

GDY BRAKUJE NAM CZASU

rozgrzewka dla głosu

Rano zanim wstaniesz z łóżka...

- ✓ przeciągaj się leniwie (możesz jednocześnie wydobywać dźwięki, na jakie masz ochotę),
- ✓ kilka razy parsknij prrrr....,
- ✓ mlaskaj swobodnie przez kilkanaście sekund,
- ✓ naśladuj przeżuwanie pokarmu – usta zamknięte, ruchy przeżuwania muszą być wykonywane z przesadą,
- ✓ mrucz mmmm..., nnnn.... swobodnie poruszając głową w prawo i w lewo tak długo jak masz ochotę,
- ✓ połóż dłonie na brzuchu i wykonaj 5- 10 głębokich, spokojnych oddechów (np. wdech – licz w myślach do 4, wydech – licz w myślach do 8).

Kiedy już wstaniesz z łóżka...

- ✓ przeciągaj się i ziewaj, szeroko otwierając usta,
- ✓ zrób kilka podskoków,
- ✓ energicznie poruszaj ramionami, rękoma, rozruszaj dłonie,
- ✓ wykonaj kilka skłonów, skrętów ciała,
- ✓ żywiołowo poklepuj całe ciało w następującej kolejności: stopy, podudzia, uda, pośladki, brzuch, przedramiona, ramiona, klatka piersiowa; następnie delikatnie głaszczącym ruchem dotykaj szyję, kark, na końcu opukuj głowę.

W łazience przed lustrem...

- ✓ wykonaj masaż twarzy, szyi i karku – opukuj, rozmasuj, rozcieraj je przy okazji porannych czynności,
- ✓ energicznie 5- 10 razy otwórz szeroko buzię,
- ✓ wykonuj różne ruchy warg, energicznie cmokaj,
- ✓ dłużej niż zwykle wyplukuj buzię podczas mycia zębów,
- ✓ po umyciu zębów energicznie wysuwaj i chowaj język przy wyrazie opuszczonej i nieruchomej żuchwie,
- ✓ otwórz szeroko buzię, wyciągnij język jak najdalej na brodę i schowaj do jamy ustnej,
- ✓ wykonaj kilka prostych ćwiczeń pobudzających narządy mowy do pracy,
- ✓ nuć ulubione melodyjki.

Kiedy czekasz na zaparzenie się kawy...

- ✓ rytmicznie i z energią wypowiadaj:

ps – f – ps – f – ps – f – ps – f ... ha – ha – ha ...

hop – hop – hop – hop ...

pop – bop – pop – bop – pop – bop...

- ✓ wydobywaj na różnych wysokościach brrrr(niskie dźwięki, wysokie dźwięki, przechodzenie od wysokich do niskich dźwięków oraz od niskich do wysokich),
- ✓ naśladowaj latającą pszczołę bzzzzz.....,
- ✓ wypowiadaj wydłużony dźwięk „ing” : iiiinnnnnnnnnnnnnnnnng,
- ✓ mruczenie połącz z samogłoskami aaaaammmmmmmaaaa....
ooooommmmmoooo..... , uuuuummmmmmmuuuuu....,
- ✓ naśladowaj dźwięk syreny (aaaaaa.....) przechodząc płynnie od najniższych do najwyższych dźwięków i z powrotem do początkowych dźwięków

W drodze do pracy:

NA PIECHOTE:

- ✓ możesz iść dynamicznie, szybciej niż zwykle – „dobudzisz się”, poprawi się krążenie krwi, oddychanie, przemiana materii, poczujesz się lepiej, poprawisz kondycję,
- ✓ idąc wolniej - możesz ćwiczyć oddech, np. synchronizuj oddech z wykonywanymi krokami (oddychaj przez nos):
 - 1.wdech (2 kroki), wydech (4 kroki); następnie: wdech (3 kroki), wydech (6 kroków) itd.
 - 2.wdech (4 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków); następnie wdech (3 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków); (2 kroki), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków); wdech (1 krok), zatrzymanie powietrza (1 krok), wydech przez nos lub usta (8 kroków);

JADĄC ROWEREM:

- ✓ skup się na oddechu, niech będzie naturalny, dostosowany do wysiłku (oddychaj przez nos),
- ✓ różnicuj tempo jazdy – jeśli potrzebujesz więcej energii jedź szybciej i zwalniam,
- ✓ trzymając kierownicę możesz ćwiczyć naprzemienne napinanie i rozluźnianie rąk i ramion;

JADĄC SAMOCHODEM:

Prowadząc samochód możesz wykonywać ćwiczenia:

- ✓ wybrane ćwiczenia narządów mowy,
- ✓ śmieć się głośno (przypomnij sobie dobry kawał, śmieszne wydarzenie),
- ✓ mrucz mmmm....., nnnn....., ńńń... na wygodnej wysokości dźwięku,
- ✓ naśladować muczącą krowę „muuuu..”, latającą pszczołę „bzzzz...”,
- ✓ wydobywaj „brrrrr...” na różnych wysokościach dźwięku,

- ✓ wyraźnie (nawet przesadnie) wypowiadaj trudne wyrazy, zbitki głoskowe lub językowe łącznie.

W TRAMWAJU:

- ✓ możesz ćwiczyć oddech, np.
 - 1.głębokie, spokojne oddychanie – kilka razy wykonaj wdech nosem, wydech nosem;
 - 2.wykonaj wdech nosem, zatrzymaj powietrze na kilka sekund i wypuść swobodnie powietrze przez usta
 - 3.wykonaj krótki wdech przez nos, zatrzymaj powietrze na chwilę, następnie długi wydech na cichym „ffff.....” wdech,
- ✓ dyskretnie ćwiczyć narządy mowy (np. ruchy języka w buzi naśladujące żucie gumy, ssanie cukierka, przyciskanie języka do podniebienia itp.)

Ułóż swój indywidualny program rozgrzewki 😊

Joanna Błażejewska-Ziora