

Ćwiczenia fonacyjne

Opanowanie i używanie prawidłowo głosu wymaga właściwych technik z zakresu jego emisji. Składają się na nie sposób oddychania, fonacja i artykulacja, ich wzajemna koordynacja. Ważną składową ćwiczeń fonacyjnych jest uruchomienie i prawidłowe wykorzystanie rezonatorów nad- i podkrtaniowych, w których dźwięk ulega wzmocnieniu. Zadania te dotyczą operowania natężeniem i wysokością głosu, mówieniem z odpowiednią intonacją, unikania nadmiernego napinania mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego, ekonomicznego dysponowania głosem.

Ważną rolę w fonacji odgrywa postawa ciała oraz jej wpływ na mięśnie przeponowo – żebrowe. Zła postawa zakłóca poprawną emisję. Niedoceniane jest znaczenie żuchwy. Jedną z podstawowych wad jest tzw. szczękoscisk, czyli stan, w którym żuchwa i szczęka górna pozostają względem siebie w sytuacji naprężenia. Blokada żuchwy powoduje automatycznie zacisk krtani. Rozluźnienie mięśni to istotny czynnik swobodnego posługiwania się głosem.

Rodzic z dzieckiem powinien udać się do foniatry jeżeli występują następujące objawy chorobowe głosu np. okresowa lub stała chrypka, załamywanie, zanikanie głosu, męczenie głosowe po dłuższym mówieniu, uczucie suchości w gardle i krtani, uczucie drapania, zalegania i dyskomfortu w gardle i krtani, chrząkanie, problemy ze śliną podczas mowy, mowa nosowa, kłopoty ze słuchem itp.

Odmianą ćwiczeń fonacyjnych jest impostacja głosu, czyli prawidłowe ustawienie aparatu głosowego w nauce i praktyce śpiewu.

Przykłady ćwiczeń fonacyjnych:

1. Głośne wymawianie samogłosek ustnych np. „a” – legato i staccato np. aaaaaaaaa..., potem a, a, a, a, a, a, ...
2. Wymawianie samogłosek a, o, e, u, i, y bezgłośnie, szeptem, półgłosem i głośno.
3. Powtarzanie ciągów samogłosek np. a-o-e-u-i-y, potem na jednej fali wydechowej: aoeuiy.
4. Wymawianie samogłosek parami: a-a, a-o, a-e, a-u, a-i, a-y o-a, itd.

5. Wymowa przed samogłoskami delikatnego „h”: „a” - h aaa h a „o” - h aaaaaao; h a...o h o. „u” - h aaaaa o u; h aaaa ouh u. „e” - h aaaaa e; h aaaa e h e „i” - h aaaaa e i; h aaaa e i h i „y” - h aaaaaei y; h aaaaey h y
6. Wymawiamy samogłoski (wysoko - nisko) – falbanka samogłoskowa a e y i o u e y i o u a y i o u a e i o u a e y o u a e y i u a e y i o
7. Wymawianie opozycyjnych pary samogłosek, najpierw wolno, następnie w coraz szybszym tempie: ·a i a i a i i a i a i a, ·a u a u a u u a u a u a, ·u i u i u i i u i u i u. W trakcie zadania można opierać brodę na dłoni, po to, by odczuć ruch żuchwy.
8. Powtarzamy samogłosek z intonacją wznoszącą, opadającą.
9. Wymawianie samogłosek z przedstawionym schematem graficznym (np. krótko-krótko-długo).
10. Łączenie samogłoski z imionami u Ali, u Eli, u (o) Irki (Irce), Oli, Uli, a (i) Irka Ola Ula itp.
11. Murmurando - Wymawianie głoski mmm płynnie, a potem m...m...m... w sposób przerywany. Staranie się zaobserwować wibracji i drżenia, jakie wywołuje głoska m. Szukanie miejsca, w którym dźwięk rezonuje najwyraźniej.
12. To samo ćwiczenie wykonywane z użyciem głoski nnn (legato) i n...n...n... (staccato). Celem ćwiczeń jest uruchomienie rezonatorów głowowych i uświadomienie doznań czuciowo – kinestetycznych.
13. Dodawanie do głoski m samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: mmmaaa, mmmooo, mmmuuu.
14. Wymowa głoski m rozpoczęta od samogłoski: *ammm...*, *ommm...*, *ummm...*, *emmm...*, *immm...*
15. Wymowa samogłoski w ciągu wypowiedzianej z przedłużeniem spółgłoski nosowej: *mmmammm*, *mmmommm*, *mmummm*, *mmemmm*, *mmimmm*.
16. Nucenie melodii na jednej głosce.
17. Śpiewanie piosenek na jednej sylabie lub z wykorzystaniem tekstu piosenki.
18. Wypowiadanie słów z jednoczesnym ich wyklaskiwaniem.
19. Wymawianie rymowanek, wyliczanek na jednym wydechu.
20. Wypowiadanie sylab, wyrazów, zdań z różną siłą głosu od szeptu do krzyku.
21. Ćwiczenia na rytm np. rytmiczne wymawianie imion, wymawianie słów sylabami zgodnie z rytmem.
22. Naśladowanie szumu wiatru - na przedłużonych głoskach "fffff", "sssss", "hhhhh".

23. Naśladowanie odgłosów zwierząt i dźwięków (krowa - "muuu", kotek - "miau", koza - "meee", baran - "beee", wąż - "sss", pociąg - "czu - czu - czu", karetka - "i - u - i - u", auto - "brum" itp.).
24. Ćwiczenia rozluźniające mięśni karku – obroty głowy, rozluźnienie mięśni ramion i barków itp.
25. Ćwiczenia oddechu przeponowego.
26. Swobodne ziewnięcia.
27. Ćwiczenia żuchwy --obniżanie żuchwy przy zamkniętych ustach, różne stopnie otwarcia żuchwy.
28. Wymawianie sylaby „da” opuszczając luźno żuchwę.
29. Gwizdanie.
30. Wymachiwanie fraz połączone z ruchami rąk.
31. Zabawy w echo. Wymowa dźwięków ze zmienną jego wysokości
32. Powtarzanie połączeń sylab np. [baba], [bebe], [bobo], [bubu], [byby], [aba], [ebe], [obo], [ubu], [yby], [bapa], [bepe], [bopo], [bupu], [bypy], [aba – apa], [ebe – epe], [obo – opo], [ubu – upu], [yby – ypy]; [dada], [dede], [dodo], [dudu], [dydy], [ada], [ede], [odo], [udu], [ydy], [data], [dete], [doto], [dutu], [dyty], [ada – ata], [ede – ete], [odo – oto], [udu – utu], [ydy – yty] itd.

Urszula Kurek
logopeda

Literatura:

- D. Pluta-Wojciechowska, A. Płonka, Diagnoza i terapia zaburzeń realizacji fonemów – mówienie z tak zwanym szczękosciskiem. Fakty i mity, 2015
- B. Tarasiewicz, Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu, 2014
- A. Obrębowski, Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej, Poznań 2008
- T. Kręcicki, E. Wierzbička, Głos i jego zaburzenia. Zagadnienia higieny i emisji głosu, Wrocław 2004
- E. Bińkuńska, Higiena i emisja głosu mówionego, 2012
- I. Skrypuch, Emisja głosu w pigułce, 2016
- A. Kacprzak, Głos jak dzwon, 2020