Otwock 08.06.2020r.

***Dzień dobry!***

Witam was serdecznie. Dziś proponuję Wam kilka ćwiczeń. Myślę, że sprawi Wam to trochę radości. Możecie się pobawić ze swoimi domownikami lub stosując komunikatory społecznościowe.

**Lekka rozgrzewka:**

Chodź po pokoju tyłem licząc do dwudziestu głośno

Złap się lewą ręką za prawe ucho a prawą za lewe

a teraz to samo ale ręce muszą być za głową

Lewą ręką klep się po głowie a prawą masuj po brzuchu w kółko- licz do 20

To samo ale zmień ręce- licz do 20

***Spróbuj powiedzieć kilka zwrotów, postaraj się kilka razy powtórzyć, a teraz mów coraz szybciej:***

Stół z powyłamywanymi nogami.

Suchą szosą Sasza szedł.

W czasie suszy szosa sucha.

Król Karol kupił królowej Karolinie , korale koloru koralowego.

To było łatwe. Więc teraz zapraszam do rozgrzewki właściwej. Takie ćwiczenia są też dobre dla osób, które śpiewają – rozluźnia się tym aparat mowy. A jeszcze ciekawiej jest, gdy te ćwiczenia robicie przed lustrem. Zapewniam Was, że bardzo śmiesznie to wygląda, ale efekty są nie tylko związane z mową lecz działa to dobrze na mięśnia twarzy – mówię tu o urodzie - o jędrności skóry.

**Od czego zaczynamy?**

***Zapraszam do ZIEWANIA***

***Ziewnij kilka razy, przeciągnij się, pozwól sobie wydać kilka „lwich” dźwięków.***

**Jakie masz z tego ćwiczenia korzyści?**

Podczas ziewania dotlenia się cały organizm.

Rozluźniasz się.

Otwierasz gardło, co wpływa na wydobywany dźwięk.

***A teraz - SPRAWNA SZCZĘKA***

***1. Wyczuj palcami miejsce, gdzie są zawiasy szczęki i lekko ruszając szczęką pomasuj te miejsca przez ok. 1 min.  
2. Szczęka pracuje w różnych płaszczyznach:  
– zrób kilka kółek w prawo, w lewo, jakbyś czyścił szyby  
– zrób kilka kółek pracując jak koparka  
– zrób kilka kółek naśladując płytę gramofonową.***

***3. Na koniec otwórz szczękę  szeroko, przytrzymaj kilka sekund i … rozluźnij.***

***Ważne! Jest, aby zwrócić uwagę na to, by wykonywanie ćwiczenia było dla Ciebie komfortowe. Jeżeli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.***

**Jakie masz korzyści z ćwiczenia szczęki?**

Rozluźniasz żuchwę.

Zwiększasz świadomość jej otwarcia. (a to wpływa na dźwięk)

Rozgrzewasz przed ćwiczeniami.

***Dziewczynki dbamy o - USTA***

***– pomasuj wargi zębami, górną i dolną wargę – rób to delikatnie, później rozmasuj wargi tak, jakbyś rozcierał pomadkę na ustach,***

***– zrób „dzióbek” z ust i wykonaj kilka kółek, tak, żeby nie kręcić całą głową, tylko samymi wargami,***

***– całuski i żaba – ułóż usta tak, jakbyś chciał przesłać komuś całusa – możesz przy tym wydawać dźwięki,***

***– później rozciągnij usta w szerokim uśmiechu.***

***Powtórz serię kilka razy, najpierw wolno, później coraz szybciej.***

**Korzyści?**

To właśnie one są odpowiedzialne za sprężystość spółgłosek i krągłość samogłosek.

Wzmacniasz mięśnie ust, odpowiedzialne (częściowo), za wyrazistość.

Poprawiasz swój wizerunek /poprzez ćwiczenia, usta stają się bardziej symetryczne, a symetryczność ma bardzo dobry wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani./

**Sprawdzamy jak Wam pomogły ćwiczenia. Zapraszam powtarzamy krótkie zdania:**

* Gęsiego gęsięta za gąską podreptały dróżką tą grząską.
* Lojalna Jola lula rogatego Jula.
* Szczoteczka szczoteczce szczebioce coś w teczce.
* Czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy jedna płacze, a druga łzy trze?
* Czemuż ten cesarz Czech ma taką czczą cechę.
* Sara się para z parasolem.
* W wysuszonych sczerniałych trzcinowych szuwarach…
* Sześcionogi szczwany trzmiel bezczelnie szeleścił w szczawiu, trzymając w szczękach strzęp szczypiorku i często trzepocząc skrzydłami.
* Odtwarzacz muzyki
* Trzej przemądrzali czescy strzelcy drzemali w dżungli pod strzelistym drzewem i odżywiali się dżemem.

I jak? Które zdania są dla Was najłatwiejsze? A które sprawiają Wam największą trudność? Mam nadzieję, że dobrze się przy tym bawiłyście i śmiejąc się zwiększyłyście pojemność Swoich płuc oraz przepony. Możecie nagrać filmik i obejrzeć swój występ. Napiszcie jak Wam poszło.

Jak już się nauczyłyście kilku zdań, poproście kogoś znajomego, żeby je powtórzył. Myślę, że spodoba Wam się taka forma spędzenia czasu lub jako przerywnik w nauce.

***Miłej zabawy.***

***Powodzenia!***

Ola Kapel