

Ćwiczenia z zakresu tempa mowy, rytmizacji oraz prozodii

1. Rozgrzewka aparatu mowy

Zanim zaczniesz ćwiczenia przyspieszające tempo mowy, rozgrzej mięśnie aparatu artykulacyjnego:

Ćwiczenia warg:

- Szerokie uśmiechy, naprzemienne ściąganie warg do przodu ("ryjek").
- Wysuwanie warg na boki, jakbyś chciał wymówić "i-u-i-u".

Ćwiczenia języka:

- Wysuwanie języka na wprost, a potem na boki.
- Oblizywanie warg w obu kierunkach.
- „Mieszanie zupy” językiem – ruchy koliste wewnątrz jamy ustnej.

Ćwiczenia żuchwy:

- Delikatne otwieranie i zamykanie ust w spokojnym rytmie.

2. Ćwiczenia oddechowe

Prawidłowy oddech jest kluczowy dla płynności mowy:

Oddychanie przeponowe:

- Połóż rękę na brzuchu i wykonuj głębokie wdechy nosem, tak aby unosił się brzuch (a nie klatka piersiowa). Wydech ustami.

Ćwiczenie z wydechem:

- Zrób długi wydech, wymawiając przy tym głoskę „s” lub „sz”.

3. Powtarzanie łańcuchów językowych w szybkim tempie

Zacznij od powolnego tempa, stopniowo je zwiększając.

Przykłady:

- „W Szczepreszynie chrząszcz brzmi w trzcinie”.
- „Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego”.
- „Czarna krowa w kropki bordo gryzła trawę kręcąc mordą”.

4. Automatyzacja szybkiej mowy

Wyliczanki: Powtarzaj ciągi słów, np. liczby, dni tygodnia lub miesiące w szybkim tempie:

- „Jeden, dwa, trzy...”.
- „Poniedziałek, wtorek, środa...”.

Proste frazy: Powtarzaj krótkie zdania szybko, np.:

- „Mama ma maki”.
- „Tata pije herbatę”.

5. Powtarzanie tekstów w tempie szybkim i rytmicznym

Wybierz wiersze lub krótkie teksty, np. „Lokomotywa” Juliana Tuwima. Czytaj je, zwiększając tempo.

- Pomocne może być użycie metronomu – dostosuj rytm i staraj się mówić w jego tempie.

6. Ćwiczenia z rytmem i klaskaniem

Wypowiadaj słowa lub zdania, klaskając w równym rytmie. Następnie zwiększaj tempo klaskania i staraj się dostosować tempo mowy.

7. Zabawy z timerem lub nagraniem

- Nagraj siebie, mówiąc powoli. Następnie postaraj się powtórzyć tekst szybciej.
- Mierz czas na wypowiedzenie konkretnego fragmentu tekstu i stopniowo skracaj czas potrzebny na jego przeczytanie.

8. Powtarzanie dialogów i symulacja rozmowy

- Czytaj dialogi w różnych rolach, próbując je wypowiadać szybciej, ale z zachowaniem wyraźnej artykulacji.
- Możesz też próbować prowadzić „symulowane rozmowy” z samym sobą, zwiększając tempo.

9. Śpiewanie i mówienie w rytmie

- Śpiewanie piosenek o szybkim tempie poprawia płynność mowy.
- Możesz także mówić w rytmie znanej melodii, stopniowo przyspieszając.

Bardzo proszę o wykonywanie ćwiczeń w domu. Będzie to ogromnym wsparciem w terapii logopedycznej.

Serdecznie pozdrawiam 😊