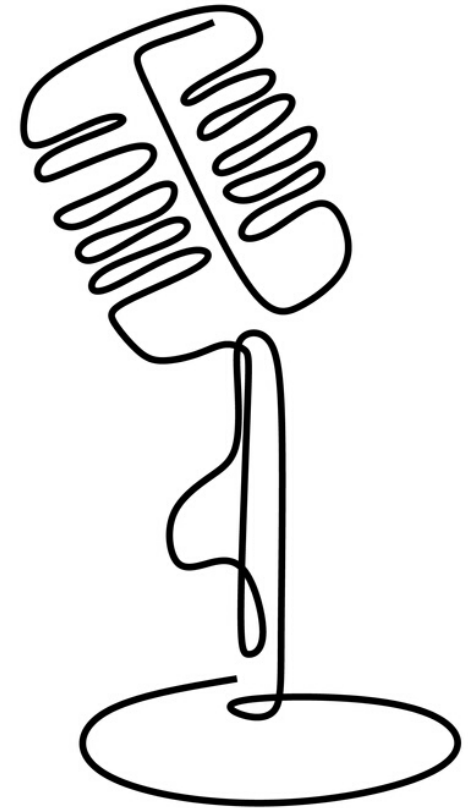


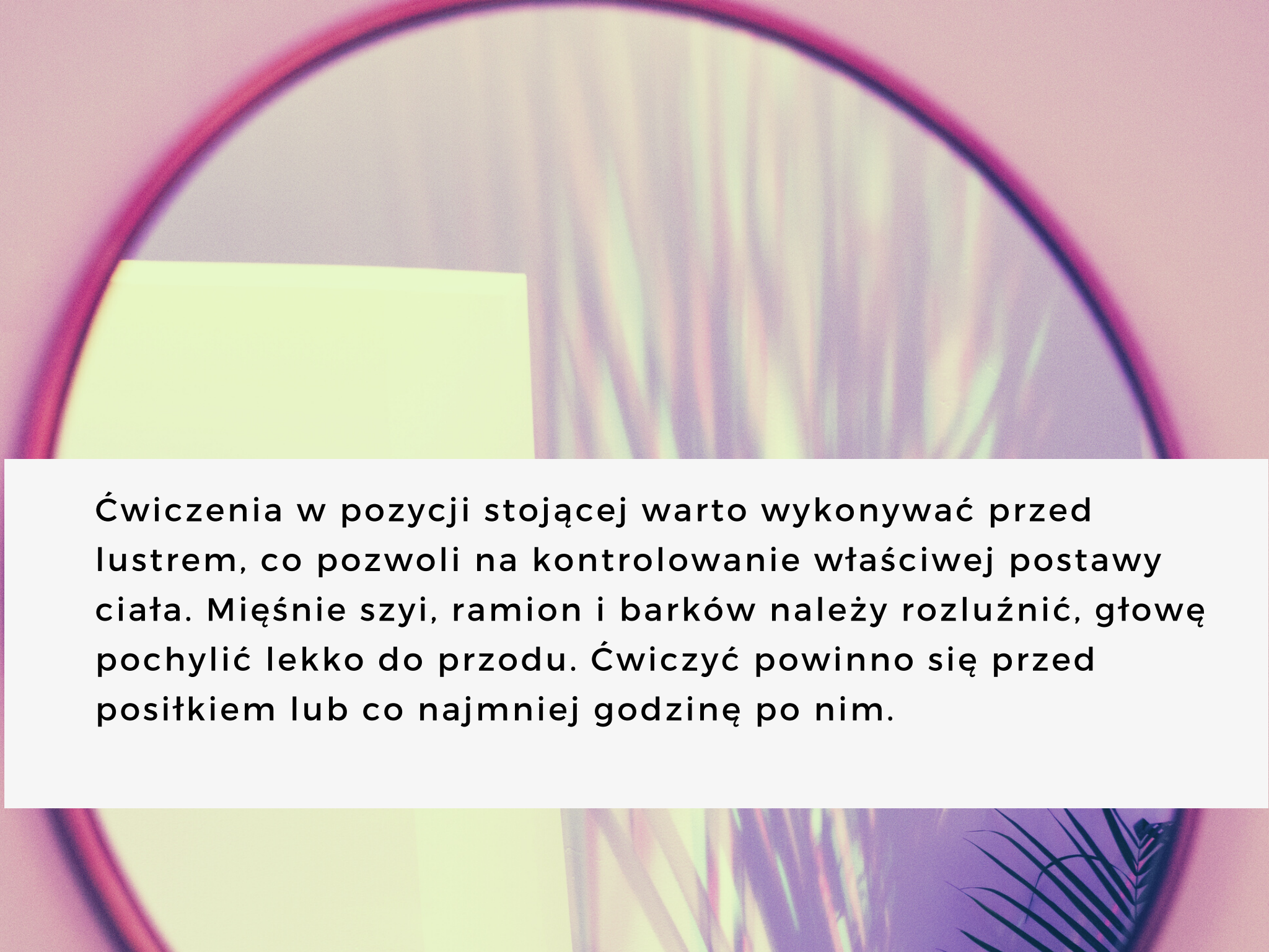
EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne



*„Muzyka i śpiew budzi w sercu pragnienie dobrych
czynów” – Pitagoras*





Ćwiczenia w pozycji stojącej warto wykonywać przed lustrem, co pozwoli na kontrolowanie właściwej postawy ciała. Mięśnie szyi, ramion i barków należy rozluźnić, głowę pochylić lekko do przodu. Ćwiczyć powinno się przed posiłkiem lub co najmniej godzinę po nim.

Wracamy do ćwiczeń z Olą - zapraszamy do rozciągnięcia mięśni
i ćwiczeń oddechowych, ja w poniższym filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=uxBz4483j7g&t=141s>



Ćwiczenia motoryki narządów mowy - **ĆWICZENIA FONACYJNE I FONACYJNO - ODDECHOWE - PATRZ FILMIK**



Żuchwa:

- energiczne opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki,
- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki zaznaczeniem trzech faz (umiarkowane otwarcie, pogłębione otwarcie, maksymalne otwarcie),
- wysuwanie żuchwy do przodu i jej cofanie.

Nie ćwiczymy ruchów szczęki na boki, ponieważ możemy spowodować wypadnięcie żuchwy ze stawu skroniowo-żuchwowego. Podczas ćwiczeń żuchwy język leży swobodnie i płasko na dnie jamy ustnej.

Język:

- wysuwamy język maksymalnie na zewnątrz,
- wysuwamy język na zewnątrz i wykonujemy poziome ruchy wahadłowe w prawo i w lewo,
- przy zamkniętych ustach krążymy wolno językiem wewnątrz pod wargami w prawo i w lewo,
- wysunięty język wysuwamy jak najdalej w kierunku nosa, brody, lewego i prawego ucha,
- oblizujemy wargi ruchem kolistym, coraz szerzej otwierając usta,





c.d. Język:

- przy średnio otwartych ustach dotykamy językiem na przemian górną i dolną wargę,
- czubkiem języka przejeżdżamy po podniebieniu od przednich zębów jak najdalej w kierunku jamy gardłowej, następnie wracamy do pozycji wyjściowej,
- uderzamy rytmicznie czubkiem języka o podniebienie twarde, naśladując odgłos stukających kopyt, - szybko wymawiamy: tktktktkk,
- na początek wymawiamy powoli: p, t, cz, ć, k następnie zwiększamy tempo wymawiania proponowanego zestawu głosek.



Wargi:

- cmokanie przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach;
 - unoszenie górnej wargi do nosa,
 - przy zwartych wargach maksymalne przesuwanie warg w lewą i prawą stronę,
 - parskanie, czyli wydobywanie powietrza z wibracją obu warg, gwizdanie na jednym tonie,
- ściągamy usta jak przy samogłosce u, następnie spłaszczamy, cofając kąciaki jak przy samogłosce i. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie



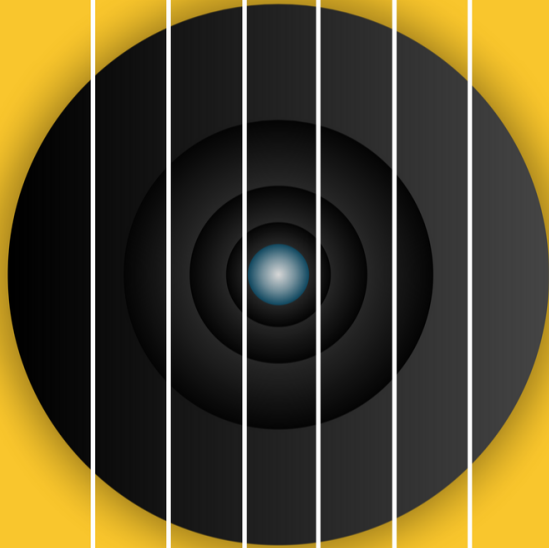
Krtań i podniebienie miękkie:

- wykonuj ruchy jak przy ssaniu cukierka,
- ziewnij (język pozostaje za dolnymi zębami),
- połącz wydech z ziewnięciem na poszczególne głoski
a, o, u, e, i, y,
- kaszlnij z językiem wysuniętym na zewnątrz ust.

A teraz przejdźmy do ćwiczeń fonacyjnych:

<https://www.youtube.com/watch?v=brxaA6m4zPM&t=541s>





ĆWICZENIA DYKCJI I ŁAMAŃCE JĘZYKOWE:

Wypracowania poprawnej artykulacji poszczególnych głosek i ich połączeń w logatomach (w nagłosie, śródgłosie i wygłosie)

Oto kilka wybranych ćwiczeń:

ćwiczenia spółgłosek w nagłosie, śródgłosie i wygłosie:

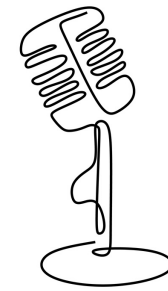
ba – be – by	-bab- beb-byb	- arb-erb-yrb
pa – pe – py	-gap-gep-gyp	- ard-erd-yrd
wa – we – wy	-dam-dem-dym	- art.-ert-yrt
fa – fe – fy	-kam-kem-kym	- arm-erm-ym
ma – me – my	-mak-mek-myk	- arl-erl-yr

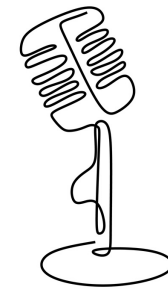
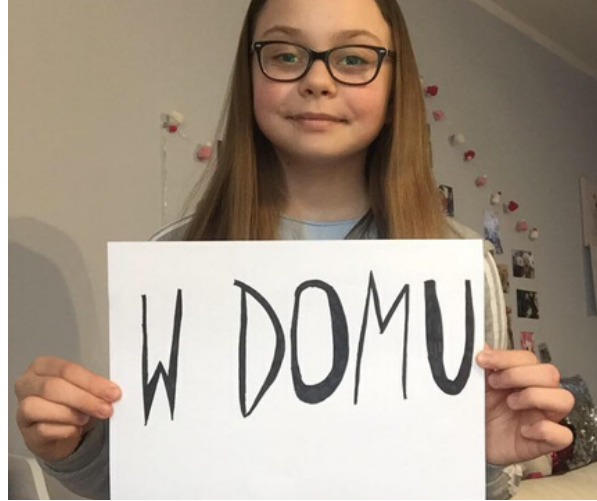
1. Bzyczy bzyg znad Bzury
zbzikowane bzdury, bzyczy bzdury,
bzdurstwa bzdurzy
i nad Bzurą w bzach bajdurzy,
bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka,
bo zbzikował i ma bzika!



2. Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka
i niechący huknął żuczka.
Ale heca... – wnuczek mruknął
i z hurkotem w hełm się stuknął.
Leży żuczek, leży wnuczek,
a pomiędzy nimi tłuczek.
Stąd dla huczka jest nauczka,
by nie hasać z tłuczkiem wnuczka.







EMISJA GŁOSU

ćwiczenia wokalne

