie lento, moderato, a następnie allegro.
28. Powtarzanie zespołów sylab:

Dość szybko:

tata tata tata tata
koko koko koko koko
mumu mumu mumu mumu
bebe bebe bebe bebe
dydy dydy dydy dydy
nini nini nini nini
rere rere rere rere
vyvy vyvy vyvy vyvy
coco coco coco coco
g'ig'i g'ig'i g'ig'i g'ig'i
f'if'i f'if'i f'if'i f'if'i
k'ik'i k'ik'i k'ik'i k'ik'i
tutu tutu tutu tutu

niezbyt szybko:

dada kaka dada kaka
momo nono momo nono
mymy lala mymy lala
bubu tete bubu tete
rara koko rara koko
vava gogo vava gogo
tete susu tete susu
caca χαχα caca χαχα
cece baba cece baba
b'ib'i dydy b'ib'i dydy
lulu f'if'i lulu f'if'i
ćići sysy ćići sysy
χixi bobo χixi bobo