



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

05-500 Piaseczno, ul. Chyliczkowska 20 tel/fax: (22) 756 44 55

<http://www.poradnia.piaseczno.pl> e- mail: poczta@poradnia.piaseczno.pl

STYMULOWANIE ROZWOJU MOWY DZIECI

Kompendium dla nauczycieli i rodziców

*Opracowanie sporządzone na podstawie wydawnictw medycznych,
pedagogicznych i artykułów opublikowanych w Internecie.*

Opracowanie
dr Aldona Gąsienica-Szostak
doktor muzykoterapii i pedagogiki
muzycznej pedagog specjalny, terapeuta
SI II st.

Piaseczno 2016

Spis treści

| | |
|--|----|
| I. Wpływ czynników biologicznych na kształtowanie głosu i mowy dziecka | 4 |
| 1. Rola układu czucia w rozwoju mapy somatosensorycznej mózgu | 4 |
| - Oddychanie, ssanie | 7 |
| - Dotyk | 8 |
| - Funkcje karmienia w rozwijaniu motoryki narządów mowy | 10 |
| 2. Wpływ motoryki małej (precyzyjnej) na rozwój komunikacji językowej | 11 |
| 3. Wpływ działalności muzycznej dziecka na proces rozwoju mowy wg. M. Montessori | 12 |
| - Dialog z niemowlęciem | 13 |
| - Słowa mają sens | 13 |
| - Przedmioty mają nazwę | 13 |
| - Pedagogika słowa | 14 |
| <i>Literatura</i> | 15 |
| II. Anatomia głosu i mowy | 16 |
| - Cechy charakterystyczne głosu dziecka | 17 |
| <i>Literatura</i> | 18 |
| III. Głos i jego kształcenie w procesie rozwoju mowy | 18 |
| - Etapy rozwoju skali głosu dziecka | 19 |
| - Ochrona głosu dziecka | 20 |
| - Artykulacja i dykcja | 21 |
| IV. Doskonalenie wrażliwości słuchowej dziecka | 21 |
| - Akulturacja i audiacja wstępna | 21 |
| - Percepcja barwy | 22 |
| - Wstępna edukacja muzyczna | 23 |
| V. Kryteria doboru repertuaru piosenek dla dzieci | 24 |

| | |
|---|----|
| - Możliwości wykonawcze w śpiewie dzieci | 24 |
| - Rola tekstu piosenki i wartość artystyczna muzyki | 25 |
| - Swobodna improwizacja wokalna dziecka | 25 |
| - Umuzycznianie opowiadań | 26 |
| <i>Literatura</i> | 26 |
| VI. Zasady higieny głosu | 26 |
| <i>Literatura</i> | 30 |
| VII. Ćwiczenia stymulujące rozwój mowy i dykcji u dzieci | 31 |
| 1. Ćwiczenia motoryki narządów mowy | 31 |
| - proste ćwiczenia oddechowe | 31 |
| - trudniejsze ćwiczenia oddechowe | 31 |
| - ćwiczenia języka | 32 |
| - gimnastyka mięśni mimicznych twarzy i języka | 33 |
| - ćwiczenia języka i warg | 33 |
| - ćwiczenia żuchwy | 34 |
| - ćwiczenia warg | 34 |
| - ćwiczenia mięśni gardła, krtani i podniebienia miękkiego | 34 |
| - ćwiczenia głosowe | 34 |
| <i>Literatura</i> | 35 |
| 2. Ćwiczenia paluszkowe | 36 |
| - mowa i emocje | 38 |
| 3. Wierszyki, wyliczanki dla najmłodszych | 38 |
| 4. Ćwiczenia na sprawną artykulację mowy i dykcję dla dzieci, młodzieży i dorosłych | 43 |

I. WPLYW CZYNNIKÓW BIOLOGICZNYCH NA KSZTAŁTOWANIE GŁOSU I MOWY DZIECKA

Problemy rozwoju mowy dotyczą dzieci już w wieku żłobkowym i przedszkolnym. Obserwacje funkcjonowania emocjonalno-społecznego dzieci z dysfunkcjami logopedycznymi w wieku 3 – 6 lat i klasach I – III wykazały, iż niebezpieczeństwo zaburzeń i wad artykulacyjnych ma podłoże środowiskowe, społeczne. 15% dzieci w wieku 3 – 5 lat realizuje mowę spontaniczną i powtarzaną w sposób prawidłowy dla norm wieku. [Wasilewska, 2013]. Wady artykulacyjne i dysfunkcje mowy skutkują trudnościami w nauce szkolnej. W opracowaniu dokonano przeglądu niektórych materiałów i piśmiennictwa na temat rozwoju mowy u dzieci. Przedstawione zostaną stanowiska lekarzy, fizjoterapeutów, logopedów i pedagogów wokół zagadnień biologicznych uwarunkowań kształtowania głosu i aparatu artykulacyjnego oraz wpływu czynników środowiskowych na rozwijanie sprawności mowy.

1. Rola układu czucia w rozwoju mapy somatosensorycznej mózgu

Badania naukowe mózgu potwierdzają, że podstawą dla rozwoju neurobiologicznego potencjału dzieci są prawidłowe relacje społeczne. Uważa się, że mózg jest przede wszystkim organem społecznym, a różnorodne interakcje w komunikacji pozawerbalnej i werbalnej wpływają na kształtowanie jego architektury. Ilość i różnorodność interakcji tworzy i zmienia strukturę sieci neuronalnej mózgu, przez co wpływa na funkcjonowanie człowieka. Doświadczenia interakcji z pierwszych tygodni i lat życia dziecka są istotnym determinantem komunikacji intrapersonalnej, także pierwszych przeżyć. Uwarunkowania środowiskowe, w jakich rośnie dziecko istotnie wpływają na rozwój potencjału społecznego i związanej z relacjami komunikacji interpersonalnej. Deficyty w tej sferze powstałe i utrwalane w pierwszych latach życia dziecka mają zwykle dalekosiężne skutki.

W okresie płodowym dziecko odbiera bodźce poprzez filtr rozpoznania bodźców rejestrowanych przez matkę i jej skórę. Wrażliwość czuciowa rozwija się jeszcze przed urodzeniem. Zmysł czucia, jako pierwszy rozwija się i towarzyszy dziecku w poznawaniu otoczenia poprzez organizm matki. Doznania powodowane konfrontacją z bodźcem odbierane są poprzez obszary czuciowe mózgu dzięki skórze – „największy zmysł ciała” [Violet F.Maas, 1998]. Czuciowa informacja sensoryczna w okresie płodowym ma wpływ na funkcjonowanie dziecka po urodzeniu i także uzyskanie adekwatnej reakcji adaptacyjnej w kontaktach społecznych. Układ czuciowo – dotykowy stanowi „bazę” rozwoju wszystkich zmysłów, stanowi o modulacji i korelacji między nimi, pobudza różne obszary mózgu na wielu poziomach.

Według teorii Head’a w obszarze kory somatosensorycznej mózgu dokonuje się interpretacja bodźców na drodze przekazu informacji z układu nerwowego, wyposażonego w układ protopatyczny (spełniający funkcje obronne) i epikrytyczny (pełniący funkcje różnicujące). Stymulowanie układu protopatycznego odpowiada za pojawianie się stanów emocjonalnych (zawsze negatywnych) i powoduje odpowiedź kinetyczną – ruchową ciałem na dany bodziec. Układ epikrytyczny interpretuje bodźce dotykowe, nadając im znaczenie.

Warunkiem prawidłowego funkcjonowania człowieka jest zachowanie równowagi pomiędzy układami. Przewaga układu protopatycznego implikuje nadaktywność ruchową. Związana z tym nadpobudliwość powoduje brak komfortu (nieświadomy stan pobudzenia), któremu mogą towarzyszyć problemy somatyczne. Ponadto, dominacja układu protopatycznego nad epikrytycznym wpływa na opóźnienie rozwoju sensorycznego – organizm reaguje w sposób obronny. Nadmiar odpowiedzi kinetycznej – ruchowej na bodźce przy niedostatecznej jego interpretacji i braku nadania im znaczenia, skutkują uogólnionym zaburzeniem procesów integracji sensorycznej. Obrazem klinicznym funkcjonowania dziecka jest więc nieharmonijny rozwój motoryki dużej i małej. Istotne jest zatem, aby oba układy pozostawały w równowadze. U dziecka prawidłowo reagującego na bodźce sensoryczne zauważa się zmiany aktywności układu nerwowego, czyli że po konfrontacji z bodźcem układ powraca do optymalnego położenia, dziecko nie ujawnia braku adekwatności zachowania do sytuacji.

Nadwrażliwość na bodźce to niewspółmiernie ostra i nagła reakcja ośrodkowego układu nerwowego (OUN) - nie jest możliwy do osiągnięcia stan optymalnej pracy układu nerwowego. W obronie przed drażniącym bodźcem zwiększa się potrzeba ruchu (trudność statycznego zdyscyplinowania ciała - nadruchliwość) i brak umiejętności skupienia uwagi (zaburzenia koncentracji uwagi). Obronność dotykowa dotyczy reakcji różnych zmysłów, wśród których zmysł czucia stanowi podstawę i najsilniej jest powiązany ze słuchem i wzrokiem [*Violet F.Maas, 1998*].

Okres prenatalny i niemowlęcy nie pozostawia śladów w pamięci dziecka jednak rejestruje doświadczenia czuciowe i dotykowe. Doznania niemowlęcia związane z dotykiem i byciem dotykany są istotne dla dalszego rozwoju wrażliwości i dyskryminacji dotykowej, jak również są niezbędne dla dobrego rozwoju fizycznego, poznawczego i emocjonalnego [*Eliot, 2003*]. Ważną rolę odgrywa dotyk w rozwoju psychicznym dziecka [*Harlow, 2009*], w tworzeniu się pierwszych więzi z opiekunami, i na ich bazie późniejszych więzi społecznych oraz w kształtowaniu się poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Empatia czyli umiejętność wczuwania się w przeżycia innych ludzi i wyciągania wniosków na podstawie ich stanów umysłu, kontrola zachowań emocjonalnych oraz reakcje na sygnały emocjonalne płynące od innych osób wymagają rozwiniętej kory okołoczołowej. Rozwija się ona w całości po urodzeniu, a okres krytyczny przypada na pierwsze trzy lata życia. Rozwój ten nie jest automatyczny, ale zachodzi pod wpływem interakcji społecznych, których podstawą w pierwszych tygodniach i miesiącach życia dziecka jest czuły **dotyk**. „Zamiast posługiwać się pomocą dydaktyczną, bardziej odpowiednie dla tego etapu rozwoju dziecka jest po prostu przytulanie go i okazywanie radości” [*Gerhardt, 2010*]. Jeśli do trzeciego roku życia dziecko nie ma możliwości nawiązania prawidłowych relacji społecznych, szanse na nadrobienie tych strat, rozwinięcie zarówno umiejętności społecznych, jak i tej części mózgu, są niewielkie.

Dobra emocjonalna odporność rozwijana jest u dziecka poprzez przytulanie i dotyk [*Gerhardt, 2010*]. Prawdopodobnie decydujący okres ustalania się reakcji stresowych i poziomu kortyzolu u niemowląt odbywa się u niemowląt ok. 6 miesiąca życia, ma wpływ na późniejsze reakcje i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach w dorosłym życiu.

W ścisłym związku z zagadnieniem dotyku (czucia powierzchniowego) pozostaje aktywność zmysłu propriocepcji (odkryty pod koniec XIX). Propriocepcja to czucie - odbieranie bodźców podczas zmian położenia ciała i ruchu, tzw. zmysł pozycji lub zmysł mięśniowy. Zawdzięczamy jej odczuwanie ciała, a także świadomość jego granic zakresu ruchów odwodzenia i przywodzenia. Dzięki układowi czucia (propriocepcji) możliwe są wszystkie nasze ruchy świadome i automatyczne oraz reakcje odruchowe. Procesy fizjologiczne odbywają się w organizmie dzięki korelacji układu czucia z układem przedsionkowym. Propriocepcja dotyczy zatem napięcia mięśniowego. Receptory znajdujące się w mięśniach, skórze, ścięgnach, stawach, więzadłach i tkance łącznej pełnią ważną funkcję w modulacji poziomu pobudzenia systemu nerwowego. Wrażenia czuciowe związane z rozciąganiem, poruszaniem stawami, głębokim uciskiem, przeciwdziałaniem sile grawitacji pobudzą osobę znużoną i mało aktywną, niedostymulowaną w obrębie jakiegoś zmysłu, natomiast uspokoją tego, kto ma nadmiar bodźców sensorycznych i jest przestymulowany. Układ proprioceptywny odpowiada za porządkowanie i współpracę wewnętrzną między zmysłami [Kranowitz, 2012].

Zmysł czucia powierzchniowego - dotyku i propriocepcji ściśle korelują ze sobą i niektóre ich funkcje nakładają się na siebie. Zaliczamy do nich: świadomość ciała, kontrolę motoryczną i posturalną, ocenę ruchu, planowanie motoryczne, dyskryminację wzrokową, język i bezpieczeństwo emocjonalne [Kranowitz, 2012]. Zaburzenia w funkcjonowaniu tych układów również trudno od siebie oddzielić.

U dziecka z dobrze funkcjonującym układem dotykowym i proprioceptywnym rozwija się prawidłowy obraz ciała. Niemowlęta kontaktują się ze światem zewnętrznym i innymi ludźmi przede wszystkim przez dotyk. Będąc dotykane i dotykając, słyszą komentarze opiekunów na temat tego, co robią i czego dotykają. W ten sposób słowa zaczynają być kojarzone z działaniem, częściami ciała, przedmiotami, miejscami, ludźmi i emocjami [Kranowitz, 2012]. Mowa umożliwia uczenie się i integrację dziecka ze społeczeństwem. Ta wczesna komunikacja zależy od właściwego odbierania wrażeń dotykowych przez dziecko i nadawania im prawidłowego znaczenia. Nie bez znaczenia jest prawidłowe napięcie mięśniowe całego ciała, umożliwiające rozwój stabilizacji tułowia, barków i szyi, co umożliwia także stabilizację szczęki oraz daje możliwość swobodnych ruchów szczęki i języka. Układ proprioceptywny odgrywa tu ważną rolę. **Jeśli doświadczenia dotykowe dziecka są ograniczone lub niewłaściwie interpretowane przez mózg, rozwój mowy nie będzie przebiegał w sposób prawidłowy. Nadwrażliwość lub podwrażliwość dotykowa w obrębie jamy ustnej i nieprawidłowe napięcie mięśniowe również zaburzają i utrudniają ten proces.** Jakakolwiek dysfunkcja pierwotnych funkcji życiowych, może wpływać na problemy we wczesnym rozwoju dziecka. Może zwiastować ryzyko nawet bardzo poważnych zaburzeń na kolejnych etapach życia. W wyniku braku równowagi pomiędzy układami czucia - dotyku w okresie żłobkowym i przedszkolnym mogą pojawić się następujące zaburzenia:

- w rozwoju mowy (z jękaniem włącznie),
- koncentracji uwagi, zapamiętywania i uczeniem się,
- zaburzenia zachowania,
- problemy ortopedyczne (obniżone/wzmożone napięcie mięśniowe, wady postawy),
- trudności szkolne,
- dolegliwości psychosomatyczne – (alergie, bóle głowy, problemy z higieną czystości),
- lęki, fobie, nerwice, depresja, bulimia, anoreksja.

Oddychanie i ssanie

Pierwsze życiowe funkcje nie bez powodu pojawiają się w ustalonej kolejności - oddech, odżywianie i wydalanie.

ODDYCHANIE to podstawowa funkcja dotlenienia każdej komórki organizmu ważna dla życia. Rytmika oddechu to początek wielu biologicznych rytmów. Od koordynacji oddychania naprzemiennie przez nos i usta zależy odruch połykania warunek w naturalnym karmieniu. Odczuwanie głodu implikuje potrzebę jedzenia, uczucie sytości reguluje prace jelit i wydalanie. Dzięki tym zależnościom fizjologicznym w rytmie doby ustala się pory snu i aktywności noworodka. Oddychanie obrazuje adaptację dziecka wobec warunków otoczenia, sygnalizuje jego indywidualne reakcje na bodźce i zachowania. **Rytm oddychania oseska po urodzeniu w kilka do kilkunastu minut powinien automatycznie koordynować odruch ssania.**

Drugą funkcją życiową jest **SSANIE**. Od 12-go tygodnia rozwoju płodu obserwuje się u dziecka próby ssania kciuka. Po przyjściu na świat ssanie jest najsilniejszym i najważniejszym odruchem. Najważniejsza instynktowna potrzeba to ssanie. Instynktowny odruch pierwotny ssania jest przypisany głównie odżywianiu. Jednak znaczenie funkcji odruchu ssania dotyczy też uspokojenia, wyciszenia i wyregulowania organizmu noworodka w naturalnej koordynacji ssania z oddychaniem przez nos [T. Brazelton]. Niemowlęta, które mają problem ze ssaniem piersi lub są przy tym niespokojne, to często dzieci z brakiem tej koordynacji. Ssanie ma szczególne znaczenie dla prawidłowego działania układu pokarmowego, Usprawnia i reguluje pracę przełyku, żołądka i jelit i ma bezpośredni wpływ na stan emocjonalny dziecka. Bardzo często w trakcie karmienia lub bezpośrednio po nim następuje wypróżnienie. To odruch ssania pobudza pracę jelit i ułatwia wydalanie. Ssanie piersi przy jedzeniu uruchamia ok. 220 drobnych mięśni ust, języka, podniebienia i gardła ale też twarzy, głowy, szyi, karku i klatki piersiowej, łącznie z przeponą. Te mięśnie poruszając się, mechanicznie stymulują nerwy czaszkowe, których 12 par wychodzących z mózgu, unerwia wszystkie główne organy wewnętrzne – serce, żołądek, śledzionę, wątrobę, trzustkę, nerki i inne. Dlatego aktywność odruchu ssania piersi przy jedzeniu ma radykalne znaczenie dla rozwoju, regulacji działania i stanu całego organizmu. Karmienie przez smoczek uruchamia tylko ok. 40 mięśni głównie oralnych. Dzieci domagają się smoczka, bo potrzebują ssania, a smoczek im to umożliwia. Kiedy odruch ssania spełni swoją uspokajającą rolę dzieci upuszczają smoczek. Niemowlęta, które śpią ze smoczkiem lub trzymają go w ustach w ciągu dnia bez potrzeby, szybko przyzwyczajają się do niego. Jednak nie dzieci a ich rodzice przyzwyczajają dzieci do smoczków. Jeśli dziecko bardzo często potrzebuje ssać, należy szukać przyczyny jego niepokoju.

Usta i okolica oralna, to najbardziej unerwione części ciała noworodka. Doświadczenia płynące z ust przekazywane są jako informacje do mózgu i kształtują pierwszy obraz świata.

Odruch ssania ma trzy składowe elementy, od których zależą różne funkcje:

1. Usta i czubek języka dla rozpoznawania obiektu – kształtu przedmiotu, jego wielkości, twardości, temperatury czy smaku. Dlatego często, rozpoczynając ssanie, niemowlę porusza główką, sprawdzając sytuację. Zwykle takie zachowanie niepokoi karmiące mamy, które niesłusznie odczytują je jako niepokój (mit!),

2. Środek języka do wyciskania pokarmu z sutka. Ta część języka masuje receptory na podniebieniu, które są bezpośrednio połączone z układem limbicznym. To ta część mózgu, od której zależy stan emocjonalny, zapamiętywanie, a w przyszłości planowanie, podejmowanie decyzji, jakość relacji z ludźmi, a nawet emocje.

3. Tył języka służy przesuwaniu pokarmu do gardła lub odruchowi obronnemu.

W opracowaniu M. Wiśniewskiej czytamy, iż wszystkie czynności oralne służą rozwojowi mowy, ponieważ przygotowują:

- tor oddechowy i regulację wdechu/wydechu do mówienia,
- mięśnie oddechowe klatki piersiowej i przepony,
- mięśnie ust i języka,
- mięśnie mimiczne twarzy.

Dzięki odruchowi ssania (mlaskanie przednią częścią języka o górne podniebienie) w przyszłości pojawią się głoski „m”, „p”, „b”. Środkowa część języka umożliwi głoski „t”, „d”, „c”. Tył języka to praca nad głoskami gardłowymi „k”, „g”, „h”.

Brak odruchu ssania lub trudności dziecka związane ze ssaniem, mogą być zwiastunem późniejszych problemów.

Objawy nieprawidłowości dotyczące odruchu ssania i okolicy oralnej są następujące:

- brak lub słaby odruch ssania u noworodka (brak reakcji na dotyk ust),
- problemy ze ssaniem piersi,
- szarpanie lub gryzienie sutka,
- krztuszenie się przy karmieniu,
- powtarzający się odruch wymiotny,
- stale uchylone usta,
- wysunięty język,
- częste lub stałe poruszanie językiem,
- silne ślinienie się (jeszcze przed ząbkowaniem),
- płytki odruch ssania,
- zaciskanie ust,
- niechęć do ssania smoczka.

Dotyk

Wszystkie noworodki są bardzo wrażliwe sensorycznie. Raptowne lub nadmierne dźwięki, światło, zapachy lub zmiany temperatury czy ułożenia ciała, mogą wywołać niepokój. Dotyk to pierwszy, osobisty kontakt dziecka ze światem zewnętrznym. Obserwowanie nadmiernych reakcji, nie stosownych do siły bodźca oraz zachowania w odpowiedzi na dotyk, to zapowiedź, iż w wieku rozwojowym mogą pojawić się problemy emocjonalne lub psychiczne.

Są dzieci, które nie lubią przytulania, prężą się trzymane na rękach, sztywnieją dotykane, odpychają się w odpowiedzi na bliskość fizyczną, wydaje się, że wolą samotnie spędzać czas w łóżeczku niż wtulać się w ramionach rodziców, trudniej uspokajają się przytulane niż odłożone. One nie mają wrodzonej potrzeby przytulania z powodu nadwrażliwości na dotyk [J. Ayres]. Wzmoczone napięcie mięśniowe noworodków

i niemowląt często bywa przyczyną nadwrażliwości dotykowej. Nadwrażliwość na dotyk i obronność dotykowa mają ogromny wpływ na cechy osobowości i relacje społeczne. Najbardziej zaburzają rozwój emocjonalny i psychiczny.

Pierwsze prawidłowe relacje społeczne to KONTAKT WZROKOWY. Już bezpośrednio po porodzie noworodki potrafią długo i głęboko wpatrywać się w twarz mamy. Badania zachowań noworodków wskazują, że one bardziej preferują widok ludzkiej twarzy niż martwego przedmiotu. Niemowlę, które nie szuka kontaktu wzrokowego, nie potrafi go na krótko utrzymać, ucieka wzrokiem w bok lub lepiej utrzymuje wzrok na przedmiotach niż w żywym kontakcie, ujawnia symptomy późniejszych zaburzeń emocjonalnych.

Dlatego tak ważne, by w pełni zaspokajać naturalne potrzeby noworodka i niemowlęcia. Im wcześniej zostaną rozpoznane objawy dysfunkcji i zostanie włączona wczesna, łagodna stymulacja, tym mniejsze ryzyko późniejszych zaburzeń rozwojowych. Proste działania, dostosowane do indywidualnych możliwości dziecka, wspierają rozwój układu nerwowego. Nawet noworodki z widoczną niepełnosprawnością fizyczną czy psychiczną, odpowiednio stymulowane, będą wzmacniać swoje mocne strony w rozwoju. Jednak najtrudniejsze komplikacje życiowe wynikające z wczesnej niedojrzałości neurorozwojowej, to problemy emocjonalne i psychiczne. To one zdecydowanie obniżają jakość życia, zakłócają więzi i relacje społeczne, są przyczyną wielu osobistych niepowodzeń i porażek życiowych.

Intuicja rodziców, poparta ich naturalnym instynktem zaspokajania potrzeb dziecka, to najlepszy poradnik. Dlatego warto mniej skupienia poświęcić technikom „obsługi” dziecka i wyposażania go w komercyjne wynalazki, a więcej na czułości, bliskości i więzi.

Reasumując - wczesne objawy ryzyka zaburzeń rozwojowych u noworodka i niemowlęcia są następujące:

- problemy z oddychaniem po porodzie,
- problemy ze ssaniem (również niechęć do smoczka),
- problemy z wydalaniem (kolki, zaparcia, śluz w kale, krzyk podczas wypróżnienia),
- negatywna reakcja na dotyk (wzmoczone napięcie mięśniowe, odpychanie podczas przytulania, kopanie, nieustanna ruchliwość, kłopot z ubieraniem),
- brak lub słaby kontakt wzrokowy.

Inne wczesne objawy u noworodka i niemowlęcia to:

- wzmoczone napięcie mięśniowe (np. trudno ubrać dziecko),
- niechęć do leżenia na brzuszku,
- obniżone napięcie mięśniowe (dziecko „leje się przez ręce”)
- asymetryczne ułożenia ciała,
- problemy ze ssaniem piersi,
- brak dźwigania główki w leżeniu na brzuchu,
- krótki i nieregularny sen (mniej niż 14 godz. na dobę),
- częsty płacz z niezrozumiałego powodu i trudność z uspokojeniem,
- nadmierny spokój (dziecko rzadko komunikuje się płaczem),
- gwałtowny protest przy ubieraniu, kąpielu lub zabiegach pielęgnacyjnych,
- nadmierne reakcje na otaczające sytuacje,
- słaby kontakt wzrokowy w bliskiej odległości (ok. 20 cm),
- protest przy przytulaniu lub braniu na ręce,
- niechęć lub niepokój w czasie jazdy w wózku lub samochodzie,

- nieprawidłowy rozwój psychomotoryczny (np. opóźnione siadanie, brak lub nieprawidłowy etap raczkowania).

Przykładowe objawy nadwrażliwości oralnej:

- odruch wymiotny podczas spożywania posiłków,
- protesty podczas mycia twarzy,
- unikanie pokarmów o określonej konsystencji, fakturze,
- gryzienie twardych przedmiotów np. szew bluzy, zabawki, itp.,
- problemy (obecnie lub w przeszłości) ze ssaniem żuciem, gryzieniem,
- protesty podczas mycia zębów,
- łatwe zadławienie się,
- uniemożliwianie badania stomatologicznego, laryngologicznego, ortodontycznego,
- odmawianie spożywania pokarmów (co w sytuacji skrajnej prowadzi do odwodnienia).

Funkcje karmienia w rozwijaniu motoryki narządów mowy

Trening karmienia jest intensywnym i niezbędnym procesem stymulacji czyli bodźcowania sfery oralnej oraz stymuluje rozwój artykulacji. Podstawowym błędem w korygowaniu nadwrażliwości oralnej jest ograniczanie doznań dotykowych w obrębie jamy ustnej, czyli unikanie wszelkich działań związanych z dostarczaniem zróżnicowanych bodźców dotykowych a więc np.: podawanie pokarmów miksowanych, rezygnacja z higieny jamy ustnej, nie dotykanie dziecka do buzi. Takie postawy opiekunów dziecka wyłącznie nasilają problem.

Dzieci pozbawione doświadczeń związanych z konsystencją, fakturą, temperaturą posiłku, które nie miały możliwości żucia i gryzienia pokarmu z opóźnieniem na rozwijają mowę. Oczywiście posługiwanie się mową jest efektem wielu składowych i bardzo skomplikowanych procesów zachodzących w ośrodkowym układzie nerwowym. Komplementarna dieta żywieniowa (pokarmy twarde, miękkie, surowe, gotowane, kwaśne, słodkie, słone itd.) jest dostarczaniem optymalnej ilości bodźców dotykowych, smakowych i węchowych niezbędnych do kształtowania się sprawności języka, warg, podniebienia oraz sposobem na zwiększenie tolerancji bodźców dotykowych (oralnych). **Brak doświadczeń pokarmowych nasila cechy nadwrażliwości oralnej!** Efektem tego jest dławienie się dziecka przy próbach wprowadzania nawet małego kawałka stałego posiłku. Język w przypadku pokarmów płynnych, łatwych do połknięcia dominująco pozostaje w pozycji płaskiej nie wykonując ruchów poziomych ani pionowych. To również zmniejsza szanse na artykułowanie wielu głosek np. „l”, „t”, „d”. Częstym problemem jest także niejako wyręczanie dziecka w przyjmowaniu pokarmu czyli wlewanie/wkładanie zawartości łyżki do ust bez współpracy dziecka.

Duża część dzieci z zaburzeniami w rozwoju mowy ma problem z mięśniem okrężnym warg. W związku z tym trudno im zewrzeć wargi i ściągnąć pokarm z łyżki. Wielu opiekunów nie czekając na „wargową” odpowiedź dziecka samodzielnie opróżnia łyżkę dodatkowo odchylając w tył jego głowę. Nieprzyjemne wrażenia, jakie przeżywa dziecko w takiej chwili jeszcze bardziej potęgują niechęć do jedzenia. W takiej sytuacji prawdopodobieństwo pojawienia się głosek wargowych „p” czy „b” może być utrudnione, a czasem wręcz niemożliwe.

W przypadku wielu dzieci z zaburzeniami w rozwoju mowy dodatkowymi utrudnieniami w prowadzeniu treningów odwrażliwiania śluzówek są:

- słaba kontrola ustawienia głowy utrudniająca utrzymanie pozycji siedzącej
- słabe umiejętności żucia i połykania
- ograniczenie ruchomości języka np. na skutek spastyczności
- słaba koordynacja ruchowa języka i warg

W eliminowaniu nadwrażliwości oralnej można zastosować następujące stymulacje:

- stymulacja termiczna (dotykanie wewnętrznej i zewnętrznej części buzi naprzemiennie zimną i ciepłą łyżeczką, wpryskiwanie do buzi naprzemiennie zimnej i ciepłej wody),
- stymulacja wibracyjna – punktowy masażer wibracyjny, elektryczna szczoteczka do zębów; należy zachować szczególną ostrożność w przypadku dzieci chorych na epilepsję,
- stymulacja fakturowa – dotykanie twarzy: pędzlem, futerkiem, kolczastą piłeczką, piórkiem, folią itp.,
- trening węchowy (podawanie pojemniczków zapachowych np. wanilia, cytryna, ocet, lawenda itp.),
- podawanie twardych przekąsek (marchew, skórka od chleba).

Podstawę wszelkich ćwiczeń stymulacyjnych we wspomaganiu rozwoju mowy dziecka stanowi **ZABAWA**. Zabawy z wykorzystaniem lustra dla dzieci zwykle są nużące, dlatego zaleca się improwizowanie krótkich historyjek – teatryków na zasadzie krótkich „klipów” z dzieckiem. W zabawach tych najważniejsze będą poniższe czynności:

- wysuwanie języka i poruszanie nim,
- zlizywanie z warg, podniebienia, zębów: kremu czekoladowego, miodu itp.,
- dotykanie językiem zębów (liczenie),
- odklejanie językiem z podniebienia np. ryżu dmuchanego, opłatka itp.,
- oblizywanie warg,
- żucie gumy,
- picie płynów przez słomkę,
- robienie burzy w szklance wody przy użyciu słomki,
- cmokanie,
- kłaskanie,
- zaciskanie zębów,
- wysuwanie żuchwy,
- wymawianie samogłosek ustnych z przesadną artykulacją,
- zakładanie zębów na górną, na dolną wargę,
- puszczenie baniek mydlanych,
- zdmuchiwanie płomienia świeczki,
- chrapanie,
- przenoszenie przy użyciu słomki np. papierowych rybek do stawu itp.

2. Wpływ motoryki małej (precyzyjnej) na rozwój komunikacji językowej

Dr Anna Regner opisuje zależność motoryki precyzyjnej z komunikacją językową, których funkcje zalicza do tzw. wyższych czynności mózgowych sterowanych przez procesy korowe. **Narządy artykulacyjne oraz dłonie pełnią znaczącą rolę w aktywności ruchowej człowieka.** Konieczna jest jednak nie tylko sama zdolność do ruchu i precyzja dłoni, ale także umiejętność tworzenia i zapamiętywania oraz odtwarzania złożonych sekwencji ruchowych

ukierunkowanych na cel, tak zwanej praktyki. Dotyczy to zarówno ruchów rąk jak i narządów mowy. **Funkcje manualne i funkcje mowy są ściśle ze sobą powiązane już na poziomie neurofizjologicznym - ze względu na bliskość lokalizacji i powiązania funkcjonalne w organizacji mózgowej czynności.** Zakres ruchowy ramienia, ręki i palców dłoni oraz narządów artykulacyjnych znajdują się w sąsiadujących okolicach kory mózgowej i zajmują duży obszar, co wskazuje na ich ogromne znaczenie funkcjonalne. Nie można pominąć roli prawidłowego rozwoju postawy i lokomocji czyli motoryki dużej. Odpowiednia postawa ciała, prawidłowe wzorce ruchowe dają bazę do właściwego kształtowania motoryki precyzyjnej (koordynacji wzrokowo-ruchowej), a konsekwencji także mowy poprzez odpowiednie zintegrowanie kompleksu ustno-twarzowego z motoryką całego ciała. Dlatego w stymulacji rozwoju mowy uwzględniamy wszystkie części ciała.

3. Wpływ działalności muzycznej dziecka na przebieg rozwoju mowy - wg Marii Montessori

W opracowaniu E. Łatacz z Uniwersytetu Łódzkiego czytamy, iż korelacja mechanizmu słyszenia i mowy według Montessori nie jest obciążona jakimikolwiek dźwiękami oraz, że ta sfera jest wolna od dziedziczenia. Dziedziczy się jednak możliwość nauczenia się mówienia, która jest obecna w nowo narodzonym dziecku. Montessori twierdziła, że ta odziedziczona możliwość jest tak specyficzna, że wymaga specjalnego centrum słuchowego, które uruchamia się tylko pod wpływem dźwięków ludzkiej mowy. W tym miejscu warto dodać, że bardzo ciekawe są refleksje Montessori na temat związków mowy ludzkiej z muzyką i tańcem. Uważa ona, że ludzi posługujących się różnymi językami potrafi połączyć muzyka, co jest związane z pozostałością tej zdolności jeszcze z okresu niemowlęcego, kiedy to muzyka języka ich integrowała, mobilizowała i pozwalała budować więzi. Również istotą tańca jest ruch powiązany także z muzyką, czyli z dźwiękami. Dla Montessori istnieje tu pewien związek z podświadomym okresem rozwoju mowy, w którym asymilowanie i artykułowanie słów łączyło się ze słuchaniem dźwięków i ich wypowiedaniem (muzyka). Zarówno w jednym, jak i w drugim procesie dźwiękom towarzyszył ruch narządów słuchu i mowy (taniec). O tym, że muzyka i taniec łączą się z mową, świadczy według niej fakt, że zwierzęta nie znają ani muzyki, ani tańca, a człowiek je tworzy we wszystkich częściach świata.

Faza świadomego rozwoju języka trwa mniej więcej od pierwszego do piątego, szóstego roku życia. Zawiera ona w sobie dwa etapy. Pierwszy, który Montessori określa tzw. eksplozją słów, i drugi - nazwany przez nią eksplozją zdań. Okres pierwszy trwa do drugiego roku życia, drugi od zakończenia pierwszego do piątego, szóstego roku. Drugi etap ma charakter bardziej równomierny niż pierwszy. Jest to związane z faktem, że w wieku 2-5 lat bardziej dynamicznie rozwija się inteligencja dziecka, co zapewnia pewną stabilność i równomierność kształtowaniu się języka. W pierwszym etapie, do drugiego roku życia, można wyodrębnić okresy bardzo intensywnego rozwoju, tzw. eksplozje i okresy cisy, w których pozornie nic się nie dzieje. Podczas tych okresów wyciszenia - według Marii Montessori - mamy do czynienia z **intensywną pracą podświadomości**. Od chwili wypowiedzenia przez dziecko pierwszego celowego słowa rola podświadomości maleje na rzecz coraz częstszych działań świadomych.

Dialog z niemowlęciem. Należy pamiętać, że dziecko będzie mówić takim językiem, jakim do niego mówimy. Dlatego powinniśmy dbać o nasz sposób wypowiedzania się do dorosłych i dziecka. Jest także ważne, by podejmować kontakt słowny z dzieckiem

już od pierwszych dni po urodzeniu. Zabawa stanowi pierwszą formę kontaktu z niemowlęciem. To pierwsze próby nawiązania dialogu pozawerbalnego. Dziecko obserwuje usta mówiącego, wymawiamy dokładnie i powoli, sylaba po sylabie, jakiś wyraz. Słucha intonacji głosu i rytmiki wypowiedzanych słów. Ważne by w zabawie tej mogło odczuwać, spokojnie płynący czas i bezpieczeństwo. Przypomnijmy, że choć dziecko nie mówi, nie wydaje z siebie jeszcze dźwięków uważnie słucha otoczenia, słucha swojego rozmówcy w dialogu zabawy i podświadomie "chłonie" język. Nie oczekujemy dnia kiedy wypowie długo oczekiwane „mama” lecz cieszymy się mogąc zaobserwować każdą reakcję buzi zgodną z sytuacją dialogu w naszej zabawie.

Słowa mają sens. W czwartym miesiącu życia niemowlę zauważa, że język, który je otacza, pochodzi z ludzkich ust. Można wtedy dostrzec, że uważnie obserwuje usta mówiącego i próbuje naśladować ruchy jego warg. Po dwóch miesiącach tych obserwacji dziecko wymawia pierwsze sylaby, np. "ta-ta", "ma-ma", "ba-ba" itp. W dziesiątym miesiącu zauważa, że słowa mają sens. Jest to bardzo ważny etap rozwoju mowy. Odkrycie sensu słów łączy się z naszym stosunkiem emocjonalnym do dziecka. Kiedy zwracamy się do niego za pomocą słów o serdecznym wydźwięku, spostrzega, że te słowa są dla niego dobre, są spokojne i pobudzające, mają wartość wspólnotową. Słowa rzucane pośpiesznie z oddalenia od małego dziecka wycofują jego uwagę słuchową i są ignorowane.

Dwunasty miesiąc życia jest istotnym momentem w procesie asymilowania mowy. Rozpoczyna się więc okres samostanowienia dziecka o własnej mowie. Zaczyna powoli rozumieć kontekst wypowiedzi, czuje że słowo może budować i niszczyć. Nie jest to jednak łatwy moment w życiu. Dziecko pragnie wiele zakomunikować innym i chce użyć jakiegoś języka, ale brakuje mu słów. Przeżywa pierwsze życiowe rozczarowanie, gdy odczuwa, że nie ma jeszcze sposobu na komunikację. Gaworzy, sylabizuje. Często jest niezrozumiane i wtedy staje się niespokojne i kapryśne. Reaguje gniewem na fakt, że nie ma odpowiednich słów, by wyrazić siebie. Mimo tych rozczarowań nadal próbuje się komunikować, używając języka ciała do wspierania nauki mowy.

Przedmioty mają nazwę. Dziecko półtoraroczne obserwuje, że każdy przedmiot ma swoją nazwę, odkrywa więc rzeczownik. Poszukuje innych słów, dodatkowo więcej gestykulując, wyraz twarzy ujawnia masę wyrażen, które umożliwiają mu przekazanie całej myśli. Tworzy wtedy słowa, za pomocą których chce przedstawić całe zdanie. Słowa te Montessori określa jako słowa-zdania lub "rozlane" słowa. Przykładem takiego słowa-zdania może być dziecięce „am-am”, które dziecko wypowiada, kiedy widzi przed sobą jedzenie. Zbitka tych dźwięków oznacza: chciałbym coś zjeść. Cechą charakterystyczną tych słów jest przekręcanie sylab w słowach znanych dziecku z ojczystego języka. Dokonuje się ono przez łączenie ich i skracanie. Często też dzieci wymyślają słowa oraz używają wyrazów dźwiękonaśladowczych dla nadania im znaczenia.

W okresie od ok. 1,5 roku do 2-go roku życia dziecko może rozpocząć prostymi zdaniami, słowami-zdaniami i splotami sylab o rozlanym znaczeniu. Obserwuje się, jakby rozwój jego mowy zatrzymał się. Stan ten trwa mniej więcej do końca dwudziestego pierwszego miesiąca życia. Następny etap to eksplozja słów, gdy dziecko zaczyna używać oprócz rzeczowników także przyimków, czasowników, przymiotników. W wieku ok. 2 – 2,5 lat zaczyna próby odmiany czasowników, stosowania przedrostków. Przez następne 2 lata prawie opanowuje składnię, robi to z zaskakującą szybkością i poprawnie. W tym czasie

do 3 – 3,5 lat może mówić o sobie w osobie III l. poj.– on, ona. Od tego momentu tempo rozwoju mowy dziecka staje się bardziej równomierne, co jest związane z jego rozwojem poznawczym, intelektualnym i emocjonalnym. W wieku od czterech do pięciu lat jest ciekawe otoczenia na tyle, by coraz więcej słyszeć i rozumieć, w wieku 5 – 6 lat uczyć się czytać i pisać.

Dziecko roczne przeżywa kolejny szczególnie trudny etap rozwoju. Montessori nazywa go nawet okresem krytycznym dlatego, że dziecko ma wówczas wiele stresów związanych z rozwojem mowy. Oczekuje ono od dorosłych cierpliwości, zrozumienia, życzliwości. Nie należy śmiać się z języka dziecka, szczególnie z jego przekreślonych wyrazów lub ze słów-zdań. Śmianie się z jego prób mówienia rani jego godność, onieśmiela je i powoduje, że zatrzymuje rozwój mowy. Warto też poddawać analizie słowa-zdania, ponieważ w ten sposób łatwiej nawiązać kontakt z dzieckiem. Czas, w którym dziecko używa słów-zdań, jest dla niego dodatkowo trudny. Znajduje się wówczas w wrażliwym cyklu porządkowania, to znaczy klasyfikuje opanowane do tej pory wyobrażenia i pojęcia, jego logika opanowuje nieporządek. Również ten wrażliwy cykl dostarcza mu wielu przykrości łączących się z rozwojem języka. Polega to na tym, że choć wie, jak zaklasyfikować przedmiot, to nie potrafi tego wyrazić słowami.

W wieku od 1 roku do 2 lat dziecko, według Montessori, potrzebuje rodzica-nauczyciela, który w prosty sposób nauczy je słów i nie będzie do niego mówił jego nieudolną dziecinną mową. W czasie, kiedy dziecko przyswaja rzeczowniki, można z nim również przeprowadzać wiele zabaw polegających na eksponowaniu przedmiotów z jego otoczenia i melodyjnym wymawianiu ich nazw. To samo można czynić z ilustracjami w książkach, choć jest to już trudniejsze ćwiczenie. Należy przy tym pamiętać, by książki zawierały ilustracje wyraźne pozbawione zbyt dużej liczby detali. Najlepsze są te, które na jednej stronie mają jeden obrazek wypełniony podstawowymi kolorami: czerwony, niebieski, żółty i czarny.

Ważnym środkiem we wspieraniu rozwoju mowy dziecka jest sama rozmowa, na którą trzeba znaleźć czas już od pierwszych chwil jego życia. W czasie rozmów prowadzonych z dzieckiem **ważne jest nie tylko to, by ono uczyło się mówić, ale również by uczyło się słuchać, co na pewno nie będzie bez znaczenia dla rozwoju jego kontaktów z innymi. Najskuteczniejszym nauczycielem w nauce słuchania są sami rodzice**, którzy znajdują czas, by nie tylko mówić do dzieci, ale także ich wysłuchać. Osobne miejsce we wspieraniu rozwoju mowy zajmuje nauczanie czytania, pisanie i gramatyki.

Pedagogika słowa. Poglądy montessoriańskie na temat rozwoju mowy u dzieci wyrażają szacunek dla słowa, dbałość o jego adekwatność, jednoznaczność i zgodność z rzeczywistością. Słowo jest nośnikiem wartości społecznych i kulturowych. Obecnie obserwujemy wiele zmian dotyczących kultury słowa, a język potoczny przenika często do języka literackiego, jest splotony, wieloznaczny, często zakłamanym. Dodatkowo rozwój mowy utrudnia to, że współcześnie cywilizacja jest karmiona w większości obrazem i słowo staje się mniej doceniane, a przecież jego znaczenie dla rozwoju intelektualnego dziecka jest podstawowe. Dlatego podejmowana przez M. Montessori pedagogika słowa, jej szacunek dla niego i budowanie wokół dziecka odpowiedniej logosfery są godne upowszechniania. Innym istotnym walorem jej poglądów jest rola, jaką przypisuje dziecku w procesie rozwijania mowy. Montessori opisuje dziecięcy wysiłek w rozwijaniu mowy ze wzruszeniem i to rodzi u czytelnika szacunek dla osoby samego dziecka. Opracowane przez włoską pedagog fazy

rozwoju dziecka i charakterystyka zmian, mimo że powstały kilkadziesiąt lat temu, są aktualne po dziś dzień.

Interesującym zagadnieniem są refleksje Montessori na temat zachodzących związków między mową, tańcem i muzyką. Montessori przypisuje komunikacji pozawerbalnej ciała w tańcu pierwotne znaczenie przekazu mowy. Jej obserwacje uwzględnia obecna nauka pedagogiki zabawy, w której wszelkie zabawy ruchowe i utanecznione nawiązują do wyrażania ruchem i gestem znaczeń – potrzeb niewypowiadanych słowami.

Literatura

- Ackerman D. *Historia naturalna zmysłów*, Książka i wiedza, Warszawa 1994
- Ayres J. *Uczenie się przez zmysły*, PZWL, Warszawa 1998
- Ayres, J. *Sensory integration and the child.*: W.P.S., Los Angeles 1974
- Bogdashina, O. *Sensory perceptual issues in autism and Asperger syndrome*, J. K. Publishers, New York 2001
- Bożek L. M. *Metoda Knillów z elementami stymulacji polisensorycznej w terapii dzieci autystycznych*, [w]: J. J. Bleszyński (red.) *Wspomaganie rozwoju osób z autyzmem*, Impuls, Kraków 2004
- Brazelton T. *Berry Emocjonalny i fizyczny rozwój twojego dziecka przez pierwsze lata życia: punkty zwrotne*, Amber 2002
- Castillo Morales R. *Ustno-twarzowa terapia regulacyjna*, Fundacja Promyk Słońca, Wrocław 2009
- Frohlich A. *Stymulacja od podstaw, jak stymulować rozwój osób głęboko wielorako niepełnosprawnych*, WSiP, Warszawa 1998
- Gołąb B. *Anatomia czynnościowa ośrodkowego układu nerwowego*, PZWL, Warszawa 2004
- Goddard-Blythe S. *Harmonijny rozwój dziecka*, Świat Książki, 2006
- Górska T., Grabowska A., Zagrodzka J. *Mózg a zachowanie*, PWN, Warszawa 2012,
- Kielin J., *Masaż twarzy, jamy ustnej i całego ciała*, [w:] J. Kielin (red.) *Rozwój daje radość*. GWP, Gdańsk 2004
- Krajewska K., Franczyk A. *Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym z deficytami i zaburzeniami rozwoju*. Impuls, Kraków 2002
- Kranowitz C. S. (przekład A. Sawicka-Chrapkiewicz) *Nie-zgrane dziecko*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2012
- Kranovitz, C. *The out-of Sync Child. Recognizing and coping with sensory processing disorder*. The Berkley Publishing Group, New York 2005
- Kuśkowska Z. *Wczesne uszkodzenie dojrzewającego mózgu*, Folium, Lublin 2003,
- Liedloff J. *W głębi kontinuum*, Kos, Katowice 2010
- Łuria A.R., *Podstawy neuropsychologii*, PZWL, Warszawa 1976
- Maas V. F. *Uczenie się przez zmysły*, WSiP, Warszawa 1998
- Maris D. *Zrozumieć niemowlę*, KiW, Warszawa 1996
- Maurer D., Maurer Ch. *Świat noworodka*. PWN, Warszawa 1994
- Piaget J. *Mowa i myślenie dziecka*. PWN, Warszawa 1992
- Przyrowski Z. *Integracja sensoryczna*, Empis, Warszawa 2011
- Regner A. *Masaż niemowlęcy i ruch usprawniający jako formy stymulacji psychomotorycznej*, /w:/ *Psychomotoryka ruch pełen znaczeń*, Sekułowicz M., Kruk Lasocka J., Kulmatycki L., Wydawnictwo Naukowe DSW, Wrocław 2008

- Sadowska L.(red.) *Neurokinezyjologiczna diagnostyka i terapia dzieci z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego*, AWF, Wrocław 2000
- Sadowska L. (red.), *Neurofizjologiczne metody usprawniania dzieci z zaburzeniami rozwoju*, AWF, Wrocław 2000
- Sack O. (przekład B. Lindenberg) *Mężczyzna, który pomylił swoją żonę z kapeluszem*, Zysk i S-ka, Poznań 2008
- Sunderland M. *Mądrzy rodzice. Zadbaj o prawidłowy rozwój emocjonalny swojego dziecka*, Świat Książki, Warszawa 2008
- Szeląg E. *Mechanizmy mózgowe /w:/ Mózg a zachowanie*, Górská T., Grabowska A., Zagrodzka, PWN, Warszawa 2005
- Wiśniewska. M. *Zdobywam doświadczenia zmysłowe, czyli wspomaganie rozwoju sensorycznego dziecka. Program ukierunkowany na rozwijanie wrażliwości i percepcji zmysłowo-ruchowej dzieci z niepełnosprawnością w stopniu głębszym (umiarkowanym i znacznym) i głębokim oparty na teorii Integracji Sensorycznej J. Ayres*, Niepublikowany program autorski realizowany w przedszkolu specjalnym, Warszawa 2006
- Wiśniewska, M. *Codzienna stymulacja sensoryczna. Rewalidacja*, 1(19), Warszawa 2006

II. ANATOMIA GŁOSU i MOWY

(Opracowanie na podstawie wybranych artykułów z foniatry i logopedii)

W artykule pt. „Jak zmienia się głos” Sylwia Prusakiewicz – Kucharska pisze: *Wydawanie głosu przez człowieka składa się z szeregów odruchów, częściowo warunkowych. W rozwoju osobniczym od niemowlęstwa do starości głos przechodzi szereg zmian związanych bezpośrednio z wpływami fizjologicznymi, jak również z warunkami środowiska, w których człowiek przebywa i rozwija się. Głos dziecka ulega wielokrotnym zmianom w miarę jego wzrostu, rozwoju narządu fonacyjnego i całego organizmu.*

Krtań zaczyna się formować w 32. dniu życia płodowego. Kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy wyposażeni we wszystko, co jest nam potrzebne do perfekcyjnego używania swojego głosu. Z wydaniem pierwszego krzyku rozpoczyna się nasze głosowe funkcjonowanie, które rozwija się początkowo na bazie naturalnych odruchów. Z chwilą urodzenia krtań nie przestaje się rozwijać. Z wiekiem będzie się powiększać i zmieniać swoje położenie. Zmiany - zachodzące nie tylko w narządzie głosowym, ale i w całym organizmie - powodują, że zmienia się zakres wydobywanych dźwięków i możliwości głosu. Krtań w pierwszych okresach życia (noworodkowym i niemowlęcym) jest niewielka, delikatna i niezwapniała. Osadzona jest wysoko (mniej więcej na wysokości 4 kręgu, a podczas połykania może się podnieść nawet na wysokość 1 i 2 kręgu szyjnego), lekko nachylona ku tyłowi, co umożliwia bardziej efektywne oddychanie niż u osób dorosłych. W pierwszym okresie życia ani krtań ani głos nie wykazują widocznych różnic ze względu na płęć. Fałdy głosowe nie są jeszcze dobrze rozwinięte, podobnie mięśnie krtani wykazują niedojrzałość. Skala głosu małego dziecka jest niewielka, ale wraz z rozwojem organizmu rozszerza się w górę i w dół. W oddychaniu przeważa oddech brzuszno-przeponowy.

W okresie dzieciństwa krtań nieco się obniża. Następuje wzrost gardła, chrząstek; zmienia się twardość chrząstek, rozwijają się fałdy głosowe. Stopniowo zmienia się podstawowa częstotliwość głosu (do 10 roku życia obniża się z 295 HZ do 265 u dziewczynek i 235 Hz u chłopców). Coraz większy udział w oddychaniu zaczyna brać także klatka piersiowa.

Pierwszym słyszalnym głosem danego dziecka jest krzyk noworodka, który zazwyczaj ma wysokość od 400 – 600 Hz i natężeniu od 82 do 110 dB. Występuje bezpośrednio po porodzie – odruchowo, na skutek zmiany temperatury otoczenia. Jest on pozbawiony możliwości modulacji, bardzo cichy, przenikliwy, twardy, narastający, bądź opadający lub wielokrotnie przerywany, tworzony po bardzo krótkim głębokim oddechu poprzez otwarte usta, pod wpływem forsownego wydłużonego wydechu. Odruchowy krzyk noworodków jest uwarunkowany wysokim ustawieniem krtani i na ogół zanika w pierwszych miesiącach życia. Ton podstawowy krzyku u noworodków płci męskiej jest wyższy niżeli płci żeńskiej. Po pierwszym krzyku noworodka przechodzimy płynnie do krzyku niemowlęcia, gdzie możemy wyróżnić krzyk spastyczny, wdechowy, kloniczny. W okresie gaworzenia rozwija się fonacja samogłosek, a więc rozpoczyna się wokalizacja.

Gaworzenie pojawia się w drugim miesiącu życia, jest odruchem bezwarunkowym, odziedziczonym i występuje u wszystkich dzieci, również u dzieci niesłyszących. Jest jednakowe u dzieci różnych ras i grup językowych. W gaworzeniu możemy rozróżnić wysokość, czas trwania oraz natężenie dźwięków (głos cieńszy lub grubszy; wydawanie dźwięków: krótkie lub długie; ciche lub głośne). Zakres głosu w okresie gaworzenia wynosi od 330 Hz do 392 Hz.

W 6-tym miesiącu życia dziecka rozpoczyna się okres naśladowania dźwięków, który trwa do dziewiątego miesiąca. W tym okresie w głosie dziecka rozwijają się czynniki muzyczne, a więc rytm, dynamika i melodia, dochodzi też do redukcji dźwięków do typowych dla mowy ojczystej. Do 1 roku życia zakres głosu niemowlęcia poszerza się do 5 – 6 półtonów i wykształcają się dwa główne formanty samogłosek „a” i „e”.

Skala głosu dziecka jest mała i stopniowo rozszerza się ku górze i ku dołowi. Do 8 roku życia głos dziecka obejmuje jedną oktawę, a przed okresem dojrzewania, tj. ok. 13 – 15 roku życia, poszerza się do 1,5 oktawy. Zakres głosu wynosi od 240 do 527 Hz. i nie ma różnic, pod względem wysokości głosu, pomiędzy dziewczynkami a chłopcami, aż do wieku 8 – 10 lat.

Głosy dziecięce można podzielić na: sopran - 15%, mezzosopran - 50% i alt - 25%. W okresie dojrzewania głos obniża się u chłopców o jedną oktawę, a u dziewczynek o 1/3 oktawy. Głos w tym okresie ma prawo być matowy, ochrypły o niepewnej intonacji, pełen gwałtownych przeskoków, od niskich do wysokich tonów i odwrotnie. Głos powstający w krtani dziecka ulega, wraz z jej wzrostem i rozwojem, modyfikacjom i modulacjom pod wpływem zmieniającego się aparatu mięśniowego narządu głosu, mowy (wargi, język, podniebienie) oraz jam rezonacyjnych i zmian toru oddechowego.

Cechy charakterystyczne głosu dziecka

Wysokość głosu zależy od długości, napięcia, masy, kształtu fałdów głosowych oraz ciśnienia podgłośniowego. Zakres głosu, natomiast, to możliwość śpiewania od najniższego do najwyższego dźwięku. I tak: 4,5 - latek - operuje 6 tonami (D1 - B1), a 10 latek już 11 do 12 tonów (A „0” – E2).

Natężenie głosu - (intensywność, czyli siła głosu) – natężenie krzyku dziecka wynosi od 82 – 110 dB. Choć człowiek aż do śmierci potrafi krzyczeć, jednak nigdy później w życiu nie będzie umiał krzyczeć, tak jak to czynił będąc dzieckiem. U dorosłych max natężenie dla krzyku to 80 dB, mowy – 65 dB, a szeptu - 50 dB.

Nastawienie głosowe to sposób przejścia fałdów głosowych (strun głosowych) z ustawienia oddechowego do fonacji (odległości pozwalającej im na swobodne drgania). Wyróżniamy 3 rodzaje nastawienia głosowego: miękkie (fizjologiczne), twarde (zbyt silne), chuchające (słabe). Dzieci należy uczyć miękkiego nastawienia głosowego, bez napinania mięśni szyi i gardła, oraz przesadnego akcentowania.

Czas fonacji - określa się podczas artykułowania samogłoski "a" lub „o”, podczas jednego pełnego (jak najdłuższego) wydechu. Czas fonacji u noworodka wynosi 0,2 - 0,5 s., rocznego dziecka - 2s. (1/3 sylaby), u dziesięciolatka 10 - 15s. (zdania złożone). Średni czas fonacji samogłoski u ludzi ze sprawnym narządem głosowym wynosi 20 - 25 sekund, u śpiewaków nawet 40 - 60 sekund. Przy wartości poniżej 10 sekund zalecany jest kontakt ze specjalistą, np. foniatrą.

1. Proces wytwarzania głosu jest podstawą w rozwijaniu mowy, jest uwarunkowany wieloma czynnikami, które nadają mu indywidualny, osobniczy charakter.

2. Bardzo ważną rolę w procesie generowania głosu odgrywa prawidłowo funkcjonujący narząd słuchu. Uszkodzenie jego czynności powoduje, szczególnie u dzieci zaburzenia powiązane fizjologicznie z ośrodkiem mowy. Zaburzenia słyszenia np. z powodu płynu w szach (częste stany kataralne) uniemożliwiają prawidłowe rozumienie mowy i znaczeń, są istotnym ograniczeniem spowalniającym rozwój mowy dziecka. Zaburzenie słuchu ma wpływ na rozwój krtani i kształtowanie się głosu, jego wszystkich składowych akustycznych, tj. wysokości, głośności, czasu trwania, barwy. Wraz z zaburzeniem słyszenia trudno dziecku o dźwiękonaśladowczość.

Literatura

- Chęć M. *Higiena głosu*, Oświata i Wychowanie, Warszawa 1975
Klemensiewicz Z. *Pravidła poprawnej wymowy polskiej*, TMJP, Kraków 1988
Prusakiewicz - Kucharska S. „*Jak zmienia się głos*”, str. www.easyvoice.pl
Pruszevicz A. (red.) *Foniatrya kliniczna*, PZWL, Warszawa 1998

III. GŁOS I JEGO KSZTAŁCENIE W PROCESIE ROZWOJU MOWY

(opracowanie na podstawie materiałów pedagogiki muzycznej)

Rodzice są pierwszymi nauczycielami w kształceniu uwagi słuchowej dziecka.

Umiejętność słuchania staje się nawykiem i stanowi podstawę w rozwijaniu mowy dziecka od urodzenia.

Aparat głosowy dziecka rozwija się intensywnie w okresie między 2 a 14 – 15 r. ż. Szczególnie podatne na uszkodzenia są więzadła głosowe, które można nadwyrężyć zbyt głośnym śpiewaniem, a także wymuszaniem śpiewania w rejestrze wyższym niż dysponuje dziecko. Ważne by przed śpiewaniem przygotować głos do innego wysiłku niż mówienie. Wskazane są ćwiczenia oddechowe, artykulacyjno-rytmiczne i dykcji w formie zabawy.

Wspólny śpiew posiada wiele walorów muzycznych i rozwojowych. Pomaga uaktywniać dzieci nieśmiałe, załężnione, wyhamowane poprzez wspólne przeżywanie. Śpiew ma dodatni wpływ na system nerwowy dziecka, bowiem przy wyzwolonej naturalnej potrzeby ekspresji poprzez śpiewanie zachodzi dotlenienie organizmu i rozwijana jest klatka piersiowa. Zespołowe śpiewanie lub rodzica z dzieckiem w pewnym sensie dyscyplinuje dzieci, gdyż muszą robić coś razem i na określony sygnał. W przypadku śpiewu grupowego podporządkowanie przebiega bezkonfliktowo (dzięki wspólnemu dla wszystkich tempu i rytmowi piosenki).

Wraz ze wzrostem dziecka zmieniają się jego możliwości wokalne. Przede wszystkim rozszerza się skala głosu. Głos dziecka mieści się w skali głosu żeńskiego. Dlatego dzieciom nie sprawia trudności naśladowanie głosu nauczycielki. Gdy śpiewu uczy nauczyciel – mężczyzna, dzieci starając się naśladować jego głos (brzmiący o oktawę niżej) – często obniżają pozycję i intonację. Wówczas nauczyciel – mężczyzna powinien wspomagać się instrumentem dającym brzmienie w skali głosu dziecka, nagraniem piosenki z głosem kobiety. Przeciętnie skala głosu dziecka rozszerza się w górę w kolejnych latach życia.

Etapy rozwoju skali głosu dziecka

- od 4 do 5 r. ż. – skala głosu obejmuje interwał kwarty o seksty (d1 – g1, b1)
- od 6 do 7 r. ż. – skala głosu obejmuje interwał oktawy (c1 – c2)
- od 7 do 8 r. ż. – skala głosu obejmuje interwał nony (c1 – d2)
- od 8 do 9 r. ż. – skala głosu obejmuje interwał decymy (c1 – e2)
- ok. 10 r. ż. - skala głosu obejmuje interwał undecymy (h/b – e2)

Istnieją jednak różnice indywidualne i u niektórych dzieci obserwuje się tendencje do obniżania skali głosu. Śpiewanie w niższym rejestrze może być powodowane naturalną dyspozycją aparatu głosowego. Zwykle przyczyną jest nieumiejętność naturalnego śpiewu i obniżanie głosu wynikające z naśladownictwa zasłyszanego sposobu śpiewania. (W niskim rejestrze śpiewają też najczęściej nauczycielki z powodu braku umiejętności emisyjnych i zmęczenia głosu). Przeciętna skala dorosłego człowieka wynosi 1,5 oktawy.

W ciągu pierwszych lat życia dziecko uczy się wydobywania dźwięków, początkowo nieartykułowanych, następnie artykułowanych samogłosek i spółgłosek, sylab typowych dla danego języka, nadając im właściwe zabarwienie brzmieniowe i intonacyjne.

Podczas mówienia funkcjonowanie aparatu głosowego jest zbliżone do jego działania podczas śpiewu. W obu przypadkach uaktywniają się mięśnie oddechowe i mięśnie przepony. Powietrze tłoczone przez nie przepływa przez więzadła głosowe; ich drgania wprawiają to powietrze w ruch, a odpowiednio ułożone gardło, język, podniebienie górne i dolne i wargi artykułują dźwięki o różnych brzmieniach, rezonatory zaś wzmacniają ich siłę i dźwięczność.

W mowie używamy skali głosu w interwale od tercji małej / wielkiej (3>/3w) do kwinty / seksty (5/6). Mowa pod wpływem emocji powoduje używanie większych

interwałów – do oktawy, a nawet ją przekracza! Głębsze staje się oddychanie, aktywniejsze działanie przepony, intensywniejsza jest reakcja strun głosowych, mięśni krtani i gardła, wzrasta też znacznie rola rezonatorów. Podczas, gdy w mowie zasadnicze znaczenia ma artykulacja i szybkość zmian następujących po sobie samogłosek, w śpiewie pierwszoplanową rolę ma intonacja i rezonans – wzmocnienie dźwięku.

Rozwijanie głosu pod kątem śpiewu to proces złożony i długotrwały. To praca nad fizjologicznym kształtowaniem fizycznych cech aparatu głosowego dla osiągnięcia artystycznych walorów brzmienia głosu ludzkiego.

W ćwiczeniach tych trenuje się następująco:

- a) podparcie oddechowe połączone z pracą w rejestrach głosowych – ich wyrównaniem brzmieniowym w barwie i z rezonansem,
- b) właściwe atakowanie dźwięków związane z czystością intonacji,
- c) wyrównanie barwy głosu na przestrzeni jego skali i rozszerzanie skali głosu,
- d) właściwa artykulacja i wyrównanie barwy wszystkich samogłosek, jakby w sprzeczności z prawidłowością logopedyczną, ze każda samogłoska ze swej natury ma inne brzmienie,
- e) umiejętność prowadzenia głosu *legato*, szerokimi łączącymi frazami, zależna od podparcia oddechowego i właściwej pozycji krtani,
- f) elastyczność głosu i sprawność techniczna umożliwiająca różnorodną artykulację dźwięków i śpiewanie w różnym tempie,
- g) umiejętność używania głosu w różnych nasileniach dynamicznych (ppp – fff) przy zachowaniu jednolitości barwy i równego przechodzenia do wszystkich rodzajów skali dynamicznej.

Piosenkarze w technikach swojego śpiewu nie używają tradycyjnego bel cante. Ich repertuar wymaga naturalnej ekspresji zbliżonej do ekspresji mowy często podbudowanej aparaturą techniczną, która wzmacnia (udźwięcznia) głos i jego rezonans.

Wobec kształcenia głosu dziecka w trakcie jego rozwoju, nauczyciel musi podchodzić z kompetencją i ostrożnością. Należy pamiętać, by w pracy wokalne z dziećmi rozwijać jednak tylko niektóre funkcje aparatu głosowego i dążyć do osiągnięcia tylko niektórych umiejętności, które warunkują poprawną emisję głosu w odpowiednio dobranym do wieku repertuarze piosenek dla dzieci, właściwym pod względem rozpiętości interwałowej i skali.

Najważniejsze kryteria trenowania warunków głosowych aparatu to:

1. Właściwa postawa ciała podczas śpiewu.
2. Prawidłowy tor oddychania.
3. Rozluźnienie mięśni krtani, zuchwy, podniebienia górnego, szyi i gardła.
4. Kształcenie rezonansu głowowego.
5. U dzieci w wieku starszym (od 9 r.ż.) kształcenie rezonansu piersiowego.

Ochrona głosu dziecka

Wskazówki dla nauczycieli śpiewu:

1. Sala przed zajęciami śpiewu powinna być przewietrzona.
2. Dzieci nie powinny śpiewać bez większej przerwy dłużej niż 10 minut.
3. Należy ustalić wysokość charakterystyczną dla głosów większości dzieci danego wieku w grupie.
4. Należy zachować indywidualną skalę głosu każdego dziecka.
5. Jeżeli dzieci śpiewają za nisko oznacza to, że śpiewają niewłaściwie pod względem emisyjnym.
6. Skala dynamiczna musi być ograniczona.
7. Ćwiczenia emisyjne, podobnie jak ćwiczenia fizyczne, powodują szybszy krwioobieg oraz lepszą przemianę materii (głównie z powodu zintensyfikowanego oddychania).

Artykulacja i dykcja

Prawidłowa artykulacja (inna dla samogłosek każdego języka) ma miejsce, gdy samogłoski powstają we właściwym obszarze rezonansowym jamy ustnej, wtedy otrzymują czyste i charakterystyczne dla nich zabarwienie. W ćwiczeniach emisji głosu i podczas śpiewania piosenek w tempie wolnym staramy się zbliżyć wszystkie samogłoski do przedniej pozycji. Słowa trudniejsze i sylaby piosenek należy ćwiczyć oddzielnie (tzw. rytmiczanki), aż będą wypowiedane sprawnie i swobodnie ale dokładnie. Należy podkreślić, iż ćwiczenie mowy w oparciu o ćwiczenia piosenek pod kątem rytm-melodycznym twórczym (np. improwizacje) przynosi wcześniejszy rezultat dla poprawności mowy w ogóle.

IV. DOSKONALENIE WRAŻLIWOŚCI SŁUCHOWEJ DZIECKA

Akulturation i audiacja wstępna

Celem akulturationi dziecka od wczesnych miesięcy życia jest zapewnienie nieformalnego kierowania procesem słuchania. Akulturation to umuzykalnianie poprzez kształcenie percepcji słuchowej istotnej dla rozwijania mowy.

Na poziomie elementarnym niemowlę koncentruje się przez ok. 2 - 2,5 sek. Dziecko w wieku żłobkowym potrafi skupiać wzrok i uwagę na opiece przez 4 - 5 sekund. Problem nie polega na tym, by skupiać uwagę dziecka jak najdłużej, ale żeby jak najwięcej razy udało się ją odzyskać. Bardzo ważną sprawą w kształceniu mowy dzieci w wieku żłobkowym jest śpiewanie oraz zapewnianie im dłuższych momentów ciszy, by mogły one „usłyszeć wewnątrznie” i powtórzyć sobie rytmiczanki czy śpiewanki. Ważne też jest, by śpiewane dziecku /dzieciom piosenki i rytmiczanki odzwierciedlały tempo i wysokość głosu dziecka w danym wieku. Dzieci zwracają uwagę na ten repertuar, który jest bliski ich warunkom

śpiewaczym. Dobrze by pierwsze teksty śpiewanek były oparte o jednosylabowe słowa typu „bam, bom”. Jeżeli będziemy stosować zbyt wiele sylab w ramach jednej piosenki, wtedy dziecko zamiast koncentrować się na brzmieniu muzycznym sylaby i linii melodycznej, będzie zwracało uwagę na ciąg zmieniających się sylab. Odejście od aspektu imitacji (naśladownictwa) i asymilacji zbyt daleko, by powtórzyć tekst piosenki. Szczególny wysiłek należy podjąć, aby tę samą piosenkę śpiewać zwykle w tej samej tonacji np. D-dur, G-dur. W przypadku piosenek dobrze by dzieci siedziały, leżały, a w przypadku rytmiczank lepiej by łączyły w sobie określone ruchy (kiwanie, tupanie, robienie rączka „papa” itd.) Kiedy ok. 18-go miesiąca życia dziecko zaczyna mówić zbitkami słownymi i/lub prostymi zdaniami, należy unikać w piosenkach słów, których znaczeń dzieci nie znają. Istotne jest także, by rytm był dobrze wyartykułowany, ale bez specjalnych akcentów i przesady.

Umuzycznianie ma na celu wielostronne stymulowanie rozwoju potencjału dzieci. Bezpośrednio wpływa na rozwijanie i doskonalenie ośrodków odpowiadających za funkcje poznawcze i mowę. Efektywność działalności muzycznej dzieci od wczesnych lat życia zależy przede wszystkim od indywidualnej *wrażliwości słuchowej* na zjawiska dźwiękowe i *sferę pamięci słuchowej*, które stanowią podstawę odtwarzania głosem i mową.

U dzieci najmłodszych punktem wyjścia w rozwijaniu **sluchu dynamicznego** są zabawy i ćwiczenia ruchowe z muzyką. Reagowanie ciałem na zmiany natężenia dźwięków znajduje odzwierciedlenie w umiejętności różnicowania dynamiki w śpiewaniu i mowie.

Sluch wysokościowy to wrażliwość na różnice wysokości i rejestrów dźwięków, która wymaga ciągłego stymulowania i kształcenia. Ćwiczenia ruchowe z sygnałem muzycznym wykorzystuje się także do kształcenia poczucia wysokości dźwięku. Dźwięki określane przez dzieci 2 letnie i starsze „cienkie i grube” czyli wysokie i niskie w zabawach muzycznych są ilustrowane odpowiednim ruchem, położeniem ciała (np. wysokie – wspięcie na palce/ niskie – przysiad). Świadomość o wysokości dźwięków przybliży dzieciom linię i kierunek melodii słuchanej i śpiewanej piosenki, co wiąże się ze świadomym prowadzeniem oddechu.

Percepcja barwy

Wraz z umiejętnością rozróżniania wysokościowego dźwięków rozwijana jest percepcja barwy czyli różnicowania dźwięków. Okazuje się, że rozpoznawanie barw instrumentów jest dla małego dziecka stosunkowo łatwe (rozróżnia je nawet nie znając nazw instrumentów); zaznacza ruchem ciała kiedy słyszy zmianę. Trudność pojawia się, gdy rozróżnianie cechy barwy dotyczy głosu ludzkiego lub wyodrębniania z zakłóceń pojedynczej barwy (hałas, współbrzmienia). Obserwujemy wówczas, że dziecko szczególnie wsłuchuje się w dochodzące do niego dźwięki z otoczenia. Dyscyplinuje ciało - unieruchamia mięśnie - koncentrując uwagę na wyostreniu zmysłu słuchu w potrzebie rozróżniania. Wówczas dziecko audiuje (percepuje) czyli rozpoznaje i zapamiętuje rozmaite cechy dźwięków, w tym barwę.

Wstępna edukacja muzyczna

Według teorii prof. E.Gordona **małe dzieci uczą się najszybciej**. Pierwszy etap to wprowadzenie w kulturę dźwięków, który ma na celu oswojenie dzieci z tonalnością i metrycznością muzyki europejskiej (od 0 do 3 r.ż.). Drugi etap - okres imitowania muzyki - odtwórczy, polega na naśladowaniu i powtarzaniu (od 3 do 6 r. ż.). Trzecia faza edukacji muzycznej rozpoczyna się u dziecka ok. 3 r. ż. i określana jest etapem asymilacji. W tej fazie dziecko koordynuje śpiewanie z oddychaniem i ruchem (także gestami w tańcu).

Nikt nie uczy dzieci jak się mówi, one po prostu słyszą inne osoby mówiące i przez ich naśladowanie zdobywają umiejętność mówienia i wypowiadania się. W pierwszym roku życia dziecko może krzyczeć, płakać lub śmiać się, ale nie potrafi mówić. Blisko pierwszego roku życia dziecko ma już za sobą doświadczenie mowy ludzkiej słyszanej od starszych. Jeżeli słyszy dużo śpiewu zachodzi prawdopodobieństwo, że zacznie wcześniej mówić lub najpierw śpiewać. Kiedy dziecko słyszy głównie mowę, uczy się operowania głosem mowy. Nie poznając głosu śpiewu, nie ma wzorców emisyjnych. W przygotowaniu dziecka do rozwijania mowy kształtujemy jego umiejętności słuchania. Nie oznacza to jednak, że będziemy dzieciom grać na instrumencie lub odtwarzać CD z melodiami bez słów. Z badań wynika, że dzieci znacznie lepiej odbierają związek między dźwiękami kiedy słyszą głos ludzki.

Audiacja zachodzi wtedy, gdy muzyka jest słyszana i rozumiana przez umysł, mimo że nie jest obecna, a nawet nigdy nie była obecna w fizycznym otoczeniu odbiorcy.

„...Mimo, że muzyka i język różnią się od siebie, proces audiowania podczas słuchania muzyki jest zbliżony do procesu myślenia podczas słuchania języka” [Gordon E.E. 1997]

Dźwięk jako taki nie jest muzyką. Staje się nią dopiero dzięki audiacji, kiedy analogicznie jak w języku, przełożony zostanie w umyśle na określone znaczenie. Znaczenie to będzie odmienne w różnych sytuacjach, u różnych ludzi. Jakość znaczenia, jakie dana osoba może nadać muzyce w określonym czasie, jest zdeterminowana przez poziom jej uzdolnień muzycznych, zakres wykształcenia i rozległość doświadczeń.

W audiacji wstępnej (przygotowanie do audiacji właściwej) wyróżnia się trzy etapy: akulturację, imitację i asymilację. Poniżej zaprezentowano zarys studium etapów muzycznej audiacji wstępnej dziecka w procesie rozwoju funkcjonalnego, psychoruchowego i poznawczego do 3 lat.

AKULTURACJA - od narodzin do 2-4 roku życia - niewielka świadomość otoczenia u dziecka:

1. ABSORPCJA: dziecko słucha i słuchowo gromadzi dźwięki muzyki z otoczenia.
2. REAKCJE PRZYPADKOWE: dziecko porusza się i papie w odpowiedzi ale nieadekwatnie do muzycznych dźwięków środowiska.

3. REAKCJE CELOWE: dziecko stara się odnieść ruch i paplaninę do muzycznych dźwięków środowiska.

IMITACJA - od 2-4 do 3-5 roku życia - dziecko angażuje się ze świadomością skierowaną przede wszystkim na otoczenie:

4. POZBYWANIE SIĘ EGOCENTRYZMU: dziecko rozpoznaje, że ruchy i paplanina nie pasują do muzyki z otoczenia.

5. PRZEŁAMANIE KODU: dziecko naśladuje z pewną dokładnością dźwięki muzyki z otoczenia zwłaszcza motywy tonalne i rytmiczne.

ASYMILACJA - od 3-5 do 4-6 roku życia - dziecko angażuje się ze świadomością skierowaną na siebie:

6. SAMOBSERWACJA: dziecko widzi brak koordynacji pomiędzy śpiewem a oddychaniem i pomiędzy śpiewnym recytowaniem a ruchem mięśni i oddychaniem.

7. KOORDYNACJA: dziecko koordynuje śpiewanie i recytowanie z oddychaniem i ruchem.

Źródło: (Gordon E.E. 1997 Umuzycznienie niemowląt i małych dzieci, str. 41)

V. KRYTERIA DOBORU REPERTUARU PIOSENEK DLA DZIECI

Możliwości wykonawcze w śpiewie dzieci

Piosenka nie może przekraczać **skali głosu** właściwej dla dzieci w danym wieku, a nawet konkretnej grupy, z którą pracuje nauczyciel. Bywa, że dźwięki piosenki nie przekraczają skali dopuszczalnej, jednak często *tessytura* (zakres wysokości dźwięków najczęściej występujących w melodii piosenki) jest za wysoka lub za niska. Wtedy śpiewanie może być szkodliwe dla głosu dziecka.

Drugim kryterium jest sprawa **tempa śpiewania**. Zdarza się zbyt szybkie wprowadzanie szybkiego tempa, szczególnie do piosenek rytmicznych. Utrudnia to branie oddechów, powoduje nawet dławienie się dzieci. Także często występujące „skoki” w melodii mogą być niewygodne, wręcz niewykonalne dla głosów dziecięcych. Bywa, że sytuacja śpiewania przez dziecko „skoków” melodycznych wymaga zbyt dużego nasilenia głosu dziecka.

Warto pamiętać:

1. Piosenka dla dzieci musi być przystępna przede wszystkim pod względem muzycznym, dopiero potem pod względem treści.

2. Melodia powinna być łatwa do uchwycenia dla wyobraźni muzycznej dziecka, zintegrowana tonalnie, pozbawiona zbyt trudnej chromatyki, trudnych do zapamiętania skoków czy modulacji.
3. Rytm musi odpowiadać możliwościom percepcyjnym i wykonawczym dzieci.
4. Tekst musi być zrozumiały, bliski zainteresowaniom dzieci danego wieku.

Rola tekstu piosenki i wartość artystyczna muzyki

Ze względu na potrzeby kształcenia sprawnej i płynnej mowy dziecka, w doborze piosenki istotne są melodia i tekst jednakowo współtworzące wartość piosenki. Zły czy banalny tekst obniża wartość, nawet bardzo ciekawej, melodii. W specjalny sposób należy przeglądać teksty pieśni ludowych, które zwykle są swoiście poetyckie: szczere, proste, czasem naiwne lub rubaszne. Gwarowy charakter tekstów pieśni ludowych, ze względów dydaktycznych i dla rozwijania mowy w danym języku, zastępuje się słowami z języka potocznego. Wartością piosenek ludowych jest ich przystępność melodyczno-rytmiczna, łatwa dla śpiewu dzieci w wieku od 3r. ż. Warto dzieciom wyjaśnić na czym polega poetyckość tekstu ludowego i co on oznacza w języku współczesnym.

Piosenki wartościowe muzycznie są często trudne pod względem estetycznym muzycznie i tekstowym rytmicznie. W ocenie dzieci ustępują one miejsca piosenkom banalnym, prostszym i stereotypowym. Interpretacja piosenki przez nauczyciela powinna podkreślać urok piosenki jako małej formy muzycznej, by pierwsze wrażenie małego słuchacza było korzystne dla piosenki.

Swobodna improwizacja wokalna dziecka

Najwcześniejsza muzyczna wypowiedź dziecka jest obserwowana w czasie zabawy. Dzieci 4 - 6 letnie często stosują taki rodzaj ekspresji, że układają przez siebie tekst do improwizowanej na żywo melodii, tworzą własne śpiewanki na różne tematy. Dzieci nieśmiałe i mniej uzdolnione muzycznie ograniczają swoją muzyczno-słowną „wypowiedź” do jednego zdania, bardziej recytując niż śpiewając. Dzieci śmielsze i bardziej uzdolnione muzycznie budują rozwinięte melodie i teksty. Słowa zazwyczaj w takich śpiewankach nie są rymowane, a melodia nie opiera się na jednym schemacie rytmicznym, ani też nie jest symetryczna; rozwija się swobodnie, luźno wiązany frazami. Śpiewanki mają cechy melodii tonalnych (świadczą to o muzykalności dziecka i utrwaleniu przez nie wzorów tonalnych) bądź cech tych nie mają (są atonalne). Tych nieregularności, nawet „dziwności” dziecięcych improwizacji nie należy ganić. Pożyteczne jest prowadzenie z dzieckiem rozmowy, która jego piosenka - improwizowana na dany temat - jest lepsza i dlatego. Kształci to w dziecku smak artystyczny, umiejętność oceny i dalsze zainteresowanie tego typu twórczym działaniem. Należy jednak unikać zbyt dużego podkreślania sukcesów jednych dzieci przy braku powodzenia u drugich (dotyczy pracy w grupie).

Umuzycznianie opowiadań

Wskazówki dla nauczycieli: po zapoznaniu dzieci z opowiadaniem omawiamy, co jest w nim „muzyczne”, jak można przenieść treść na język muzyczny, co można udźwiękować, zrytmizować, a które fragmenty tekstu nawet powtórzyć jako refren. Z pomocą przychodzi tu także dźwiękonaśladowczość, która towarzyszy nauce mowy przez dziecko od urodzenia do późnych lat szkolnych.

Literatura

- Gąsienica-Szostak A. *Muzykoterapia w profilaktyce i rehabilitacji*, PZWL, Warszawa 2003
Gordon Ed.E. *Teoria uczenia się muzyki*, WSP, Bydgoszcz 1995
Gordon Ed.E. *Umuzycznianie niemowląt i małych dzieci*, Zamiast Korepetycji, Kraków 1997
Konaszkiwicz Z. *Dziecko niepełnosprawne i muzyka*, AMiFC, Warszawa 1994
Lipska E, Przychodzinska M. *Muzyka w nauczaniu początkowym*, WSiP, Warszawa 1991
Ławrowska R. *Muzyka i ruch*, WSiP, Warszawa 1988
Przychodzinska M. *Dziecko i muzyka*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1974
Smoczyńska –Nachtman U. *Muzyka dla dzieci*, WSiP, Warszawa 1992
Smoczyńska-Nachtmann U. *Kalendarz muzyczny w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1988
Stadnicka J. *Terapia dzieci muzyką ruchem i mową*, WSiP, Warszawa 1998

VI. ZASADY HIGIENY GŁOSU

1. **Prawidłowy stan nawodnienia i dotlenienia organizmu:**
 - a) Pić płyny niegazowane, ok. 4 - 6 szklanek dziennie. Śluzówka krtani jest jednym z ostatnich miejsc zaopatrywanych przez organizm w procesie dystrybucji wody.
 - b) Przebywać w nawilżonych pomieszczeniach ok. 30% wilgotności.
 - c) Nie palić, unikać zadymionych pomieszczeń.
 - d) Nie pić/jeść dużej ilości potraw zawierających substancje moczopędne (kofeina, alkohol itd.).
 - e) Po ziewaniu przyjąć kilka łyków letniej wody.
 - f) Płukać gardło letnią wodą osoloną szczyptą soli.
2. **Dać odpocząć strunom głosowym :**
 - a) Po długotrwałym wysiłku (śpiewaniu) zrobić dzień - trzy przerwy.
 - b) Nie mówić bezustannie, zwłaszcza półgłosem (jest gorszy niż pełny głos).
 - c) Unikać ciągłego chrząkania i pokasływania.
 - d) Nie prowadzić rozmowy w głośnym pomieszczeniu (pub, dyskoteka), bo podświadomie przekrzykuje się hałas.
 - e) Nie pić lodowatych napojów, zwłaszcza w trakcie rozmowy, lub po wysiłku.
 - f) Nie rozmawiać przez telefon trzymając słuchawkę ramieniem (nienaturalna pozycja krtani).
3. **Zdrowo żyć ☺:**

- a) Uprawiać sport, spacerować, utrzymywać organizm w dobrej kondycji, unikać przeziębień i grypy.
- b) Jeść zdrowo: potrawy zawierające dużo wody, witamin, błonnika, białka (owoce, warzywa, czerwone mięso, ryby), a mało soli i bardzo ostrych przypraw.
- c) Walczyć z nadkwaśnością – przenosi się na krtań i tchawicę (zapytać lekarza o przyczynę).
- d) Zadbać o zdrowy, głęboki sen; zbadać stan przegrody nosowej (krzywa przegroda zaburza oddech i utrudnia sen).
- e) Nie śpiewać podczas choroby, zwłaszcza górnych dróg oddechowych.
- f) Niektóre leki mogą chwilowo osłabić głos (zwłaszcza antybiotyki).

Higiena głosu nauczyciela i ucznia

Higiena opiera się w dużej mierze na profilaktyce, tj. zapobieganiu chorobie. Celem profilaktyki jest nie tylko wczesne rozpoznanie zaburzeń głosu. Przedmiotem zainteresowania musi być również sama osoba chorego, warunki jego życia, pracy, mieszkania i odżywiania. W zapobieganiu zaburzeniom głosowym należy uwzględnić wiek osoby, a także anatomiczną budowę narządu głosowego. O higienie głosu pamiętać musimy już w przypadku dzieci przedszkolnych. Piosenki dziecięce muszą być tak dobrane, aby ich zasięg głosowy nie przekraczał skali głosu dziecka. Nadmierne rozciąganie skali głosu dziecięcego może prowadzić do częstych chrypek i wysiłonej pracy mięśni oddechowych podczas śpiewu, a w skrajnych przypadkach do trwałej niewydolności narządu głosowego.

Otyłość w wieku dziecięcym również doprowadza, zwłaszcza w okresie pokwitania, do zaburzeń głosowych i zahamowania rozwoju krtani [Wojtyński, 1970]. Ze względu na ochronę narządu głosu, okres pokwitania wymaga szczególnej opieki u obu płci. Narząd głosowy w tym okresie jest szczególnie wrażliwy na infekcje, przegrzanie lub oziębienie, na nadmierne wysiłki fizyczne, zwłaszcza głosowe. U chłopców w okresie mutacji nie należy rozpoczynać nauki śpiewu. Dziewczęta w czasie menstruacji często są bardziej męczliwe i wymagają obserwacji nauczyciela w czasie lekcji śpiewu, by nie nadwyrężyć strun głosowych (głos się obniża i łatwo męczy).

U nauczycieli nadmierne wysiłki narządu głosowego mogą prowadzić do znużenia i wyczerpania głosu. W tym wypadku poprawę przynosi kilkudniowy odpoczynek oraz maksymalne oszczędzanie głosu. Przy wysychaniu lub pieczeniu błony śluzowej gardła najlepszym środkiem jest płukanie letnią lekko osoloną wodą. Pożyteczne są ciepłe inhalacje z ziół. W pomieszczeniach w okresie grzewczym należy dbać o odpowiednie nawilżenie powietrza (można też używać mechanicznych nawilżaczy powietrza). Picie napojów zbyt zimnych i zbyt gorących jest szkodliwe (zwłaszcza dla osób pracujących głosem zawodowo). Nikotyna wywołuje przekrwienie błon śluzowych i stany kataralne, dlatego też nauczyciele powinni absolutnie wyrzec się palenia. Nadużywanie alkoholu jest przeciwwskazaniem dla osób pracujących głosem.

Podstawowymi czynnikami wpływającymi na zdrowie organu głosotwórczego są:

odpowiednia temperatura, wilgotność i czystość powietrza. Nauczyciel powinien dbać o zapewnienie tych warunków, chroniąc jednocześnie głos dziecka i własny przez „wykorzenianie” nieprawidłowych nawyków, jak krzyk oraz zbyt głośne i wysokie mówienie. Mówienie głosem podniesionym (zbyt głośno i wysoko), zbyt twarde osadzenie głosu – typowe dla początkujących nauczycieli – powoduje silne zwarcia i napięcie strun głosowych, mięśni krtani oraz mięśni oddechowych. Są to częste przyczyny chorób zawodowych nauczycieli.

Ucznia nie należy zachęcać do zbyt głośnego mówienia; lepszą formą uwagi jest „*mów wyraźniej*”, a nie „*mów głośniej*”. Nauczyciel powinien zdać sobie sprawę z tego, że zbyt duże obciążenie pracą narządu głosu powoduje stopniowe obniżenie jego wartości, a nawet doprowadza do schorzenia. Nie powinno się zatem dopuścić do zmęczenia głosu. Nauczyciele przygotowując repertuar piosenek dla dzieci muszą uwzględniać ograniczoną wytrzymałość głosową oraz skalę głosu dzieci. Śpiewanie utworów zbyt wysokich powoduje forsowanie głosu, nieprawidłowe, nadmierne zwieranie strun głosowych. Z kolei ta nieprawidłowość sprzyja powstawaniu „guzków śpiewaczych” na strunach głosowych. Zmęczenie narządu głosowego w okresie mutacji powoduje zmianę sposobu emisji głosu, następstwem są dalsze konsekwencje złych nawyków śpiewaczych i trwałych zmiany w strunach głosowych.

Najczęstszym objawem zaburzenia głosu tak u uczniów jak nauczycieli jest **chrypka**, występująca prawie we wszystkich rodzajach zaburzeń głosu. Wywołana jest zazwyczaj nagromadzeniem śluzu na strunach głosowych lub nieżytem krtani. Podczas chrypek występuje niezupełne domykanie się strun głosowych, a powietrze przepływa częściowo przez obrzęknięte więzadła głosowe powodując szum. Ochłodzenie błony śluzowej i mięśni powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, przez co mięśnie nie otrzymują normalnego dopływu krwi a głos matowieje. Ciepła kąpiel i płyny oraz mowa i śpiew rozgrzewają gardło. Z rozgrzanym gardłem nie wolno wychodzić na zimne powietrze, szczególnie w chłodnej porze. Bardzo szkodliwe dla zdrowia są przeziębienia (zarówno chłodnego jak i ciepłego powietrza), które łatwo mogą spowodować przeziębienie, a niekiedy też miejscowe porażenie nerwów. Jest to skutek zbyt szybkiej utraty ciepła.

Istotną rolę w utrzymaniu sprawności narządu głosu odgrywa właściwe **oddychanie**. Wówczas, gdy nie pracuje nasz głos, powinno się ono odbywać przez nos, a nie przez usta. W nosie wdychane powietrze ogrzewa się częściowo i oczyszcza, potem wędruje do krtani. Powietrze wdychane bezpośrednio przez usta częściej jest przyczyną chorób głosu. Pracując głosem trzeba pamiętać, że dla jego ochrony potrzebne są przerwy z zachowaniem absolutnego milczenia, aby cały organizm mógł odpocząć.

Zachowanie zdrowego i pełnowartościowego narządu głosu do późnego wieku zależy od **przestrzegania zasad higieny narządu głosu, a także całego organizmu**.

Badania kondycji głosu nauczycieli informują, że w okresie rozpoczynania profesji duży odsetek kandydatów ma niedostateczne warunki głosowe do wykonywania zawodu. Jedynie 30% posiada prawidłową technikę emisji głosu warunkującą podjęcie zawodu nauczyciela bez specjalnego szkolenia. Wyraźne zaburzenia głosowe oraz zmiany anatomiczne

w narządzie głosowym stwierdza się u ok.15% badanych. Większość charakteryzowała się typem oddechu piersiowego (uznano, że oddychanie torem żebrowo-przeponowym, z przewagą ruchów mięśni żeber i przepony brzusznej jest najbardziej sprzyjające wentylacji całego organizmu). Większość nauczycieli ma niewystarczający rezonans głosowy i twarde ustawienie głosu. Nauczyciele przedszkoli, szkół podstawowych (coraz rzadziej gimnazjów) nadużywają głośniejszej mowy do uczniów – 90% badanych.

Dużą grupę problemów głosowych stanowią tzw. czynnościowe zaburzenia głosu. Występują one często u nauczycieli. Również czynniki emocjonalne, np. przewlekły stres i napięcie psychiczne, mogą być przyczyną wystąpienia czynnościowych zaburzeń głosu, włącznie z całkowitym bezgłosem. Nawet taki problem jak zaburzenia postawy ciała (częste u osób skarżących się na ból kręgosłupa) może prowadzić do nieprawidłowego napięcia mięśni obręczy barkowej, szyi i krtani, a w konsekwencji do zaburzeń głosu.

Wśród zaburzeń mowy i głosu nauczycieli najczęściej występują cztery typy zaburzeń głosowych, dotyczące nadwyrażania głosu: zbyt duże natężenie i wysokość głosu, głos monotony, załamywanie się głosu, głos falsetowy (który jest zazwyczaj wynikiem zaburzenia tak wysokości, jak i jakości głosu). Do rzadziej spotykanych zalicza drżenie głosu (tzw. tremolowanie), swoiste i stereotypowe załamywanie się głosu oraz niski głos u dzieci i kobiet.

Wśród dzieci i młodzieży najczęstsze są chrypki. Na drugim miejscu można postawić nosowanie (mówienie z poszumem nosowym).

Nieprawidłowa emisja wynika często ze złego nawyku i może doprowadzić do zmęczenia narządu głosu, pojawienia się chrypki, zanikania głosu, a przy utrwaleniu zmian - do dysfonii czynnościowej. Jakość głosu nie zależy jedynie od czynności krtani, ale również od funkcjonowania całego organizmu.

Na jakość głosu wpływają:

1. Sposób oddychania

Istnieją trzy sposoby oddychania: żebrowo-obojętkowy (tzw. szczytowy), żebrowo-przeponowy i przeponowo-brzuszny. Podczas spokojnego mówienia, u osób, u których nie ma dużych wymagań głosowych, krtani może pracować prawidłowo przy każdym z tych sposobów oddychania. Jednak przy dłuższym mówieniu i zwiększonych wymaganiach głosowych oddychanie żebrowo-obojętkowe staje się niewystarczające. Przy tym sposobie oddychania powietrze dochodzi przede wszystkim do szczytowych części płuc, tak więc oddech żebrowo-obojętkowy jest płytki i osobie mówiącej na takim oddechu może zabraknąć powietrza. Dodatkowo oddychanie żebrowo-obojętkowe może powodować zwiększenie napięcia mięśni szyi i krtani, co wpływa na pogorszenie jakości głosu. Zatem do prawidłowej emisji głosu najlepiej jest wykorzystywać przeponę, czyli mięsień leżący na pograniczu klatki piersiowej i brzucha, który jest najważniejszym mięśniem oddechowym. Umiejętność oddychania przeponą sprawia, że oddech pogłębia się, w związku z tym wypowiedź może być dłuższa. Umiejętne posługiwanie się przeponą podczas mówienia reguluje również napięcie mięśni krtani, tzn. pomaga je zmniejszyć przy nadmiernym napięciu lub zwiększyć, gdy napięcie jest zbyt małe. **Oddychanie przeponowe jest jedną z podstaw prawidłowej emisji głosu.**

2. Praca krtani

W warunkach prawidłowych z punktu widzenia budowy anatomicznej, głos powinien być tworzony swobodnie, bez wysiłku i z miękkim nastawieniem, to znaczy fałdy głosowe powinny zacząć się zwierać w chwili, gdy dociera do nich powietrze z płuc. Jeśli zwierają się silnie i zbyt wcześnie, głos ma twarde nastawienie i robi wrażenie tworzonego z wysiłkiem. Gdy fałdy głosowe są osłabione i zwierają się zbyt późno, głos ma nastawienie chuchające, jest słaby i szumiący.

3. Rezonans głosowy

Wiele instrumentów muzycznych, np. gitara czy skrzypce, ma pudła rezonansowe, które wzmacniają dźwięk i czynią go ładniejszym. Nasze ciało również posiada przestrzenie rezonacyjne, które wzmacniają głos podczas mówienia lub śpiewu. Są nimi np. jama ustna i gardło, jama nosowa i zatoki przynosowe. Osoby profesjonalnie posługujące się głosem, np. śpiewacy czy aktorzy, są uczone korzystania z rezonatorów, aby ich głos był piękniejszy i bardziej nośny. Umiejętność tę może osiąść każdy. Prawidłowe wykorzystanie rezonatorów podczas mówienia sprawia, że nie musimy wkładać tak wiele wysiłku w wydobywanie głosu. Krtani pracuje wtedy swobodnie i bez nadmiernego napięcia.

4. Postawa ciała

Postawa ciała wpływa na emisję głosu. Powinna ona być w miarę wyprostowana i swobodna. Garbienie się podczas mówienia wpływa na pogorszenie funkcji oddechowej, z kolei pozycja nadmiernie wyprostowana niekorzystnie zwiększa napięcie mięśni. Równie ważna jest pozycja głowy, gdyż wpływa ona na położenie krtani podczas mówienia. Zbytne wysuwanie głowy do przodu, cofanie jej lub przekrzywianie podczas mówienia wpływa niekorzystnie na czynność krtani.

We wszystkich przypadkach zaburzeń głosu konieczne jest prowadzenie terapii foniatrycznej, a więc zarówno terapii procesu oddychania jak i fonacji i artykulacji. W wielu przypadkach zaburzeń głosu obok terapii konieczne jest leczenie chirurgiczne, farmakologiczne i fizjoterapia. Pełnym leczeniem foniatrycznym zajmują się najczęściej oddziały otolaryngologiczno-foniatryczne szpitali klinicznych.

Literatura

- Mitrinowicz-Modrzejewska A. *Patologia głosu*, PZWL, Warszawa 1971
Śliwińska – Kowalska M. *Głos narzędziem pracy*, IMP, Łódź 1999
Toczyska B. *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2000
Wojtyński Cz. *Emisja głosu*, PZWS, Warszawa 1970

VII. ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ MOWY I DYKCJI DZIECI

Zagadnienie ćwiczeń praktycznych dla rozwijania głosu i mowy dziecka stanowi podstawę w metodyce pedagogiki muzycznej. Poniżej zgromadzony zbiór ćwiczeń został opracowany na podstawie publikacji pedagogiki muzycznej oraz materiałów udostępnionych w Internecie.

1. Ćwiczenia motoryki narządów mowy

Proste ćwiczenia oddechowe:

- chłodzenie gorącej zupy na talerzu (ręce ułożone na kształt talerza) - dmuchanie ciągłym strumieniem,
- zdmuchiwanie mlecza,
- odtajanie zamrożonej szyby- dmuchanie, chuchanie,
- chuchanie na zamrożone ręce,
- wypuszczanie powietrza z balonika, piłki, dętki (długie ssssss),
- parskanie wargami: prrrr, brrrr,
- nadmuchiwanie baloników,
- wyśpiewywanie samogłosek na jednym wydechu: eo, ao, aoe,
- liczenie na jednym wydechu, powtarzanie zdań 2-3 wyrazowych, potem coraz dłuższych (nie należy dzielić zdań na wyrazy),
- powtarzanie zdań szeptem (zwracamy uwagę, aby szept był wyraźny),
- naśladowanie śmiechu różnych osób:
staruszki: he –he –he
kobiety- jasny: ha- ha- ha
mężczyzny- tubalny: ho- ho- ho
dziewczynki- piskliwy: hi- hi- hi
chłopca- wesoły: ha- ha- ha

Zabawa: pociąg stoi na stacji gotowy do odjazdu, lokomotywa sapie - dzieci naśladowują sapanie lokomotywy - pach, pach lub pf, pf, pf. Pociąg powoli rusza i jedzie coraz szybciej - dzieci naśladowują: cz,cz, cz (na jednym wydechu).

Trudniejsze ćwiczenia oddechowe

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy po kilka razy z przerwami, za każdym razem pamiętając o nie unoszeniu ramion. Po każdej serii ćwiczeń, chwila przerwy dla dotlenienia organizmu.

1. W pozycji leżącej na plecach (następnie w pozycji stojącej), dłoń na brzuchu, pełny bezszmerowy wdech przez nos i usta (pamiętaj o trzech etapach). Długi, powolny wydech na głosce „s” - proces kontroluje dociskająca brzuch ręka Nie wydychaj powietrza do końca!
2. Wdech jak w ćwiczeniu powyższym. Wydech w 2, 3, 4, 5 rytmicznych, gwałtownych dmuchnięciach z ręką na brzuchu.
3. Na „raz” szybki trzyetapowy wdech przez nos i usta, na 2, 3, 4, 5 równomierny wydech z dmuchaniem przy stulonych ustach. W kolejnych ćwiczeniach przedłużaj wydech do 6,

- 7, 8, 10, 15 sekund. W wyдыхaniu udział biorą przede wszystkim mięśnie brzucha i mięśnie rozszerzające żebra.
4. „Piesek”, czyli szybkie wdechy i wydechy naśladowujące zdyszanego pieska. Ćwiczenie należy wykonywać bez przerwy przez około minutę, starając się o coraz głębsze, ale tak samo szybkie wdechy i wydechy.
 5. Na „raz” wyprostowane ręce unieś w bok i do góry nad głowę - wdech. Na 2, 3, 4, 5, aż do dziesięciu bardzo powoli opuszczaj ręce, równocześnie wydechając powietrze. Po serii bezgłośnych ćwiczeń możesz dołączyć do wydechu artykulację głoski „a”.
 6. Potrzebny będzie arkusz papieru, np. kartka z zeszytu. Znajdź śliską ścianę i przyciśnijmy do niej kartkę ręką na wysokości twarzy. W momencie zabrania ręki kartka powinna spaść na podłogę, ty musisz ją utrzymać na ścianie jedynie za pomocą oddechu, ściślej - wydechu. Tak szybko musi następować wdech i tak mocno wydech, aby kartka jak najdłużej nie spadła.
 7. Zrób głęboki trzyetapowy wdech. Na dwie sekundy zatrzymaj powietrze, po czym głośno policz do pięciu, ponownie na dwie sekundy wstrzymaj wydech i znów głośno policz do pięciu. Lekko wypuść pozostałe powietrze.
 8. Policz wrony na jednym oddechu: *„Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, ...piętnasta wrona bez ogona itd.”*. Pamiętaj, aby nie wykorzystywać oddechu do samego końca.

Ćwiczenia języka:

- wysunięty język przesuwaj poziomo w kąciki warg,
- wysuwać język, skierowany możliwie jak najbardziej w prawa stronę, następnie przesuwaj go w linii poziomej w stronę przeciwną (podczas zmiany język jak najdalej wysunięty),
- przesuwaj wysunięty język wokół szeroko otwartych ust, tzn. oblizywać wargi,
- wysuwać język jak najdalej na zewnątrz w linii prostej,
- wysuwać język jak najdalej z ust i chować go jak najdalej w jamie ustnej,
- oblizywać wewnętrzną powierzchnię górnych i dolnych warg,
- opuścić dolną szczękę i położyć bezwładny język na dolnej wardze, ale spłaszczony i rozszerzony tak, aby boki jego dotykały kącików warg,
- dotykać końcem języka na zmianę górnych i dolnych zębów,
- dotykać czubkiem języka wszystkich zębów po kolei- „liczenie” zębów językiem,
- wysuwać szeroki język w kierunku brody i unosić go w kierunku nosa przy opuszczonej szczęce dolnej,
- wysuwać język przy zaciśniętych zębach- „masaż” języka,
- przesuwaj język po podniebieniu od zębów jak najdalej w głąb jamy ustnej,
- przycisnąć mocno język do zębów i cofać go, silnie trąć o dziąsła i podniebienie, aż do wytworzenia mlaskania,
- mlaskać środkiem i czubkiem języka,
- przycisnąć cały grzbiet języka do dziąseł i podniebienia i starać się go utrzymać w tej pozycji w czasie opuszczania i podnoszenia szczęki dolnej,
- zrobić rurkę z języka,
- dotykać czubkiem języka na zmianę do górnych zębów, a następnie do górnej wargi.

Gimnastyka mięśni mimicznych twarzy i języka

1. Parsknięcie (naśladowanie konia) - wykonuj je przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. To najlepszy rozluźniający aparat mowy przerywnik, więc parsknij sobie po każdej serii ćwiczeń.
2. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek (najlepiej w kolejności „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”. Na razie rób to bezdźwięcznie. Pamiętaj o parsknięciu.
3. Lekko otwórz usta, dolną szczęką zataczaj w poziomie jak najrówniejsze koła 10 razy w jedną i 10 w drugą stronę (powinieneś wyglądać jak krową przeżuważąca trawę).
4. Podobne okręgi tym razem zataczaj w pionie.
5. Wysuwaj szczękę na przemian daleko do przodu i do tyłu.
6. Zaciśnij zęby, układaj usta na przemian w szeroki uśmiech i wążutki dziubek.
7. Zaciśnij zęby, ustami stulonymi w dziubek staraj się dotknąć na przemian ucha lewego i prawego.
8. Zamknij usta. W przestrzeni między wewnętrzną stroną warg i zębami zataczaj językiem okręgi kilka razy w jedną stronę i kilka w drugą.
9. Otwórz usta. Zataczaj okręgi jak najmocniej wysuniętym językiem po zewnętrznej stronie warg - kilka razy w jedną i drugą stronę.
10. Przy lekko rozchylnych ustach bardzo szybko przeprowadzaj koniuszek języka z jednego kącika ust w drugi. Ćwiczenie to można wykonywać również baaardzo powoli (jest wtedy jeszcze trudniejsze).

Ćwiczenia języka i warg

1. Krążenie językiem w lewo, w prawo, po zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach i opuszczonej żuchwie.
2. Żuchwa w najniższej pozycji, obrysowywanie konturu ust czubkiem języka.
3. Wahadélko, czyli szybkie, poziome ruchy wysuniętego języka.
4. Rozszerzanie i zwężanie języka.
5. Dotykanie czubkiem języka kolejno wszystkich zębów; żuchwa opuszczona.
6. Układanie języka kolejno: w łopatkę, strzałkę, rulonik.
7. Kłaskanie językiem – naśladowanie konika.
8. Spychanie czubkiem języka silnie napiętej i obciągniętej na górnych zębach wargi.
9. Przy opuszczonej żuchwie robienie kociego grzbietu, czyli dotykanie czubkiem języka dolnych siekaczy, wyginanie grzbietu języka pałakowato ku górze, kłaskanie środkiem języka.
10. Przywarcie całej powierzchni języka do podniebienia, zassanie go w tej pozycji oraz opuszczanie i podnoszenie żuchwy –język na gumce.
11. Szybkie wymawianie głosek: ktktktktktk.
12. Wymawianie sylab: ni-ny-ni-ny oraz ny-ni-ny-ni.
13. Wymawianie: rrrrrr przy średnio otwartych ustach, następnie przy zaciśniętych zębach.
14. Powtarzanie zespołu sylab: koko koko koko koko, tata, tata, mumu mumu mumu mumu, bebe bebe bebe bebe, dydy dydy dydy dydy,nini nini nini nini,rere rere rere rere,tutu tutu tutu tutu.

Ćwiczenia zuchwy

1. Koliste, powolne ruchy przy zamkniętych ustach – „krowie” przeżuwanie.
2. Energiczne opuszczanie zuchwy z przyciąganiem podbródka: przy ustach zamkniętych, przy ustach otwartych.
3. Energiczne przesuwanie zuchwy na boki, z ustami najpierw zamkniętymi, potem otwartymi.
4. Ziewanie - najniższa pozycja zuchwy.
5. Drobne ruchy zuchwy połączone z dźwiękiem: „vvvvv”, tzw. szczęknięcie zębami.

Ćwiczenia warg

1. Wysuwanie warg, chuchanie.
2. Usta w dzióbek. Koliste ruchy ułożonych w dzióbek ust: w lewo, w prawo.
3. Przeczesywanie górnej i dolnej wargi zębami.
4. Rozciąganie warg, uśmiech – naprzemiennie wypowiedzianie „i” – „u”
5. Nadymanie policzków przy mocno zaciśniętych ustach.
6. Cmokanie.
7. Wciąganie policzków do jamy ustnej. Policzki ściśle przylegają do łuków zębowych.
8. Wymawianie samogłosek ustnych z wyraźnie przesadną artykulacją warg, np. „a-e-i-o-u”, każdą w izolacji i połączone na jednym wydechu.
9. Przy zwartych zębach, unoszenie wargi górnej, a następnie opuszczanie wargi dolnej.
10. Parskanie –ćwiczenie wibracji warg.

Ćwiczenia mięśni gardła, krtani i podniebienia miękkiego

1. Zamykamy usta i opuszczamy jak najniżej zuchwę. Wyobrażamy sobie, że tłumimy intensywne ziewnięcie. Powietrze nabieramy krótkimi wdechami nosem a następnie wydychamy je przez nos, zwalniając napięcie podniebienia miękkiego.
2. To samo ćwiczenie wykonujemy, biorąc powietrze przez usta, a wydychając nosem. Powtarzamy dziesięć razy. Może uda nam się podnosić i opuszczać tylną część podniebienia, nie wypiętrzając tylnej części języka, lecz starając się trzymać cały język dość płasko na dnie jamy ustnej.
3. „Gorące jajko” – wargi zwarte, opuszczamy nisko zuchwę, małymi porcjami wdychamy i wydychamy powietrze nosem. Wyobrażamy sobie, że mamy w jamie ustnej gorące jajko, ustawione na sztorc. Obniżamy tylną część języka i unosimy podniebienie miękkie do góry. Dowolnie podnosimy i opuszczamy zuchwę.

Ćwiczenia głosowe

1. W pozycji leżącej połóż otwartą dłoń stroną wewnętrzną na twarzy i nie uciskając nosa i warg, wymawiaj głoskę „mmm” płynnie, a potem „m... m... m” w sposób przerywany. Staraj się zaobserwować wibracje i drżenia, jakie wywołuje głoska „m”, przy czym zmieniaj położenie dłoni i szukaj miejsca, w którym dźwięk rezonuje najwyraźniej.
2. To samo ćwiczenie wykonaj z użyciem głoski „nnn” (legato) oraz „n...n...n” (staccato).
3. W pozycji leżącej wymawiaj głoskę „m”, utrzymując dźwięk na jednym tonie, na przemian „mmm” (legato) i „m... m...m” (staccato).

4. Dodawaj do głoski „m” samogłoski, pamiętając o utrzymaniu dźwięku na jednym tonie: „mmmaaa”, „mmmooo”, „mmmuuu”.
5. Wdech i na wydechu mormorando (mruczając) na głosce „mmmmmm” zwieramy i otwieramy usta.
6. Mormorando z lekko wysuniętym językiem.
7. Wdech i na wydechu wypowiadaj „ma me mi mo mu” na jednym tonie.
8. Na wydechu śpiewaj głoskę „a” z wyciągniętym językiem na jednym tonie.
9. Wdech i na wydechu wypowiadaj:

mamam, memem, mimim, momom, mumum

zamm, zemm, zimm, zomm, zumm

wamm, wemm, wimm, womm, wumm

wamam, wemem, wimim, womom, wumum

wija, wije, wijo, wiju

Jola, Wiola

na, ne, ni, no, nu

nija, nije, nijo, niju

da, de, di, do, du

pa, pe, pi, po, pu

appa, eppe, oppo, uppu

tpa, tpe, tpi, tpo, tpu

pta, pte, pti, pto, ptu

dram, drem, drym, drom, drum

dwam, dwem, dwym, dwom, dwum

bam, bem, bim, bom, bum

babam, bebem, bibim, bobom, bubum

bram, brem, brym, brom, brum

babba, babbe, babbi, babbo, babbu

ga, ge, gi, go, gu

fa, fe, fi, fo, fu

af, ef, if, of, uf

afa, efe, ifi, ofo, ufu

10. Powtarzaj wyrazy, wydłużając głoskę „m”, np.:

mmmoc, mmmmost, mmmmorze, mmmmokry, mmmmetrumm, metoda, melodia, mundur, muzyka, mięsny

pomoce, kompot, kamera, hamulec, samolot, wymowa, brama, tama, lama, dama, tam, powiem, mam, dam, dom, album, poziom, dym, sam, łom, grom, złom, ogrom

11. Na jednym wydechu mów znane wyliczanki lub np. licz wrony: jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, itd...

Literatura:

Bregy W. *Elementy techniki wokalne*, PWM, Warszawa 1974

Dewhurst – Maddock O. *Terapia dźwiękiem*, Studio Astropsychologii, Białystok 2001

Detz J. *Sztuka przemawiania*, GWP, Gdańsk 2002

Dębski Ł. *Łamislówka*, Świat Książki, Warszawa 2007

Przybysz-Piwko M. (red.) *Emisja głosu nauczyciela. Wybrane zagadnienia*. CODN,

Warszawa 2006

Foley E. *Zakochaj się w życiu. Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy*, Ravi, Łódź 2005

Gawain S. *Twórcza wizualizacja. Jak wykorzystać moc wyobraźni, aby zmienić marzenia w rzeczywistość*, Medium, Konstancin-Jeziorna 2001

Kędzior D. *Technika Alexandra*, Jacek Santorski&Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 1993

Klemensiewicz Z. *Prawidła poprawnej wymowy polskiej*, Kraków 1988

Kram J. *Zarys kultury żywego słowa*, Warszawa 1995

Krassowski J. *Higiena głosu śpiewaczego*, AM, Gdańsk 1990

Lysebeth A. *Pranajama Dynamika oddechu*, Studio Astropsychologii, Białystok 1999

Lubaś W., Urbańczyk S. *Podręczny słownik poprawnej wymowy polskiej*, TMJP, Warszawa 1990

Łastik A. *Poznaj swój głos... twoje najważniejsze narzędzie pracy*, Studio EMKA, Warszawa 2002

Obrębowski A.(red.) *Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej*, UM, Poznań 2008

Oczkoś M. *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o belkotaniu i faflunieniu*, . RM, Warszawa 2007

Pawłowski Z. *Foniatryczna diagnostyka wykonawstwa śpiewu i gry na instrumentach dętych*, Glottispol, Gdańsk 2002

Pruszewicz A. *Foniatryka kliniczna*, PZWL, Warszawa 1992

Sobierajska H. *Uczymy się śpiewać*, PZWS, Warszawa 1972

Strzałkowska M. *Gimnastyka dla języka (i Polaka, i Anglika)*, Media Rodzina, Poznań 2004

Suchanek A. *Powszechne kształcenie głosu jako problem pedagogiczny*, UŚ, Katowice 1989

Szletyńscy Z.H. *Prawidłowe mówienie*, LSW, Warszawa 1975

Śliwińska – Kowalska M. *Głos narzędziem pracy*, IMP, Łódź 1999

Tarasiewicz B. *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Universitas, Kraków 2003

Toczyska B. *Elementarne ćwiczenia dykcji*, GWO, Gdańsk 2000

Toczyska B. *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*, GWP, Gdańsk 2007

Toczyska B. *Kama makaka ma! (wprawki dykcyjne)*, UG, Gdańsk 1996

Toczyska B. *Łamańce z dedykacją czyli makaka ma Kama*, Podkowa, Gdańsk 1998

Toczyska B. *Sarabanda w chaszcach (ćwiczenia samogłosek)*, Podkowa, Gdańsk 1997

Tomaszewska H., Olkiewicz Z. *Sekrety słów*, Pro Libris, Warszawa 1991

Walencik-Topiłko A. *Głos jako narzędzie. Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Harmonia, Gdańsk 2009

Weller S. *Oddech, który leczy*, GWP, Gdańsk 2001

Wieczorkiewicz B.: *Sztuka mówienia*, Warszawa 1980

Wojtyński Cz. *Emisja głosu*, PZWS, Warszawa 1970

2. Ćwiczenia paluszkowe

1. Dotykanie poszczególnych palców obu rąk: L.r.1/P.r.1, 2/2, 3/3, 4/4, 5/5.

2. Dotykanie palców parami oburęcznie: L.r.1,2/P.r.1,2; 2,3/2,3; 3,4/3,4; 4,5/4,5.

3. Dotykanie palców trójkami oburęcznie:

a) L.r.1,2,3/P.r.1,2,3; 2,3,4/2,3,4; 3,4,5/3,4,5

b) L.r. 1,3,5/P.r.1,3,5: 1,2,4/1,2,4; 2,3,5/2,3,5;

4. Dotykanie palców po cztery oburęcznie w kombinacjach.

5. Dotykanie wszystkich palców obu rąk.

6. Opieranie wszystkich palców obu rąk na blacie stołu.

7. Opieranie poszczególnych palców oburęcznie o blat stołu.

8. Opieranie palców parami o blat stołu (oburęcznie i oddzielnie każdą ręką).

9. Opieranie palców trójkami o blat stołu (j.w.).

10. Opieranie palców czwórkami.

11. wędrowanie palcami rąk po blacie stołu (oburęcznie i oddzielnie):

a) - P.r. Palce 2,3 ruch kroczący po blacie do przodu i do tyłu (nie przesuwać palcami!)

- L.r. Palce 2,3 j.w.

b) obie ręce wykonują to samo ćwiczenie w kierunkach przeciwnych po blacie stołu (l.r. bliżej ciała/ p.r. startuje z wysunięcia).

12. Kładzenie pięści na stole i odwracanie jej na grzbiet powtarzać oburęcznie, oddzielnie i naprzemiennie po 10 razy dziennie.

13. Rotacja dłoni jak w ćw. 12 w trzymaniu rąk przed sobą w przestrzeni.

14. Ćwiczenie haczyków i obrotów w zakresie dłoni ręki prawej i lewej– „Idzie kominiarz po drabinie, fiku miku już w kominie”.

15. Ćwiczenie rozsuwania i przywodzenia palców zewnętrznych: (tak jak krok dostawny) „cwał boczny”.

16. Palce opieramy o blat stołu, następnie 2-gi palec odsuwa się w bok i reszta palców do niego dołącza. Tak samo w przeciwnym kierunku Ostatni palec odsuwamy do boku i pozostałe dołączają.

17. Wyliczanka na palcach dłoni „ Sroczka kaszkę warzyła” (dla dzieci w wieku 0 – 3 lata) stukamy wewnętrzną kiść dłoni dziecka swoim palcem i wypowiadamy wierszyk: *Tuuuuuuuu sroczka kaszkę warzyła warzyła warzyła*> (*chwytamy kciuk dziecka – „temu dała na miseczkę” / chwytamy palec wskazujący dziecka – „temu dała na łyżeczkę” / chwytamy trzeci palec dziecka – „temu dała do fartuszka” / chwytamy czwarty palec dziecka – „temu dała wprost do brzuszka” / chwytamy i zabawnie potrząsamy piątym palcem dziecka – „temu lepek urrrrrrrwala, pyk!” / „i frrrrrrrr poleciała”* odrywamy na niby swoją dłoń od paluszka dziecka i poruszając palcami udajemy odlot sroczki.

Mowa i emocje

Doświadczenie przez dzieci emocji tj: radość, gniew, złość, smutek, zazdrość, nieśmiałość, pycha czy lęk bywają uzewnętrzniane lub tłumione. Okazywanie emocji wywołuje często przykre konsekwencje odbierane ze strony otoczenia. Tłumienie emocji pogłębia negatywnie stan psychiczny dziecka. Zabawa w wyrażanie różnych stanów emocjonalnych ma na celu umożliwienie dzieciom odreagowanie emocji i nabranie dystansu do nich oraz jest terenem treningu eliminowania zachowań negatywnych. Wypowiadanie tekstów o różnym zabarwieniu emocjonalnym także służy ćwiczeniu technik mowy – artykulacji, a także pobudza wyobraźnię dziecka i otwiera je na zagadnienia empatii. Zabawa w mowę i emocje polega na wypowiadaniu rymowanek z właściwą intonacją głosu przypisaną danej emocji, ale też wywołują grę mimiczną twarzy dziecka, co jest ważne dla procesu kształtowania mowy ekspresyjnej. Wypowiadany tekstom mogą towarzyszyć dźwięki akustyczne jako dodatkowe wzmocnienie ważnych słów z treści (tj. tupnięcie nogą, kłaśnięcie w dłoń np. z radości).

Kalamburowy charakter przedstawiania wierszyków ruchem i gestem, by grupa rozpoznała ich tytuł lub o czym mówi wierszyk, daje z kolei możliwość odczytywania treści wierszyka przez obraz ilustrowanych przez dziecko emocji wyrażanych także na twarzy.

Przykładowe teksty:

JEŻ Idzie jeż, idzie jeż, może ciebie pokłuć też! Pyta wróbel – Panie Jeżu,
co to Pan ma na kołnierzu? Mam ja igły, ostre igły, bo mnie wróble nie ostrzygły,
mam ja igły, ostre igły żeby kłuć niegrzeczne szczygły”...

RAK Idzie rak nieborak, jak uszczypnie będzie znak

KOMAR Komar zbudził się dziś zły, bo miał w nocy przykre sny

SIAŁA BABA MAK Siała baba mak, nie wiedziała jak, a dziad wiedział, nie powiedział, a to
było tak...

JEDZIE JEDZIE Jedzie jedzie pan, pan, na koniku sam sam, a za panem chłop chłop,
na koniku hop hop, a za chłopem chyc, chyc zając skacze mig mig – bęc

3. Wierszyki, wyliczanki dla najmłodszych

I
Poruszam rączkami,
poruszam paluszkami,
poruszam nóżkami
i poruszam brzuszkiem.

Teraz się zmęczyłem,
niczym nie poruszę,
siądę na podłodze,
bo odpocząć muszę.

II

Na Wojtusia z popielnika
iskiereczka mruga,
chodź opowiem ci bajeczkę,
bajka będzie długa.

Była sobie cud królewna,
pokochała grajka,
król wyprawił im wesele,
cyt, skończona bajka.

Na Wojtusia z popielnika
iskiereczka mruga,
chodź opowiem ci bajeczkę,
bajka będzie długa.

Była sobie Baba Jaga,
miała chatkę z masła,
a w tej chatce same dziwy,
cyt, iskierka zgasła.

J. Porazińska

III

Buzia robi mniam, mniam, mniam;
uszko słucha tu i tam,
Taką małą główkę mam,
i po brzuszku bam, bam, bam!

Rączki robią klap, klap, klap!
Nóżki robią tup, tup, tup!
Oczka patrzą tu i tam,
i na nosku ładnie gram!

IV

Mam trzy latka, trzy i pół,
sięgam głową ponad stół,
do przedszkola chodzę z workiem,
i mam znaczek z muchomorkiem.

Pantofelki umiem zmieniać,
rączki myję do jedzenia,
zjadam wszystko z talerzyka,
tańczę, kiedy gra muzyka.

Umiem wierszyk o koteczku,
o tchórzliwym koziołeczku
i o piesku, co był w polu-
nauczyłam się w przedszkolu.

I. Suchorzewska

V

W górze tyle gwiazd,
W dole tyle miast,
Gwiazdy miastom dają znać,
Że dzieci muszą spać.

Ach, śpij kochanie,
jeśli gwiazdki z nieba chcesz - dostaniesz,
Czego pragniesz, daj mi znać,
Ja ci wszystko mogę dać,
Więc dlaczego nie chcesz spać?

Ach, śpij bo nocą,
kiedy gwiazdy się na niebie złocą,
Wszystkie dzieci, nawet złe,
Pogrążone są we śnie,
A ty jedna tylko nie.

Aaa, aaa, były sobie kotki dwa,
Aaa, kotki dwa,
szarobure, szarobure obydwaj.
Ach, śpij bo właśnie,
księżyc ziewa i za chwilę zgaśnie,
A gdy rano przyjdzie świt,
księżycowi będzie wstyd,
Że on zasnął, a nie Ty
L. Starski

VI

Na wysokiej górze rosło drzewo duże -
nazywało się: apli - papli - blite - blau.
A kto tego nie wypowie,
ten nie będzie grał!

Wyliczanki

Ele mele dudki,
gospodarz malutki.
Gospodyni jeszcze mniejsza,
ale za to rozumniejsza.

Ene due rabe -
połknął bocian żabę.
a żaba bociana,
jeszcze tego rana.

Ene due rabe -
zjadł Tadeusz żabę,
żaba Tadeusza,
w brzuchu jej się rusza!

Raz, dwa, trzy -
nasza pani patrzy;
nasza pani
mówi pani,
żeby pani
naszej pani
pożyczyła sani.

Ene, due, rabe -
Chińczyk goni żabę,
żaba do strumyka,
śmieje się z Chińczyka.

Ene, due, rabe -
złapał Chińczyk żabę,
a żaba Chińczyka.
Co z tego wynika?

Anc, glanc, puter was -
ty, zajączku, biegaj w las!

Trąf, trąf, Misia, Bela,
Misia, Kasia, kąfacela,
Misia A, Misia B,
Misia, Kasia ką-fa-ce!

Deszczyk pada, słońce świeci,
czarownica masło kleci.
Ukleciła, postawiła,
przyszła świnka - przewróciła.

Jedzie karetą, dzwonek dzwoni,
policz, panie, ile koni?

Ene, due, rike, fake,
torba, borba, i kosmake,
eus, deus, kosmateus
i morele baks!

Enk, penk, balon,
a z balona wyszła wrona
bardzo mądra i uczona.

Pałka, zapalka, dwa kije,
kto się nie schował, ten kryje!

Dwa aniołki w niebie
piszą list do siebie.
Piszą, piszą i rachują,
ile kredek potrzebują.

Siedzi diabeł koło krzaka
i patrzy się na ślimaka.
Raz, dwa, trzy,
kryjesz ty!

Tibi, tibi, ajka - powiedziała Łajka.
Tibi, tibi, es - a tu mówi pies.

Leżą na stole
dwa duże mole;
obok tych moli
sera do woli,
a dalej jeszcze
są duże leszcze.

Raz, dwa, trzy, cztery,
maszeruje Huckelberry,
za nim idą Pixi, Dixi,
wykąpane w proszku ixi;
później idą krowy dwie,
wykąpane w proszku E;
a na końcu Misiu Jogi,
co ma zawsze brudne nogi!

Kaczor Donald, Myszka Miki,
niosą dla nas dwa koszyki.
Co w nich mają?
Sma - ko - ły - ki!

Panna Dorotka,
gra w totolotka.
Raz, dwa, trzy,
wychodź ty!

Piosenka „ Krakowiaczek jeden”

Krakowiaczek jeden
miał koników siedem,
pojechał na wojnę
został mu się jeden.

Siedem lat wojował,
szabli nie wyjmował,
szabla zardzewiała,
wojny nie widziała

Krakowianka jedna
miała chłopca z drewna,
a dziewczynkę z wosku,
wszystko po krakowsku!

4. Ćwiczenia na sprawną artykulację mowy i dykcję dla dzieci, młodzieży i dorosłych

1. Naśladuj warkot silnika motocyklowego na różnych wysokościach dźwięku. Najpierw używaj jedynie warg, potem języka, na koniec warg i języka. Warto parsknąć!
2. Kilkakrotnie jak najgłośniej przeciągle cmoknij.
3. Kilka razy szeroko otwórz i zamknij usta, układając je w pozycji poszczególnych samogłosek - „a”, „o”, „u”, „e”, „i”, „y”, tym razem rób to głośno.
4. Głośno i wyraźnie wypowiadaj połączenia: „abba, obbo, ubbu, ebbe, ibbi, ybby”; „assa, osso, ussu, esse, issi, yssy”. Wybierz sobie różne spółgłoski i łącz je z samogłoskami według powyższego wzoru. Każda głoska musi być słyszalna!
5. W różnym tempie wypowiedz: „a-ta-za-sa-dza-ca-na-ła”; „i-ti-zi-si dzi”; „zia-sia-dzia-cia-nia”; „ga-ka-ha-cha”; „gia-kia-hia-chia”.
6. W różnym tempie powiedz: „brim, bram, bram, bram, brom”; „trim, tram, tram, tram, trom”; „krim, kram, kram, kram, krom” itd.

SAMOGŁOSKI

1. Ćwiczenia wyrazów samogłoskowych (czytaj wyrazy utworzone z samogłosek, zachowując akcent i długość wyrazu):
kolega – oEa
gatunkowy – auOy
wyleniąta – yeAa
łata – Aa
tatulo – aUo

lokata – oAa
tataraki – aaAi
kita – Ia
Zbrodnia to niesłychana Oa o eyAa
Pani zabiła pana Ai aIa Aa

2. Ćwiczenia samogłosek nosowych

- wymawiamy następujące wyrazy, zwracając uwagę na to, aby wargi nie wysuwały się do przodu jak do głoski „ł”: *kęs, chcę, kąsa, kęs-kąsa* itd., *chcą-są, chcą-kęs, nie chcę kąsać*
- ćwiczenia samogłosek nosowych w pozycji śródgłosowej i wygłosowej: *więzy, mężny, węzyk, tęskny, mężczyzna, klęska, wąski, wąsy, wachać, wawóz, ukąszenie, grząska, proszą, noszą, widzą, dużą, matką, torebką, prześliczną, niemożliwą, wynaturzoną, wyidealizowaną, zaprogramowaną, przyklejone wąsy, typ męski, bezsensowna klęska, kląskanie słowika, pąsowy kolor, ułożony pasjans, rżenie chorego, grząskie dno*.
Przeczytaj wiersz, pamiętając o tym, że w śródgłosie z rezonansem wokalicznym głoski „ą”, „ę” mówimy tylko przed szczelinowymi: „s”, „z”, „sz”, „ż”, „f”, „w”, „h”.

Zabawiano się raz grą,
Kto wynajdzie słówka z „ą”.
Jaś napisał słówek rząd,
A więc:
Mąka, łąka, prąd,
Kąt, sąsiadka, bąk, bąbelek.
Nie dał się zawstydzić Felek...
Tak napisał:
Mądry zając,
Przed pogonią uciekając,
Krażył, krażył pod
Dąbrową,
W głąb jej umknął
Z całą głową...
Staś powiedział:- A ja chcę
Znaleźć słówka z samym „ę”.
Więc w zeszycie pisać będę:
Bęc, bęc, bęc, bęc, bębni bęben.
Co to będzie, co to będzie,
Gdy się złęknie gęś na grzędzie?
Gęś przysiądzie grzędę tę,
Będzie gęgać gę gę gę.
Udały się rymy gęsie.
Klasa się ze śmiechu trzęsie. /R.Pisarski/

Uwaga: przed głoskami: „t,d,k,g,p,b, k, g, , c, dz, cz, dż, ć, dź, l, ł”, w śródgłosie głoski „ą, ę” rozkładają się na dwie grupy:
„Ę – en, eń, em, Ą – on, oń, om”,

SPÓŁGŁOSKI

„**L**” - wymawiamy starannie, z wysunięciem warg do przodu:
plaski, płaszcz, gładzi, głupi, głowa, biegał, miał, zaludnił, uczył
Mówiły jaskółki, ze niedobre są spółki.
Małpy skaczą niedościgle, małpy robią małpie figle.
spustoszył Afrykę, uszkodził auto, ukarał Adama, zabrał owies,

Płyną biali obłokowie.
Który z nich mi słowo powie,
Słowo lotne, światłe słowo,
Cichą prawdę obłokową? /B. Ostrowska/

Już jaskółki
Odleciały
I skowronki.
Jesień w drogę
Je wysłała
W ślad za słońkiem /A. Nosalski/

Ćwiczenie: czytając zwracaj uwagę na grupy typu „au-ał”:
auto, pauza, aura, audycja, Kaukaz, eutanazja, aut, skaut, faun, Zeus, Europa, Paula (ał)
nauka, nauczyciel, zaulek, zaufanie, naumyślnie (au)

Głuchego głuchy pozwał przed głuchego sędzie.
Głuchy w krzyk: „Oddaj krowę, wtedy zgoda będzie”
„Jakże to? – zawołał drugi – czy długo czy niedługo,
Ale do dziada mego należał ten ugor!”
Na to sędzia z wyrokiem: „Dziewka- lada jaka
Lecz by nie siać zgorzenia, ożenić chłopaka! /z Puszkina/

„H”

dach chaty, strach Haliny, brzuch chory, duch huzara, niech chuchnie

Raz śpiącą babcię straszyl duch
lecz babcia była głucha
więc chociaż starał się za dwóch
nic się nie bała ducha /A. Marianowicz/

SPÓŁGŁOSKI PODWOJONE WEWNĄTRZ WYRAZÓW

- codzienny, senny, ballada, terror, gamma, panna, Aaron, Kaaba, Jaffa, passat (wymowa płynna)
- oddech, lekko, miękko (pierwsza głoska słabiej)

ROZZIEW SAMOGŁOSKOWY I ZBITKI SPÓŁGŁOSKOWE

- rozziw samogłoskowy typu ta alegoria: na ulicy, nie umie, te ekscesy, koło ambasady, oni imponują, mały interesant, przy ulu, ci ignoranci, to okno, o okolicy, tu uwiera (wymowa rozdzielna)

- zbitki spółgłoskowe typu brat taty: jest ten, wiek klęski, bal lalek, stuk kołowrotka, skok kotka, on należał, patrol lokalny, ból ludzki, ton nudy, król leniwy, but turysty, welon narzeczonej, sól lecznicza, neon na ulicy (wymowa rozdzielna)

WYMOWA GRUP „TRZ”, „STRZ”, WSTRZ”, „DRZ”

a) wymawiaj poprawnie: *trzon, trzask, trzeba, trzymać, strzelba, strzec, strzecha, jątrzyć, wstrzymać, trzpień, trzpiot, trzcina, drzewo, drzazga, drzemka, drzwi*

b) *wypaczył – wypatrzył, po wieczne – powietrzne, wieczny – wietrzny, szczyt – strzyc, zaczyna - zatrzyma, z Czech – z trzech, z czego – strzegą,*

c) *Trzech Czechów milczy mil trzy.*

Czego trzeba mistrzowi do zestrzelenia szczygła drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?

Wstrząs wstrząsnął strzelistą kolumną.

Trzydzieści trzy przyczyny.

Czy są trzy jajka?

DŹWIĘCZNOŚĆ

a) na końcu wyrazu głoski dźwięczne wymawiamy bezdźwięcznie: *mózg, stóg, róg, zrób, wódz, rów*

b) w wymowie scenicznej dbamy o to, aby nie udźwięczniać głosek wygłosowych wyrazów poprzedzających samogłoski i głoski półotwarte (r l ł m n ń): *brat ojca, weź list, postaw rower, wylew Odry, twarz oszusta, postaw rower,*

AKCENT

a) Zaznacz akcent i przeczytaj wyrazy: *zapomnieliśmy, wprowadziliby, zrobili, pochowaliście, wymyśliście, matematyka, matematykami, biologia, Ameryka, Afryka, amerykański, afrykański, logika, fonetyka, praktyka, fizyka, pięćset, pięciuset, siedemset, siedmiuset, rzeczpospolita, opera, nauka, nabój, na bój, zator, za tor, aleja, ale ja.*

b) Przeczytaj / powtarzaj za nauczycielem wiersz poprawnie akcentując:

Wiersze w usprawnianiu dykcji

Pewien żarłok nienazarty
Raz wygłodniał nie na żarty
I wywiesił szyld na płocie
Że ochotę ma na płocie.
Tutaj na brak ryb narzeka,
Bo daleko rybna rzeka.
Więc się zgłosił pewien żebrak
I rzekł żarłokowi, że brak
Płoci, karpi oraz śledzi
Ale rzeki pilnie śledzi
I gdy tylko będzie w stanie
To o świcie z łóżka wstanie,
Po czym ruszy na Pomorze
I w zdobyciu ryb pomoże...
Odtąd żarłok nasz jedynie
Zamiast smacznych ryb je dynie.

Ballada - ćwiczenie na tempo i dykcje

Pewien optyk mieszkał z synem
A ten syn był synoptykiem
I ten syn miał konkubinę
Ożenioną z pewnym prykiem
Pryk okazem był sceptyka
Jak po cichu mawiał optyk
A pryk mawiał do optyka,
Że sceptykiem jest synoptyk

Raz objadłszy się papryką
Poszedł w miasto syn z patykiem
I rzuciwszy synoptykę
Zajął się wyłącznie prykiem
Wtedy dwaj posterunkowi
Przyskrzynili syna za to
I donieśli optykowi
„Syn synoptyk tkwi za kratą”

Biedny optyk chcąc być z synkiem
Nie rozmyślał ani szczypty
Tylko ją się skradać rynkiem
By z muzeum ukraść tryptyk
Lecz gdy tryptyk kładł do kosza
I czas trwonił przy tryptyku
Nagle słyszy głos kustosza:
„Tryptyk kradniesz ty optyku”

Prokurator rozgryzł problem
Bez sięgania do detali
Złapał skobel i tym skoblem
Zamknął wszystkich w dużej sali
Siedzi optyk razem z prykiem
K Konkubina i synoptyk
Oraz kustosz wraz z tryptykiem
Tym co go chciał ukraść optyk

Wprawdzie kupy się nie trzyma
Przedstawiona tutaj fikcja
I puenty wcale nie ma
Ale za to
Jak bogato
Się przedstawia moja dykcja

BAK
Spadł bąk na strąk,
a strąk na pąk.
Pękł pąk, pękł strąk,

a bąk się zląkł.

BYCZKI

W trzęsawisku trzeszczą trzciny,
trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny
a trzy byczki znad Trzebyczki
z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

BZYK

Bzyczy bzyg znad Bzury
zbzikowane bzdury,
bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy
i nad Bzurą w bzach bajdurzy,
bzyczy bzdury, bzdurnie bzyka,
bo zbzikował i ma bzika!

CHRZĄSZCZ

Trzynastego, w Szczebrzeszynie
chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie.
Wszczęli wrzask Szczebrzeszynianie:
- Cóż ma znaczyć to tarzanie?!
Wezwać trzeba by lekarza,
zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza!
Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie,
że w nim zawsze chrząszcz BRZMI w trzcinie!
A chrząszcz odrzekł niezmiyszany:
- Przyszedł wreszcie czas na zmiany!
Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały,
teraz będą się tarzały.

CIETRZEW

Trzódka piegży drży na wietrze,
chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy,
wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze
drepcząc w kółko pośród gąszczy.

CZYŻYK

Cesał czyżyk czarny koczek,
czyszcząc w koczku każdy loczek,
po czym przykrył koczek toczkiem,
lecz część loczków wyszła boczkciem.

DZIĘCIOŁ

Czarny dzięcioł z chęcią pień ciął.

GORYL

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale,
rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale,
gdy spotkali się w Urlach góral tarł, goryl turlał

choć sensu nie było w tym wcale.

HUCZEK

Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka
i niechęć huknął żuczka.
- Ale heca... - wnuczek mruknął
i z hurkotem w hełm się stuknął.
Leży żuczek, leży wnuczek,
a pomiędzy nimi tłuczek.
Stąd dla huczka jest nauczka
by nie hasać z tłuczkiem wnuczka.

JAMNIK

W grząskich trzcinach i szuwarach
kroczy jamnik w szarawarach,
szarpie kłacza oczeretu
i przytracza do beretu,
ważkom pęki skrzypu wręcza,
trazkom suchych trzcin naręcza,
a gdy zmierzchać się zaczyna
z jaszczurkami sprzeczkę wszczyna,
po czym znika w oczerecie
w szarawarach i berecie....

KRÓLIK

Kurkiem kranu kręci kruk,
kroplą tranu brudząc bruk,
a przy kranie, robiąc pranie,
królik gra na fortepianie.

KRUK

Za parkanem wśród kur
na podwórku kroczył kruk
w purpurowym kapturku,
raptem strasznie zakrakał
i zrobiła się draka,
bo mu kura ukradła robaka.

MUSZKA

Mała muszka spod Łopuszki
chciała mieć różowe nóżki
- różdżką nóżki czarowała,
lecz wciąż nóżki czarne miała.
- Po cóż czary, moja muszko?
Ruszże mózdzkiem, a nie różdżką!
Wyrzuć wreszcie różdżkę wróżki
i unurzaj w rózu nóżki!

PCHŁA

Na peronie w Poroninie

pchła płaśała po pianinie.
Przytupnęła, podskoczyła
i pianino przewróciła.

SZCZENIAK

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu
klaszcą kleszcze na deszczu,
szepcze szczygieł w szczelinie,
szczeka szczeniak w Szczuczynie,
piszczy pszczoła pod Pszczyną,
świszcze świerszcz pod leszczyną,
a trzy pliszki i liszka
taszczą płaszcz w Szypliszkach.

TRZNADLE

W krzakach rzekł do trznadla trznadel:
- Możesz mi pożyczyć szpadel?
Muszę nim przetrzebić chaszczę,
bo w nich straszą straszne paszcze.
Odrzekł na to drugi trznadel:
- Niepotrzebny, trznadlu, szpadel!
Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach,
z krzykiem pierzchnie każda paszcza!

ŻABA

Warzy żaba smar, pełen smaru gar,
z wnętrza gara bucha para, z pieca bucha żar,
smar jest w garze, gar na żarze, wrze na żarze smar.

„Wprawki – głupawki”

- Pop popadii powiada, że chłop pobił sąsiada.
- Trzmiel na trzosie w trzcinie siedzi z trzmiela śmieją się sąsiedzi.
- Warszawa w żwawej wrzawie w warze wrze o Warszawie.
- Król królowej taranrulę włożył czule pod koszulę.
- 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.
- Puma z gumy ma fumy a te fumy to z dumy.
- Przy karczmie sterczy warsztat szlifiery.
- Cienkie talie dalii jak kielichy konwalii.
- Pan ślepo śle, panie pośle!
- Taka kolasa dla golasa to jak melasa dla grubasa.
- Drgawki kawki wśród trawki - sprawką czkawki te drgawki.
- Naiwny nauczyciel licealny nieoczekiwanie zauważył nieostrożnego ucznia, który nieumyślnie upadł na eukaliptus.
- Akordeonista zaiste zainteresował zaufanego augustyniallusa etiudą.
- Koala i boa automatyzują oazę instalując aerodynamiczny aeroplan.

- Paulin w Neapolu pouczył po angielsku zainteresowanego chudeusza, co oznaczają rozmaite niuanse w mozaice.
- Augustyn przeegzaminował Aurelię z geografii, próbując wyegzekwować wiadomości o aurze Australii i Suezie.
- Euforia idioty zaaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
- Nieoczekiwany nieurodzaj w Europie oraz nieumiejętna kooperacja państw zaalarmowały autorów przeobrażeń.
- Krab na grab się drapie, kruchą gruchę ma w łapie.
- Marne piwo browarne z browaru na Ogarnej - a mówiły kucharki, że najlepsze jest z Warki.
- Podrapie wydra pana brata na trapie.
- Do jutra - burto kutra!
- Pewien dżudok w walce dżudo posiniaczył czyjeś udo.
- To jest wir, a to żwir, w żwiru wirze ginie zbir!
- Żagiel w łopot wpadł. To kłopot!
- Raz lew wpadł w zlew, wprost w wody ciek, i nim kleń-leń wypchnął go zeń, popłynął w ściek!
- To jest stuła - z Tuły stuła, a tu świeżo kwitnie świerzop.
- Raz dywizja telewizji pomagała szukać wizji, a znalazłszy ją w Kirgizji, domagała się prowizji.
- Krążownik przeciął kutra trawers i kuter ma kurz tylko awers!
- Czy szczególnie to, proszę pana, zaszczyt, płaszczyc się, by wtaszczyć się na szczyt?
- Czyjeś jelita widzi elita - cóż to za efekt, ten brzuszny defekt!

Wiersze

W moich wierszach, jak już wiecie
 żubr wożony jest w karecie,
 kret nie liczy się z porażką,
 a poczwarka szepcze z ważką.
 Ścieżki, grotty, ogrodzenia
 zamieszkują w nich stworzenia,
 które wiarę wielką mają,
 że marzenia się ziszczają.
 Świat ich chrzęści i szeleści,
 zgrzyta w złości lub boleści,
 czasem grzmi też ku przestrodze,
 zadziwiając przy tym srodze.

WICHER I CHMURA

Uśmiechnięta patrzy chmura:
 wicher chucha na piechura,
 piecuchowi ucho chłodzi
 i pod strzechy chłopskie wchodzi.
 „Hej, wicherku! Wichrze, hola!”
 – zachmurzona nagle woła –
 „Harcuj, hulaj, lecz nie w chatce,
 gdzie chudzina śpi przy matce.

Chory chłopczyk w kuchni kicha,
trochę chlipie, ciężko wzdycha,
bez uśmiechu, chudziuteńki
chowa rączkę w dłoń mateńki...
Patrz: chłopaczek drży ze strachu,
że dom może być bez dachu,
chwila tylko, a z podmuchu
będzie chyba hałda puchu...
Chatka licha - chroń ją brachu,
a maluchom daj po ciachu,
niechaj chłopci się radują
i na wicher nie pomstują...”
Szłocha chmurka, a on słucha ,
och!... ustaje zawierucha:
wicher-huncwot hańbę czuje,
hen cichutko odlatuje
Dziś, choć trochę zawstydzony,
w miechy dmucha, huśta dzwony
- już nie płochy, chłodny, hardy,
godzien chwały, a nie wzdardy.

ŻEBERKA ŻYRAFY

Odkąd jej szafa przygniotła zebra,
mała żyrafka o pomoc zebra,
ale z pomocą nikt się nie kwapi,
nawet przyjaciel, ryży okapi.
Na krzyk żyrafy żwawo przybiegła
hiena – tyleż żarłoczna, co i przebiegła,
zaś żółty tygrys mrucząc przeciągle,
na ciało chorej spoglądał ciągle
wyobrażając sobie co chwila
żeberka z rusztu, lub choćby z grilla.

ŻUBRY Z BIAŁOWIEŻY

Niechaj każdy mi uwierzy:
nie ma wieży w Białowieży,
ani prostej, ani krzywej,
ni żelaznej, ni też żywej.
Z żubrów znana Białowieża,
zwierz wszak lepszy niżli wieża.
Rzec by można, że przeważnie,
o nich mówi się poważnie.
Wszak to żubry ociężałe
w marszu bardzo są wytrwałe,
ciężkie futra na swym grzbiecie
wożąc niby żółw w karecie.
Gdyś odważny, bardzo rzadko,

ujrzyć możesz żubrę stadko,
które dróżką tam już zmierza
gdzie wciąż leży Białowieża.

PUSZCZYK

W czarnym dębie mrocznej puszczy
na poduszce spoczął Puszczyk,
bo zaprosił dziś „na chatę”
tych, co są „puszczykowate”.
Nie oszczędzał przy tym wcale,
by poczuli się wspaniale.
Poszczególne kuzynowie
pohukują więc : „Na zdrowie”.
Dość oszczędne czułe krzyki
wznosi Syczek, ten z Afryki,
a Sóweczka Kaktusowa,
jako prezent, szurka chowa.
Sowa Śnieżna i Skrzekliwa,
z Płomykówką też przybywa –
dla nich Puchacz w zwojach bluszczu,
wyszukuje części tłuszczu.
I Puszczyka nimi raczy,
zapraszając do swej daczy...
W górze ucztą, tłuszczem, lody,
w dole czeka szczygieł młody,
aby uszczknąć coś z pyszności,
które Puszczyk ma dla gości.
Nie miał szczęścia nasz biedaczek –
puszczyk wszystko dał dla kaczek

MAKATKA MATKI

Tkała matka
raz makatkę
nici tyci mając.
Łkała z rzadka,
na dokładkę
łzami nie skrapiając.
Mokra szmatka.
„Trzeba łatkę”
– myśli drut chwytając.
„Utkać Radka
czy Agatkę”
- duma znów wzdychając.
Aż makatka
zła na matkę
czmychnęła jak zając.

RAKI

Rak za rakiem dał drapaka
widać taka rola raka:
krok do przodu, cztery w tył,
by do brata bliżej był.
Racza córka, raczy synek,
rażno kroczą poprzez rynek,
wytrwałością swą wzruszają,
gdy tak drogę przemierzają.
Krok za krokiem, potem skok,
obrót w prawo, trochę w bok
krętą dróżką i na wspak
kroczy dumnie tato -rak
Dróżką rusza i rak stary
odprawiając racze czary,
wraku szuka rozdrażniony,
bo w nim ukrył trzy korony.

LALE I LUSTERKO

Lalka lalce lustro dała,
by w nim lico oglądała.
Lustro liche, lecz co z tego:
jak malować się bez niego,
loczki kręcić lub falować,
jak na bale się szykować?
Jak planować lal wesele,
czasu przecież tak niewiele,
chwilka ledwie tylko dzieli
od szczególnej tej niedzieli.
Lubią lalki swe lusterka,
każda weń co chwilę zerka,
pliski gładzi lub falbanki,
i lustruje koleżanki
śląc ukłony lekkim gestem,
myśląc przy tym: „lepsza jestem!”

Łamańce językowe

- Bez ochoty niespore roboty.
- Pamiętaj, dochodzie, żyć z rozchodem w zgodzie.
- Lepsza cnota w błocie niż niecnota w złocie.
- Młodość płochość, starość nie radość.
- Józek, Kluzek, napraw wózek, uprządz nici na powróżek.

- Stół z powyłamowanymi nogami.
- Siedziała małpa na płocie i jadła słodkie łakocie.
- Czarna krowa w kropki bordo żarła trawę, kręcąc mordą.
- Król królowej tarantule
- Włożył czule za koszulę
- Kruk przy kuku tkwi na bruku.
- Taka para dobrana dla dobra barana.
- Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
- Grom gruchnął w konarach rododendrona.
- To granie w restauracji dar Gracjana dla Gracji.
- Ptaszki szczebiocą trzy po trzy.
- I poblądł tapet wiśniowy pastel...
- Wiatr płynie oziębłą rzeką.
- Kobra bardzo jest niedobra.
- Wspaniałe buty oficerskie o lśniących cholewach.
- Do prętów podszedł wyniosły orangutan.
- Mistrz z Pyzdr w pstrej koszuli czule tuli się do Uli.
- Wyindywidualizowałem się z rozentuzjzmowanego tłumu, który oklaskiwał przeliteraturalizowane arcydzieło.
- Czy trzy cytrystki grają w Tczewie na cytrze?
- Lojalny, jowialny Loyola.
- Czechów trzech spod wiejskich strzech milczy przez mil trzy.
- Łuki w juki, a łupy wziąć w troki.
- Sasza sobie szosą szedł.
- A po suszy szosa sucha.
- Wietrzyk zżółkłe strząsał liście.
- Szczera strzyga szczygła strzygła.
- Nie wieź, Wiesiu, w owsie włosia, jeśliś, Wiesiu, we wsi osiadł.
- W dżdżysty zmierzch strzegła w trzcinie szczywana szczygła strzępów z czczego przysłowia, świszcząc, zgrzytając jak chrząszcz.
- Na cacy tacy cykuta z cytata z Tacyta.

Trzmiel

W trzęsawisku trzeszczą trzciny,
trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny,
a trzy byczki znad Trzebyczki
z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

Chrząszcz

Trzynastego w Szczebrzeszynie
chrząszcz się zaczął tarzać w trcinie.
Wszczęli wrzask szczebrzeszynianie:
– Cóż ma znaczyć to tarzanie?!

Wezwać trzeba by lekarza, zamiast brzmieć,
ten chrząszcz się tarza!
Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie,
że w nim zawsze chrząszcz BRZMI w trcinie!

A chrząszcz odrzekł niezmiyszany:
Przyszedł wreszcie czas na zmiany!
Drzewiej chrząszcze w trcinie brzmiały,
teraz będą się tarzały.

Cietrzew

Trzódka piegży drży na wietrze,
chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy,
wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze,
drepcząc w kółko pośród gąszczy.

Goryl

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale,
rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale,
gdy spotkali się w Urlach,
góral tarł, goryl turlał,
choć sensu nie było w tym wcale.

Jamnik

W grząskich trzcinach i szuwarach
kroczy jamnik w szarawarach,
szarpie kłacza oczeretu i przytracza do beretu,
ważkom pęki skrzypu wręcza,
traszkom – suchych trzcin naręcza,
a gdy zmierzchać się zaczyna,
z jaszczurkami sprzeczkę wszczyną,

po czym znika w oczerecie w szarawarach i berecie....

Ogden Nash

Trzeba mieć dużo szczęścia, żeby móc nie szukać szczęścia

Przeł. Stanisław Barańczak

Ktoś może sobie być dentystą, ktoś inny, przeciwnie, irredentystą,

Ja jestem serendypitystą.

Spokojnie, to nie zaraźliwe, nie odsuwajcie się państwo ukradkiem,

Serendypityzm, jak poucza słownik, to „szczególny dar do znalezisk i odkryć

[niespodziewanych, sprawiających przyjemność i dokonywanych zupełnym
[przypadkiem”,

Nie dalej jak wczoraj zanudzał mnie pewien nudziarz – zanudzanie to jedyna rzecz,

[na której ten typ się rozumie –

I kiedy wskazałem mu ostrzegawczo przyklepioną do chodnika gumę do żucia, był zbyt

[pochłonięty własnymi wywodami, aby mnie słuchać, toteż dokonałem wkrótce
[niespodziewanego i przyjemnego odkrycia, a mianowicie, że podeszwa nudziarza
[wylądowała dokładnie na gumie.

Innym niedawnym przejawem mego serendypityzmu był moment na przyjęciu

[w Filadelfii, gdy gospodyni poprosiła o wybaczenie, że poda jajecznicę na szynce,
[ponieważ niestety przypaliła swoją specjalność, mózdzek na słodko z mamałygą
[z gryki,

A jeszcze innym – moment, kiedy w sklepie z krawatami znalazłem wreszcie muszkę,

[która przy noszeniu nie porusza się w górę i w dół zgodnie z ruchami mej grdyki. [...]

Jeśli kołnierz nadziewa ci się na gałąź właśnie w chwili, gdy zaczynasz spadać w przepaść,

[zwłaszcza przepaść w pełnym tego słowa znaczeniu przepaścistą,

Jesteś bezsprzecznie serendypitystą,

Jeśli natomiast dokonujesz niespodziewanego i przyjemnego odkrycia, że nie musisz się

[dziś stawić w urzędzie podatkowym, ponieważ urząd wraz ze wszystkimi aktami
[spłonął ubiegłej nocy wskutek krótkiego snięcia w przewodzie elektrycznym,

Ha, wtedy jesteś serendypitystą wyjątkowo serendypitystycznym.

paście się paście w chrzędzie połonin

włóczęgi świerszcze śpiewacze

chmura za chmurą góra za górą

za górą goni

zwiastuje rzeczy podwójny urok

tak a nie inaczej

deszcze w seledynach drobno zacina

po niedalekim stoku

szopa zwalona zgniłe ma krokwie

o słońce z malin oświecić ją okwieć

łuną dwoistych uroków (...)

maleństwa świerszcze chwila upalna
upalna ale jak ciało
wieźcie ją w śpiewie po gniewnym niebie
pieśń kto wie może czasem uwalnia
jedyność a tej tam mało.

(J. Czechowicz, *O świerszczach*)

Sam na sam trzeba gadać z nocą,
Szeleścić ciemnym świerków gąszczem,
Splątana gałąź rozplątywać
I szeptem odgadywać liście...

(J. Iwaszkiewicz, *Ciemne ścieżki*)

[Wygłoś tekst, stopniowo wzmacniając siłę głosu (od piano do forte).]

Nie ma bo rady dla duszy kozaczej,
U nas inaczej, inaczej, inaczej,
U nas inaczej...

(B. Zaleski *Dumka*)

Sam na sam trzeba gadać z nocą,
Szeleścić ciemnym świerków gąszczem,
Splątana gałąź rozplątywać
I szeptem odgadywać liście...

(J. Iwaszkiewicz, *Ciemne ścieżki*)

Ćwiczenia – akcent

Zaznacz sylabę akcentowaną:

A.

Afryka, ażebyśmy, abyście, befsztyk, beletrystyka, biblioteka, fabryka, eklektyka, dysharmonia, dydaktyka, filatelistyka, fizycy, czytaliście, foyer, nie zna, jazz, jeżeli, kanibal, klinika, metryka, muzyka, nauka, nie mniej niż..., opera, orchidea, ryzyko, sześciuset, tylny, ząb za ząb, zadzwoniłby, zrozumieliśmy, policzylibyśmy, panna, podaj mi, za nim!, kiedyśmy, oko za oko.

B.

agencja, arytmetyka, ażebyście, botanika, bransoleta, ceramika, ekwilibrystyka, estetyka, dyskurs, fizykowi, formuła, huścić, Izabela, odgwizdałby, powiedzieliście, kolorystyka, Korea, krytyka, leksykon, muzeum, w ogóle, miękka, zanieś mu, orientalista,

osiemset, paulin, reguła, republika, rokoko, rozmaity, za pan brat, zapaliliśmy, poczułbyś, nie był, dlaczegośmy czekali; to tu, to tam.

C.

akrobatyka, akustyka, abyśmy, botaniczny, czterysta, epika, epoka, dziewięćset, festiwal, dżem, fizyka, z fizykiem, Jerozolima, jeźliby, konsul, kupilibyśmy, kopuła, menuet, niemniej (w znaczeniu „mimo to”), Persefona, rabarbar, raz po raz, rozumiem go, rzeczpospolita, siedemset, retoryka, nie mam, zaaklimatyzować się, wziąć, w środku, wyłączać, zapomnieliśmy, lekko, widzicie go, wyjazd na wieś, Biegiem marsz!

LICZEBNIKI

Odczytaj liczebniki, dbając o dykcję i poprawny akcent.

| | | | |
|----------|----------------|------------------|-------------|
| jeden | jedenaście | dziesięć | dwieście |
| dwa | dwanaście | dwadzieścia | trzysta |
| trzy | trzynaście | trzydzieści | czterysta |
| cztery | czternaście | czterdzieści | pięćset |
| pięć | piętnaście | pięćdziesiąt | sześćset |
| sześć | szesnaście | sześćdziesiąt | siedemset |
| siedem | siedemnaście | siedemdziesiąt | osiemset |
| osiem | osiemnaście | osiemdziesiąt | dziewięćset |
| dziewięć | dziewiętnaście | dziewięćdziesiąt | tysiąc |
| dziesięć | dwadzieścia | sto | |

CZASY i TRYBY

Utwórz formę przeszłą podanych czasowników i tryb przypuszczający (warunkowy). Zaznacz sylabę akcentowaną.

| | |
|------------|---------------|
| robimy | - |
| jemy | - |
| patrzycie | - |
| rozumiecie | - |
| mamy | - |
| malujecie | - |
| gotujecie | - |

Przeczytaj tekst wyraźnie, stawiając poprawnie akcenty.

Wyrąbaliście z zubrami bogów śmierci i czystości.
Wymyśliliście mnie zaraz po spaleniu boskich kości.

Jan B. Ozóg

Wielcyśmy byli i śmieszniśmy byli,
Bośmy się duchem bożym tak popili
Juliusz Słowacki

Posiedziałbym z tobą troszeczkę
Na mazowieckim piaseczku
Popatrzyłbym na choiny
Pogwizdał do wtóru z kosem
Aleksander Wat

Samiśmy wszystko popsuli,
Samiśmy, Jarosławie,
Samiśmy sobie winni
Jarosław Iwaszkiewicz

Ostia w deszcz II

Jarosław Iwaszkiewicz - *Monice Żeromskiej*

Ostia, bo osty tu rosna, oliwki, więc oliwa.
Świątynia wpół złamana, jak potrzaskana swastyka,
Drzew zielonkawe grzywy, deszczu zielona grzywa,
Popiołem przysypana drzew rozwichrzona plastyka.

Przemija miasto, ziemia i czas, i Europa,
Z naręczem, w którym domy, puszcze, zubry ma,
A tu popioły w urnach i zlepki pod stopą
Ciało, których nie notowała żadna rubryka.

Przenikające niebo – ach, jakże zaszczytne –
Na nieśmiertelność tych ruin nie działa żadna logika.
I deszczu pasaż, i ruin resztki błękitne
Jak chaotycznych etiud bezładna agogika.
Raz po raz chmura otwiera swe łono
I sprowadza ornament do zasadniczej toniki.
I nie chce się rozumieć, że tu pogrzebiono
Ciało patronki twej – Moniki.

ARTYKULACJA

fr: fra-rfa, fre-rfe, fry-rfy, fri-rfi, fro-rfo, fru-rfu

fsz: fsza-szfa, fsze-szfe, fszy-szfy, fszi-szfi, fszo-szfo, fszu-szfu

fcz: fcza-czfa, fcze-czfe, fczy-czfy, fczi-czfi, fczo-czfo, fczu-czfu

rc: arć-aćr, erć-ećr, yrć-yćr, irć-ićr, orć-oćr, urć-ućr

rn: arń-ańr, ern-eńr, yrń-yńr, irń-ińr, orń-ońr, urn-uńr

rs: arś-aśr, erś-eśr, yrś-yśr, irś-iśr, orś-ośr, urś-uśr

zn: aźn-aźnż, eźn-eźnż, yźn-yźnż, iźn-iźnż, onż-onż, uźn-uźnż

zl: aźl-aźlż, eźl-eźlż, yźl-yźlż, iźl-iźlż, oźl-oźlż, uźl-uźlż

żg: ażg-ażgż, eżg-eżgż, yżg-yżgż, iżg-iżgż, użg-użgż

DAVID McCORD, *AKSOLOTŁ*

Przeł. Stanisław Barańczak

Każdy aksolotł

Ma wśród swych cnótl

Talentł i polotł

W spijaniu wódl.

Jestł to aksjomatł:

Dać mu z pięć butł –

Przez rok aksolotł

Nie dba o głódl!

Myśląc, aksolotł

Zakłada wprzódl

Jeden absolutł:

Nic nadł cudł wódl!

Z Calais do Doverł

Jadąc, aksolotł

Zamiastł na rowerł,

OGDEN NASH, *KOT*

Przeł. Stanisław Barańczak

Masz żonę (ślubną), dom masz tyż,

W nim zaś masz misz-masz, gdyż

masz mysz.

Przeklinasz mysz, masz dość jej

psot?

W terminarz wpisz: *Zakupić: KOT.*

Jest kot. Noc. Śpisz. Spiż

gwiezdnych cisz.

Wtem wrzask! Drżysz: drze się kot,

nie mysz.

Zlewa cię zimny pot, gdy w lot

Pojmujesz: taki, ot, jest kot.

Kto milczy – milszy; milsza niż

Łotr kot jest wyż. wspomniana

mysz.

Żona, wzburzona: „Wpisz do not:

Dać spokój: MYSZ. Udusić: KOT.”

Siada w wodolotl.

W manierkę z litrl

Włać mu – bez repetl

Wlezie na szczytl

Popocatepetl.

ZGŁOSKI NOSOWE

Przeczytaj i powtarzaj za lektorem dbając o prawidłową wymowę nosówek w śródgłosie i wygłosie.

Anonim

Lista

Przeł. Stanisław Barańczak

Jeden jegomość jedzący jesienią jędrne jeżyny;

Dwaj dranie dochodzący do degeneracji drogą długotrwałego delirium;

Trzy typowo tęgie tygrysy trenujące talenty towarzyskie;

Czterech Czechów częstujących czeredę czarownym czardaszem;

Pięć paryskich paniuś pielgrzymujących pieszo przez pole pelargonii;

Sześciu strzelców starających się spudłować szczególnie stylowym sposobem;

Siedem szykownych słoni, silnie się słaniających;

Ośmiu okropnych oksfordzkich osłów otwierających ostrygi;

Dziewięć dzierlatek dzielnie dziergających dziecinne dziewanny;

Dziesięciu derwiszów dręczących duszę drążeniem durnych dyrdymał do dna;

Jedenastu jadowitych juhasów jątrzących jelita jeża jodyną;

Dwunastu drukarzy dumnie doprowadzających dotychczasowe dzieje do dnia dzisiejszego

Ćwiczenie

Popraw monolog zakatarzonego kochanka, przywracając mu nosówki i prawidłowe głoski półotwarte.

Charles Follen Adams

Do Bari i Jadidy: Bodolog kochadka

Przeł. Stanisław Barańczak

Ksiedzyc zdów świeci, boja biła,
Da docdyb firbabledcie:
Spogloddab tab, gdzie gwiazda biota
W brok jasde swe zaklecdie.
Die bożesz, o! Die bożesz, Bario,
Odkodd twój obraz zdikł...
(Boże, co za straszliwy katar!
A-psik! A-psik! Aaa-PSIK!)

Siedze sabotdie w tej altadie,
Gdzie tchdiedia wspobdied' wiodob:
Gdzieś bi odegdaj w doc bajowob
Przyrzekła być bob zodob.
O, choć da bobedt bóc biłośdie
Poddieść do ust twob regke...
(A-psik! Aa-psik! O Padie, czebuś
Skazał bdie da te begke?!) [...]

WYBRZMIEWAJĄCE DWUZNAKI

Byczki

W trzęsawisku trzeszczą trzciny,
trzmieł trze w Trzciance trzy trzmieliny
a trzy byczki znad Trzebyczki
z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

Bzyk

Bzyczy bzyk znad Bzury
zbzikowane bzdury,
bzyczy bzdury, bzdurstwa bzdurzy

i nad Bzurą w bzach bajdurzy,
bzczy bzdury, bzdurnie bzyka,
bo zbzikował i ma bzika!

Żuk

Do biedronki przyszedł żuk,
W okieneczko puk-puk-puk.
Panienczka widzi żuka:
"Czego pan tu u mnie szuka?"
Skoczył żuk jak polny konik,
Z galanterią zdjął melonik
I powiada: "Wstań, biedronko,
Wyjdź, biedronko, przyjdź na słońko.
Wezmę ciebie aż na łączkę
I poproszę o twą rączkę"
Oburzyła się biedronka:
"Niech pan tutaj się nie błąka,
Niech pan zmiata i nie lata,
I zostawi lepiej mnie,
Bo ja jestem piegowata,
A pan - nie!"
Powiedziała, co wiedziała,
I czym prędzej odleciała,
Poleciała, a wieczorem
Ślub już brała - z muchomorem,
Bo od środka aż po brzegi
Miał wspaniałe, wielkie piegi.
Stąd nauka
Jest dla żuka:
Żuk na żonę żuka szuka.

"Pierze i nietoperze" Łukasz Dębski

Czy nietoperz pierze pierze?
Nie. Tak szczerze, nietoperze
to nie wiedzą, czym jest pierze.
Chociaż lata owo zwierzę,
opierzenia nie ubierze.
Wszak nieborak ten to ssak,
nie chce piór jak byle ptak.
Wiesz, nietoperz - mów, co chcesz -
to naprawdę dziwny zwierz.
Nic nie widzi, wszystko słyszy,
słyszy nawet w głuchej ciszy.
Kto nie widział, nie uwierzy:
ważne w życiu nietoperzy
jest drzemanie przez dnia pół

razem z mamą głową w dół.
Dla nich wieczór to jest wcześniej.
Jak myślicie, czy on we śnie,
mając kształt skrzydlatej myszy,
widzi coś, czy tylko słyszy?
A jak wisi z nim ta mama,
czy nie spada im pidzama?

"Papuga kakadu z chińskiego Makao" Łukasz Dębski

Kakadu z Makao łykała kakao.
Makao z kakadu się śmiało i śmiało:
"Z powodu kakao utyło ci ciało!
Tak tłustych kakadu Makao nie znało!"
Kakadu w kakao załkała nieśmiało,
i gdy się ściemniało, umknęła z Makao.
Dziś dom ma w Papui ze słoniem na pół i ...
jest przy nim jak tyka, kakao więc łyka.
W Makao zostały dwa wróble i czyż.
Nie jedzą kakao, pozostał im ryż.

„Lokomotywa " Julian Tuwim

Stoi na stacji lokomotywa,
Ciężka, ogromna i pot z niej spływa -
Tłusta oliwa.
Stoi i sapie, dyszy i dmucha,
ar z rozgrzanego jej brzucha bucha:
Buch - jak gorąco!
Uch - jak gorąco!
Puff - jak gorąco!
Uff - jak gorąco!
Już ledwo sapie, już ledwo zipie,
A jeszcze palacz węgiel w nią sypie.
Wagony do niej podczepiali
Wielkie i ciężkie, z żelaza, stali,
I pełno ludzi w każdym wagonie,
A w jednym krowy, a w drugim konie,
A w trzecim siedzą same grubasy,
Siedzą i jedzą tłuste kiełbasy.
A czwarty wagon pełen bananów,
A w piątym stoi sześć fortepianów,
W szóstym armata, o! jaka wielka!
Pod każdym kołem żelazna belka!
W siódmym dębowe stoły i szafy,

W ósmym słoń, niedźwiedź i dwie
żyrafy,
W dziewiątym - same tuczone świnię,
W dziesiątym - kufry, paki i skrzynie,
A tych wagonów jest ze czterdzieści,
Sam nie wiem, co się w nich jeszcze
mieści.
Lecz choćby przyszło tysiąc atletów
I każdy zjadłby tysiąc kotletów,
I każdy nie wiem jak się natęzał,
To nie udźwigną - taki to ciężar!
Nagle - gwizd!
Nagle - świst!
Para - buch!
Koła - w ruch!
Najpierw
powoli
jak żółw
ociężała
Ruszyła
maszyna
po szynach
ospale.
Szarpnęła wagony i ciągnie z
mozołem,
I kreci się, kreci się koło za kołem,
I biegu przyspiesza, i gna coraz
prędzej,
I dudni, i stuka, łomoce i pędzi.
A dokąd? A dokąd? A dokąd? Na
wprost!
Po torze, po torze, po torze, przez
most,
Przez góry, przez tunel, przez pola,
przez las
I spieszy się, spieszy, by zdążyć na
czas,
Do taktu turkoce i puka, i stuka to:
Tak to to, tak to to, tak to to, tak to to,
Gładko tak, lekko tak toczy się w dal,
Jak gdyby to była piłeczka, nie stal,
Nie ciężką maszyną zziąjana,
zdyszana,
Lecz raszka, igraszka, zabawka
blaszana.
A skądże to, jakże to, czemu tak gna?
A co to to, co to to, kto to tak pcha?
e pędzi, że wali, że bucha, buch-buch?

To para gorąca wprawiła to w ruch,
To para, co z kotła rurami do tłoków,
A tłoki kołami ruszają z dwóch boków
I gnają, i pchają, i pociąg się toczy,
Bo para te tłoki wciąż tłoczy i tłoczy,,
I koła turkocą, i puka, i stuka to:
Tak to to, tak to to, tak to to, tak to
to!...