

DYKCJA

W podstawowych ćwiczeniach dykcyjnych występuje wzajemne przenikanie się ćwiczeń oddechowych, emisyjnych, artykulacyjnych i rezonacyjnych.

Ćwiczenia dykcyjne w początkowej fazie powinny być poprzedzone ćwiczeniami narządów oddechowych i artykulacyjnych. Oto kilka przykładów prostych ćwiczeń, które mogą stanowić mały trening mięśni, niezbędny dla „rozgrzania” głosu:

Ćwiczenie I – dotyczy żuchwy:

- obniżaj żuchwę przy zamkniętych ustach,
- wykonuj ruchy żuchwy na boki,
- wymawiając sylabę „da” swobodnie opuszczaj żuchwę i utrzymuj ją w takim położeniu przez dłuższą chwilę.

Ćwiczenie II – dotyczy policzków:

- masaż policzków: delikatnie opukuj policzki opuszkami palców, rozmasuj policzki ruchem okrężnym, rozcieraj je;
- nabierz powietrze tak , by wypchnąć policzki, następnie powietrze przesuwaj wewnątrz w prawo, w lewo, dookoła.

Ćwiczenie III – zwiększające aktywność i ruchomość języka:

- dotykaj językiem naprzemiennie warg górnej i dolnej; policzków,
- wykonuj ruchy szerokiego oblizywania się,
- wymawiaj szybko: tktktktktktkt....ckckckckckckc.....czkczkczk....
- kłaskaj i mlaskaj czubkiem języka;
- wymawiaj: r-r-r-r; re-re-re-re; ru-ru-ru-ru; ri-ri-ri-ri; l-l-l-l; lu-lu-lu-lu; li-li-li-li; le-le-le-le, d-d-d-d; cz-cz-cz-cz; ń-ń-ń-ń ; ki-ke-ka-ko-ku.

Ćwiczenie IV – dotyczy warg:

- wykonuj ruchy napinania i rozluźniania warg; parskanie; gwizdanie,

- nałóż górną wargę na dolną i odwrotnie – dolną na górną;
- wykonaj naprzemiennie dziubek a następnie szeroki uśmiech;
- wymawiaj legato a-u, o-a, u-i,
- wymawiaj staccato ba-bo-bu-by; pa-po-pu-pe-py.

Ćwiczenie V – dotyczy podniebienia miękkiego:

- ćwicz ruch unoszenia podniebienia miękkiego przez wyobrażenie ziewania lub śmiechu z otwartymi ustami;
- chrap na wdechu i wydechu;
- wymawiaj wyraźnie: kap-kap-kap-..... ak-ka ok-ko ek-ke ik-ki yk-ky

PODSTAWOWE ĆWICZENIA DYKCYJNE

- da-ta-za-sa-dza-ca-na-ła,
- zia-sia-dzia-cia-nia,
- ga-ka-ha, gia-kia-hia
- kla- gla, kli-gli
- abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby,
- assa, osso, ussu, esse, issi, yssy,
- spa-szpa-fpa-chpa-śpa
- zba-źba-wba-źba
- brim, bram, bram, bram, brom,
- dra-bra-gra, dro-bro-gro
- prim, pram, pram, pram, prom,
- drim, dram, dram, dram, drom,
- dla- bla-gla, dlu-blu-glu
- trim, tram, tram, tram, trom,

- krim, kram, kram, kram, krom,
- grim, gram, gram, gram, grom
- rła-rła-rma, rlu-rłu-rmu
- Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- Warszawa w żwawej wrzawie w warze wrze o Warszawie.
- Król królowej tarantulę włożył czule pod koszulę.
- W czasie suszy suchą szosą Sasza sobie szybko szedł
- W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie
- Piotr łotr, łotrom kmo
- Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo przepieprzysz, Pietrze, wieprza pieprzem
- Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies wściekł, deszcz ściekł, miecz siekł
- Co młodsze, to słodsze, co twardsze, to starsze
- Truchtem tratują okrutne krowy Rebeki mebel alabastrowy.
- Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- Teatr gra w grotach Dekameronu grom gruchnął w konar rododendrona.
- Powstały z wydm widma w widm zwały wpadł rydwan.
- Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.

Opracowała: Małgorzata Rutkowska, logopeda

LITERATURA:

1. Śliwińska -Kowalska M. Głos narzędziem pracy. Poradnik dla nauczycieli.
2. Tarasiewicz B. Mówię i śpiewam świadomie.
3. Sulima I. Emisja głosu.
4. Toczyska B. Elementarne ćwiczenia dykcji.
5. Wojtyński Cz. Emisja głosu.
6. Łukaszewski I. Emisja głosu.