VJEŽBE ZA GLAS I IZGOVOR

ZA GOVORNU SPRETNOST

1. PROTEZANJE I OPUŠTANJE

- zauzeti poluraskoračni stav
- ruke su spuštene niz ramena
- prsti su opušteni (odbacivanje napetosti, osjećaj čvrstog stajanja na tlu
- protezanje, zijevanje, kruženje glavom, podizanje i spuštanje ramena
- cilj vježbe: povećati budnost mozga
- bolja prokrvljenost mišića
- pobuđivanje osjetljivosti u tetivama i zglobovima (potrebne za što bolji osjet govora u tijelu)

2. DUBKO DISANJE OŠITOM I TRBUŠNIM MIŠIĆIMA

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA

- opustiti dijafragmu i abdomen
- spremnost mišića za prihvat dobrog govornog disanja
- uklanjanje pogrešnih dišnih navika (disanje samo jednim dijelom pluća)

3. PRODULJENO „SSSSSSS”

- disati na usta, ne na nos
- izdisati na „sssssss”

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA

Ta fotografija korisnika Nepoznat licenca CC BY-NC-ND

4. GROMOGLASNO „HA” TRZAJEM IZ PLEKSUSA

- osnaživanje donjeg, abdominalnog disanja
- nalik jakom kašljanju
- 10 puta „HA”
- 8 sekundi između svakog impulsa (trenje sluzokože glasnica)

5. PRODUŽENO FONIRANJE „AAAAA”

- na jednom dahu fonirati „AAAAA” jednakom glasnoćom i jednakim tonom
- pronalaženje najboljeg tona, glasnoće i boje glasa
- učvrstiti glas, da ne podrhtava
- produženo foniranje „aaaaa” uz pojačano samoslušanje
- šakama zahvatiti uške i njima oblikovati školjku koju otvaramo ili zatvaramo, dok ne nađemo najbolji položaj koji nam pojačava glas

6. PROTEZANJE I OPUŠTANJE

DUBOKO DISANJE, IZDISANJE NA „SSSSSS”

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA-NC

7. IMPULSIVNO GROMOGLASNO IZGOVARANJE RIJEČI (BROJEVA) TRZAJEM IZ PLEKSUSA

OSNAŽUJE „DONJE” DISANJE

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-NC

8. PRODUŽENO NISKO FONIRANJE „AAAA”

- palcem i kažiprstom masirati grlo lijevo i desno od Adamove jabučice
- izboči se prsna kost na kojoj osjet vibracija pojačavamo laganim kuckanjem
- za ugodan glas

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA-NC

9. VRATOLOMNO BRZO IZGOVARANJE RIJEČI U ŠAPTU (BROJATI DO 100)

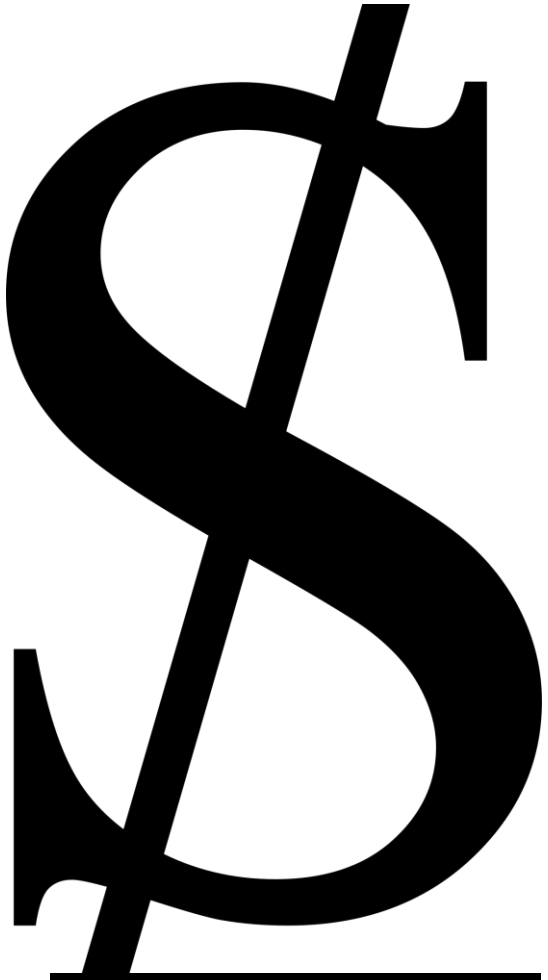
- za povećanje snage, brzine i spretnosti govornih organa
- izoštriti izgovor
- za sprečavanje lijenog i nerazgovijetnog izgovaranja riječi

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY

10. PROTEZANJE I OPUŠTANJE
- DUBOKO DISANJE, IZDISANJE NA „SSSSSS”

I I. SNAŽNO I GLASNO IZGOVARANJE SLOGOVA „ŽI – ŽI – ŽI”, A ZATIM „JI – JI – JI”

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-NC-ND



Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA

12. PRODULJENO, SNAŽNO IZGOVARANJE „SSSSS”

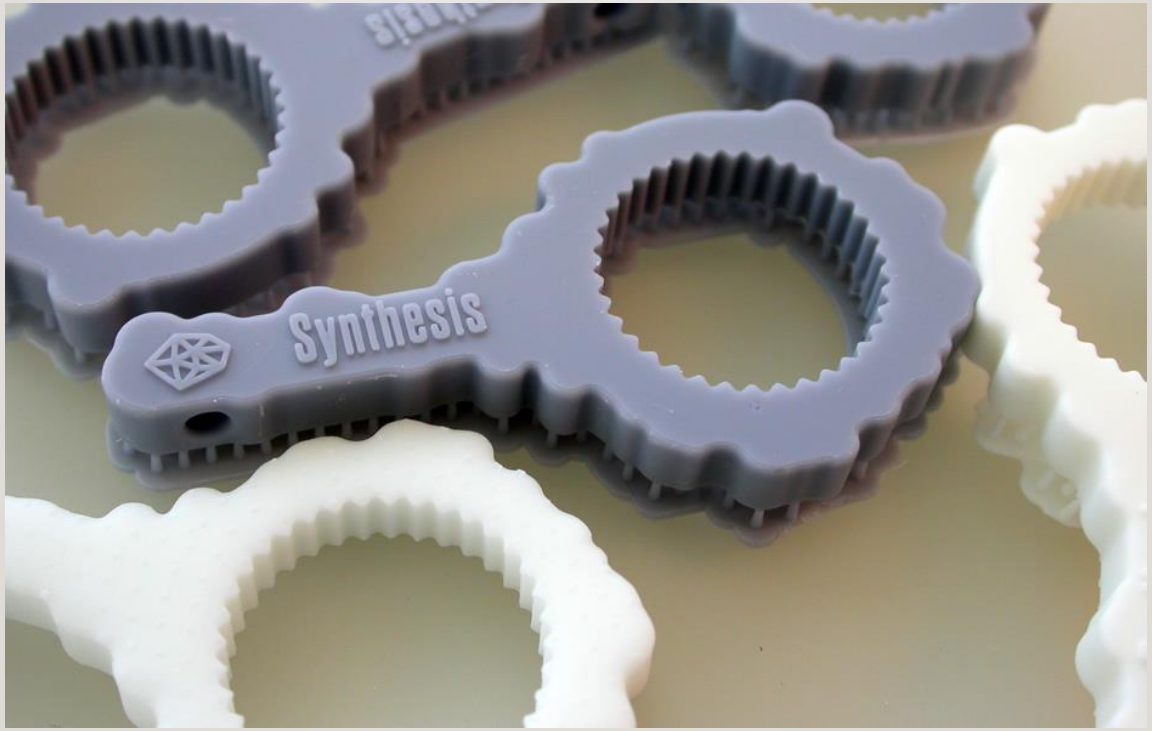
13. GOVOR SA ZATVORENIM NOSOM

- smanjuje nosnost
- zatvorenim nosom nastojimo hotimično govoriti pročišćenijim oralnim, nenosnim glasom (od jedan do dvadeset)

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA

Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-SA-NC

14. SINTEZA SVIH VJEŽBA



Ta fotografija korisnika Nepoznat autor: licenca CC BY-NC-ND