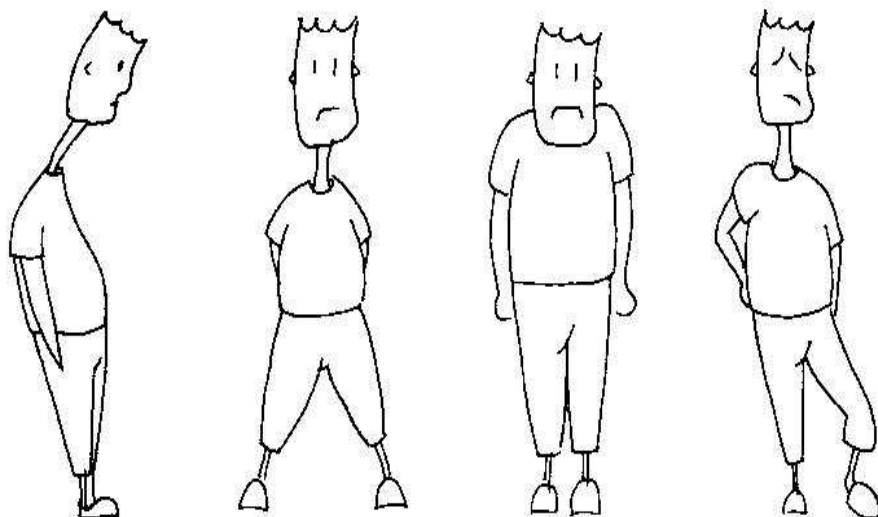


# POPRAW SWOJĄ DYKCJĘ

## Oto kilka prostych ćwiczeń

Stań przed lustrem. Spójrz na swoją postawę.



Czy nie wyglądasz  
podobnie?

(zdjęcia za B. Tarasiewicz: Mówię i śpiewam świadomie, Kraków 2003 str. 115)

## Pamiętaj!

**Postawa musi być naturalnie wyprostowana i elastyczna.**

- Należy stać rozkładając ciężar ciała równomiernie na obie nogi. Stopy oparte całą powierzchnią o podłoże.
- Ręce trzymaj wzdłuż ciała, luźno.
- Szyja swobodna.
- Mięśnie barków luźne.
- Plecy nie napięte, nie zgarbione.
- Lekko napięte mięśnie brzucha.

## 1. Wykonaj ćwiczenia rozluźniające

- wykonaj obroty głowy
- rozluźnij mięśnie ramion poprzez wymachiwanie i obroty rąk

- rozluźnij język i szczęki (podczas wydechu otwórz usta, wystaw język, napnij mocno mięśnie twarzy i gardła, po wydechu wciągnij język, zamknij usta, nie zaciskaj szczęk, rozluźnij napięcie, odczuj swobodę i rozluźnienie)

## 2. Wykonaj ćwiczenia języka

- masuj podniebienie językiem
- wypychaj policzki językiem
- czubkiem języka dotknij każdego zęba

## 3. Wykonaj ćwiczenia warg

- parszaj
- nagryzaj wargę dolną, później górną
- nabieraj powietrza na przemian pod górną i dolną wargę

## 4. Wykonaj ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ziewaj wysuwając język do przodu
- unosz podniebienie miękkie wyobrażając sobie ziewanie i śmiech z otwartymi ustami
- wydłużaj czas trzymania uniesionego podniebienia miękkiego

## 5. Wykonaj ćwiczenia żuchwy

- obniż żuchwę przy zamkniętych ustach
- wykonaj ruchy żuchwy w bok
- po opuszczeniu żuchwy wymawiaj szeptem [a] [e] [o] nie zmieniając kształtu warg

## 6. Ćwiczenie w celu obniżenia szczękocisku:

Jedną z podstawowych wad jest szczękocisk, czyli stan, w którym żuchwa i szczęka są w stanie naprężenia. Prawidłowe otwarcie jest równe szerokości palców wskazującego i środkowego.

Weź marchewkę długości odpowiadającej szerokości własnych palców wskazującego i środkowego

- Włóż między zęby marchewkę.
- Ok. 5 min czytaj wyraźnie dowolny tekst.
- Wyjmij blokadę.
- Ponownie przeczytaj ten sam tekst.

Ćwicz codziennie, aż do momentu, gdy nie odczujesz swobody po wyjęciu blokady.

## 7. Wykonaj ćwiczenia wdechowe

- bez pobierania powietrza licz kolejno: 1, 2..., aż do poczucia, że usunąłeś z płuc całe powietrze. Wtedy swobodnie zaczerpnij powietrze. Odczuj naturalny odruch rozszerzenia dolnych żeber
- przy swobodnej postawie ręce unieś w przód. Zaczerpnij bezdźwięcznie trochę powietrza. Następnie mów krótkie zdanie Np. „Dzisiaj jest ładna pogoda”. Przy wypowiedzianiu zdania rozłóż ramiona szeroko w bok wciągając głęboko powietrze przez małą szczelinę warg

## 8. Wykonaj ćwiczenia wydechowe

- weź wdech i krótko, zdecydowanie wymawiaj słowa:
- *chodź, weź, zrób, daj,*
- zachowując pozycję wdechową
- wymawiaj [s] i [f], możliwie ostro, krótko, szybko, zdecydowanie. Odczuj naturalne ruchy przepony, nie wolno ich wzmacniać.

## 9. Wymawiaj coraz szybciej:

- P P P P
- T T T T
- C Z C Z C Z C Z
- Ć Ć Ć Ć
- K K K K
- P T C Z Ć K P T C Z Ć K

## 10. Wymawiaj najpierw oddzielając każdą głoskę, a później płynnie:

- a, o, e, u, i, y

## 11. Powtarzaj sylaby np:

Cza, cze, czy, czo, czu

Tsza, tsze, tszy, tso, tszu

Sztka, sztke, stki, sztko, sztku

Żdam, żdem, żdym, żdom, żdu

Casz, cesz, cysz, cosz, cusz

Dźnia, dźnie, dźni, dźnio, dźnius

Psa pse psy pso psu

Fssza fssze fszy fiszo fsszu  
Zża zże zży zżo zżu  
Bzaszcz Bzeszcz bzyszcz bzoszcz bzuszcz

## 12. Powtarzaj grupy wyrazów np:

Trufle, dryblas, brulion, grał  
Rondel, rulon, strucla, drawał.  
Goryl, góral, grobla, kelner,  
Klamra, kropla, krochmal, kelner.

Karuzela, mądrala, morela,  
Kalarepa, glazura, makrela.  
Akumulator, parasol, góra,  
Kalkulator, portfel, fura.

Laser, lukier, lampart, lustro,  
Flądra, frędzle, strucla, futro.  
Królik, pralka, kapral, rolnik,  
Alarm, rola, tron, komonik.

## 13. Powtarzaj łamańce językowe np:

- > Wyindywidualizowałem się z rozentuzjasmowanego tłumu, który oklaskiwał przeliteraturalizowane dzieło
- > Czy trzy cytrzystki grają w Tczewie na cytrze?
- > Czechów trzech spod wiejskich strzech milczy przez mil trzy
- > Sasza sobie szosa szedł
- > A po suszy szosa sucha
- > Wietrzyk zżółkłe strząsał liście
- > Szera strzyga szczygła strzygła
- > Nie pieprz Pietrze, wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, pieprzem wieprza.  
Właśnie po to wieprza pieprzę, żeby mięso było lepsze, niechaj w wieprza pieprz się wetrze
- > Kiedy susza wszystko suszy, każdy suszy ma po uszy
- > Czyżby czyżyk zeżarł ryżyk?

- > Całe Wdzydze jedzą rydze
- > Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę tartak tarł.
- > Na cacy tacy cykuta z cytata z Tacyta
- > Kup psu dropsa jeśli masz psa, bo psy mopsy lubią dropsy.
- > Jeszcze deszcze chłodzą leszcze, jeszcze leszcze pieszczą kleszcze.
- > Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi, z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- > Sieje zioła sioło, sielskie zielsko wkoło.
- > Ciało działa nie działa, ciura dziurę zapchała.
- > Warszawa w żwawej wrzawie, w Wawrze wrze o Warszawie.
- > Pompka za trąbką, gąbka po trąbce, stąpają z pompką w Górnej Porąbce.
- > Czy ty zważasz na potażu podaż?
- > Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
- > Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- > Teatr gra w grotach Dekameraona, grom gruchnął w konar rododendrona.
- > Powstały z wydm widma, w widm zwały wpadł rydwan.
- > Puma z gumy ma fumy, a te fumy to z dumy.
- > Pan ślepo śle, panie pośle!
- > 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.
- > Euforia idioty zaafetowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.

## **14. Czytaj wierszyki np:**

*M. Strzałkowska*

**Lama**

Lama ma tatę,

Tata ma mamę,  
Mama ma matę,  
Mata ma plamę.  
Lama ma mamę,  
Mama ma tatę,  
Tata ma tamę,  
Tama ma łatę.

*M. Strzałkowska*  
**Typ spod Sopotu**

W połowie lata w pewna sobotę  
Typ spod Sopotu kupił kapotę  
Lecz miał z kapotą niemały kłopot  
Bo mu kapota wpadała w łopot

Klap! Klap! Kapota klapie na Typie  
Typ spod Sopotu na klapy łypie  
Klapie klapami typa kapota  
Z łopotem typem kapota miota

Wtem tupnął na mnie typ spod Sopotu  
- Dość mam łypania, klap i łopotu!  
Kto dziś kupuje ten typ kapoty?  
I po co pisać takie głupoty

**Szczepan Szczygieł**

Szczepan Szczygieł z GRZMIĄCYCH BYSTRZYC  
Przed chrzciniami chciał się przystrzyc.  
Sam się strzyc nie przywykł wszakże  
Więc do szwagra wskoczył - Szwagrze,  
Szwagrze, ostrzyż mnie choć krztynę,  
Gdyż mam chrzciny za godzinę.  
Nic prostszego szwagier na to:  
Żono, brzytwę daj szczerbatą  
W rżysko będzie strzechę Szczygła  
Ta szczerbata brzytwa strzygła !!!  
Usłyszawszy straszną wieść  
Szczepan Szczygieł wrzasnął: Cześć! ·I przez grządki poprzez proso  
Niestrzyżony czmychnął w bosó

**Wiersz na literkę „A”**

Raz pajak się przeląkł i czmychnął w głąb łąki,  
Ujrawszy nad łąką brzęczące dwa bąki.

A czekał na muszkę z hortensją czerwoną,  
Bo pragnął tę małą uczynić swą żoną.

Jął jęczeć pajęczek nad dolą pajęczą,  
Że męczą go, dręczą i bucżą, i brzęczą.  
„I co się te bąki nad łąką panoszą,  
Wszak muszkę mi moją wystraszą i spłoszą”.

Wtem?! – Mam! – Rzekł i skoczył jak rączy zajaczek,  
Że rączki miał zręczne, to wspiał się na pnącze  
I z miną wesołą zamachał na bączki  
Złoconą monetą i dał im na pączki.

Tak bączki przez pączki nie węszą po łączce,  
A muszka ma brzdące i brzeczy w obrączce.

## 15. Czytaj tekst.

**Pamiętaj, że powietrze możesz nabierać tylko w miejscach oznaczonych znakiem "/"**

### **Marian Mikruta "BAJKA O KOGUCIKU I KURCE"**

Był sobie raz kogucik i kurka i poszli ze sobą na spacer. / Kogucikowi strasznie zechciało się pić, / tak, że wyciągnął nóżki i zemdlał. / Kurka bardzo się tym zmartwiła, biegnie 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, 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, 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, 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 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, / bo mi się kluczyki gdzieś zapodziały. /

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 ko... są”. / Złapała kluczyki w dziobek i dyń dyń dyń dyń dyń... pobięła 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 kieł pannom, panny dały wieniec morzu, morze dało wody kogucikowi, kogucik napił się, zapiał: "kukurukuuuu - ooo" / i poleciał.

**Ćwicz codziennie. Pamiętaj, że tylko systematyczne ćwiczenia przyniosą pożądany efekt.**