

**ĆWICZENIA DYKCJI I EMISJI GŁOSU
DLA MÓWCÓW
MŁODSZYCH I NIECO STARSZYCH**



- DYKCJA - z języka łacińskiego *dictio*, oznacza sposób mówienia, poprawnego wymawiania wyrazów
- EMISJA GŁOSU - to poprawne operowanie głosem w mowie. Do tego celu wykorzystuje się zjawisko rezonansu. Polega to na tym, żeby strumień drgającego powietrza umiejętnie kierować na rezonatory, czyli jamę gardłową, nosową i ustną. Wtedy otrzymujemy głos odpowiednio silny, czysty, i dźwięczny. W dobrej emisji głosu chodzi o to, aby przy minimalnym wysiłku, przy najmniejszym obciążeniu fałd głosowych uzyskać najpełniejsze brzmienie i nośność głosu.
- Odpowiednia dykcja, intonacja i tempo mowy są ważnym elementem mowy ciała.
- Osoby posługujące się wyrazistą mową są odbierane jako osoby bardziej inteligentne, opanowane i pewne siebie.
- Dobra dykcja poprawia nasz wizerunek w społeczeństwie.
- Dobra dykcja wpływa znacząco na jakość przekazu, komunikatu słownego (jesteśmy lepiej rozumiani).
- Dobra dykcja to podstawowy atrybut przyszłego aktora, dziennikarza, nauczyciela, polityka, menadżera.
- Dobra dykcja wpływa też na jakość głosu.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

Oddech jest niezwykle ważnym elementem w procesie powstawania dźwięku. Jeśli oddychamy nerwowo i szybko, zazwyczaj równie szybko mówimy, co ma ogromny wpływ na jakość przekazywanego komunikatu. Ćwiczenia oddechowe mają na celu wydłużenie fazy wydechowej, co umożliwi wypowiedzanie dłuższych fraz bez wysiłku, utrwali też nawyk mówienia na wydechu.

- W pozycji stojącej, rozluźnionej wykonujemy wdech nosem, a następnie stopniowo, wolno pozbywamy się powietrza ustami (wykonujemy 3 razy).
- Bierzemy wdech i jak najdłużej wybrzmiewamy głoskę „s” – po prostu „syczymy” jak wąż.
- Za pomocą wydychanego powietrza staramy się utrzymać na ścianie kartkę papieru lub lżejszą serwetkę.



ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWY

Celem usprawniania mięśni narządów mowy jest podniesienie sprawności i precyzji ruchów artykulacyjnych, co sprzyja wyrazistemu wymawianiu głosek, wyrazów.

- Przesuwanie szczęki dolnej w prawą i lewą stronę (spokojnie, niezbyt energicznie)
- Przy zamkniętych ustach naśladowanie żucia gumy
- Przesuwanie wyciągniętym językiem jak najdalej w prawą i lewą stronę
- Oblizywanie ruchem kolistym dolnej i górnej wargi
- Kierowanie języka od nosa do brody
- Klaskanie językiem
- Przesadne rozciąganie i ściąganie warg przy wymowie samogłosek „u” „i”
- Przesuwanie w lewo i w prawo warg ściągniętych w ryjek
- Przytrzymywanie górną wargą ołówka położonego pod nosem
- Nabieranie powietrza w jamie ustnej – balonik



ĆWICZENIA FONACYJNO-ARTYKULACYJNE

Wykonujemy je na wydechu, a więc trzeba pamiętać o nabraniu powietrza, zaś sama artykulacja powinna być przesadna.

- a.....o.....
- e.....u.....
- i.....y.....
- a...o...e...u...i....y
- mma mmo mme mmu mmi mmy
- mmam mmom mmem mmum mmim mmym
- mamabama- memebeme- momobomo- mumubumu- mymybymy
- momo -nono –momo- nono –momo- nono
- mymy- lala- mymy –lala- mymy- lala
- bobo- bebe- bobo- bebe- bobo- bebe
- bubu- tete- bubu- tete- bubu- tete
- koko- kuku- koko- kuku –koko- kuku
- bak- bek –byk- bok
- tan- ten -ton
- smak- smyk- smok
- rak –ryk- rok
- rasa –rysa- rosa
- las- luz- lis -los
- klaps- klips- klops
- kalka-kulka-kilka-kolka



WPRAWKI - GŁUPAWKI

Gdy jesteśmy już dobrze przygotowani i rozgrzani, przechodzimy do następnego etapu, jakim są wprowki dykcyjne.

- KUP PSU DROPSA JEŚLI MASZ PSA, BO PSY MOPSY LUBIĄ DROPSY
- TRZĘSIE SIĘ NA MIĘSIE MUCHA W KREDENSIE
- KRÓL KRÓLOWEJ TARANTULĘ WŁOŻYŁ CZULE POD KOSZULĘ
- TEN DYMEK WYDMUCHAŁ TYMEK
- KURA BIAŁA PIAŁA – KACZKA CZKAWKĘ MIAŁA
- TRZMIEL NA TRZOSIE W TRZCINIE SIEDZI, Z TRZMIELA ŚMIEJĄ SIĘ SĄSIEDZI
- DROMADER Z DURBANU TURBAN POŻARŁ PANU
- PUMA Z GUMY MA FUMY A TE FUMY TO Z DUMY
- TAKA KOLASA DLA GOLASA TO JAK MELASA DLA GRUBASA
- DRGAWKI KAWKI WŚRÓD TRAWKI- SPRAWKĄ CZKAWKI TE DRGAWKI
- COALA I BOA AUTOMATYZUJĄ OAZĘ INSTALUJĄC AERODYNAMICZNY AEROPLAN
- RAZ DYWIZJA TELEWIZJI POMAGAŁA SZUKAĆ WIZJI, A ZNALAZŁSZY JĄ W KIRGIZJI, DOMAGAŁA SIĘ PROWIZJI
- CZYJEŚ JELITA WIDZI ELITA – CÓŻ TO ZA EFEKT, TEN BRZUSZNY DEFECT
- BAR BARNABA BAR BARBARA OTO BARÓW BARWNA PARA
- GRZECH GZA KĄSAĆ KOŁO WĄSA

Teraz do ćwiczeń warto włączyć...korek. Zwyczajny korek do wina, który wkładamy do ust (poziomo), przytrzymujemy go zębami i powtarzamy:

- AGATKI ZAGADKI TO GADKI DO TATKI GADKI AGATKI-ZAGADKI DLA TATKI WYDATKI AGATKI NA DATKI PODATKI I SZMATKI
- GAPA KAPEŃ MA W ŁAPIE Z KAPY GAPY COŚ KAPIE
- BABKA PCHA LEPKIE ŁAPKI DO PAPI
- TE SNOPIKI W KOPKI USTAWIAJĄ CHŁOPKI A SNOPIKI W KOPY USTAWIAJĄ CHŁOPY
- TRUCHTEM TRATUJĄ OKRUTNE KROWY REBEKI MEBEL ALABASTROWY

I nie może zabraknąć słynnych:

- W SZCZEBRZESZYNI CHRZĄSZCZ BRZMI W TRZCINIE I SZCZEBRZESZYNI Z TEGO SŁYNI
- STÓŁ Z POWYŁAMYWANymi NOGAMI
- NO CÓŻ, ŻE ZE SZWECJI?
- SZEDŁ SASZA SUCHĄ SZOSĄ

Następnie wyjmujemy korek i jeszcze raz swobodnie wymawiamy powyższe wprawki-głupawki.

Dobrej zabawy!!!



Przygotowała : Magdalena Tybuś - logopeda