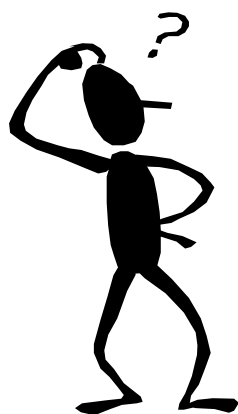


# „GIMNASTYKA DLA JĘZYKA I POLAKA I ANGLIKA.”

*/ za Małgorzatą Strzałkowską/*



Opracowanie:  
mgr Katarzyna Buś  
mgr Renata Kalarus – Grabowska

Kraków 2004

**Motto:**

*Dbaj o swój język i mów poprawnie,  
Ładnie, wyraźnie oraz dokładnie,  
Bo kto nie ćwiczy często języka,  
Ten się w mówieniu potem potyka.*

*Kiedy z tym miewasz jakieś kłopoty,  
To się natychmiast bierz do roboty,  
A że nasz język bywa ciekawy,  
Czeka cię przy tym mnóstwo zabawy!*

*Wymawiaj słowa bardzo starannie,  
Nawet gdy zmywasz lub siedzisz w wannie,  
Z wielkim zapalem ruszaj ustami  
I razem ze mną ciesz się słowami!*

**Małgorzata Strzałkowska**

## SPIS TREŚCI

1. Informacje ogólne .....	s. 4
2. Gimnastyka narządów mowy .....	s. 5
2.1. Ćwiczenia usprawniające narządy mowy .....	s. 5
2.2. Ćwiczenia oddechowe .....	s. 6
2.3. Ćwiczenia wyrazistej artykulacji głosek .....	s. 6
2.4. Ćwiczenia obejmujące głoski trudne .....	s. 6
2.5. Gimnastyka usprawniająca narządy artykulacyjne i przygotowująca do wymowy głoski „r” .....	s. 7
2.6. Relaks .....	s. 7
3. Przykłady metodycznego opracowania ćwiczeń .....	s. 9
4. Przykładowe wierszyki i rymowanki .....	s. 12
5. Ćwiczenia wymowy trudniejszych angielskich głosek .....	s. 17
6. Literatura .....	s. 18

## ***1. Informacje ogólne***

Mowa jest decydującym elementem w życiu każdego człowieka. Pozwala nam zrozumieć innych i być zrozumianym. Jest ona atutem w nawiązywaniu komunikatów, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, pozwala wyrażać własne odczucia, emocje, upodobania.

W rozwoju dziecka ma duży wpływ na jego powodzenia szkolne. Trudności, zaburzenia i wady wymowy w znacznym stopniu utrudniają uczniom osiągnięcie sukcesów, negatywnie oddziałują na ich uspołecznienie.

Myślą przewodnią niniejszego opracowania jest „**Utili dulci**” /Uczyć bawiąc/. Dlatego też poprzez dobór odpowiednich utworów literackich dla dzieci pragniemy usprawnić mowę dzieci, uczyć prawidłowej wymowy oraz przybliżyć perełki literatury polskiej.

Realizacja w/w projektu opiera się na dwóch etapach.

- ❖ Etap pierwszy – ćwiczenia wspomagające artykulację.
- ❖ Etap drugi – praca w oparciu o literaturę dziecięcą.

### **ETAP I**

W tym etapie główny nacisk kładziemy na gimnastykę narządów mowy.

Na początku każdego zajęcia realizować będziemy ćwiczenia usprawniające narządy mowy, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wyrazistej artykulacji samogłosek, ćwiczenia obejmujące głoski trudne, bądź nieistniejące w języku polskim głoski angielskie. Ćwiczeniom poświęcamy każdorazowo 5 minut. Tu również ćwiczyć będziemy głoski w izolacji, w sylabach, wyrazach, zdaniach oraz różnicowanie głosek sz – s, ż – z, cz – c, dż – dz, r – l, l – j, k – t, g – d, w – ł.

### **ETAP II**

Ta część pracy w oparciu o projekt „Gimnastyka dla języka” poświęcona jest poezji dla dzieci, rymowankom, i wierszowankom. Uczniowie we wstępnej fazie zaznajomią się z wierszami autorów polskich i angielskich, rymowankami, „łamankami” językowymi czytany przez nauczycieli, bądź wsłuchując nagrania. Następnie, w zależności od ich indywidualnych możliwości językowych, otrzymają wierszyki, które po przygotowaniu z nauczycielem, w domu, będą recytować /konkurs językowy pod hasłem „Gimnastyka dla języka : wierszowanki – łamanki”/

## ***2. Gimnastyka narządów mowy.***

W tej części opracowania omówimy szczegółowo etap I czyli rodzaje ćwiczeń wspomagających artykulację.

### 2.1 Ćwiczenia usprawniające narządy mowy.

Warunkiem prawidłowego artykułowania głosek jest przede wszystkim sprawne działanie narządów mowy. Wymawianie poszczególnych głosek, sylab, wyrazów, zdań wymaga odpowiedniego układu artykulacyjnego oraz pracy mięśni. Dlatego też, by narządy i mięśnie funkcjonowały prawidłowo należy je usprawniać. Poniższe ćwiczenia wpłyną na giętkość i elastyczność języka, sprawność warg, podniebienia, pozwolą wyczuć dziecku ruch i położenie poszczególnych narządów mowy /kinestezja/.

- Ćwiczenia żuchwy:
  - opuszczanie i unoszenie żuchwy ku górze
  - wykonywanie ruchów poziomych, raz z rozchylonymi, raz z zamkniętymi wargami
- Ćwiczenia warg:
  - zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną
  - cmokanie
  - dmuchanie przez wargi w kształcie dzióbka, z zębami górnymi na dolnej wardze / jak przy wymawianiu głoski „f”, bokiem
  - parskanie
  - półuśmiech
  - przesadna artykulacja samogłosek : a – i – o – e – u – y , a – i – u , a – e – u – au, itp.
  - nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem
- Ćwiczenia języka: ważne, by przy wykonywaniu tych ćwiczeń żuchwa była nieruchoma.
  - wysuwanie i chowanie języka
  - przesuwanie języka od kącika do kącika warg
  - wysuwanie języka daleko na brodę
  - oblizywanie się
  - oblizywanie zębów po zewnętrznej i wewnętrznej stronie
  - wypychanie językiem policzków
  - unoszenie czubka języka do zębów górnych, dolnych, podniebienia
  - klaskanie językiem
  - przesuwanie poziomo języka bez opierania go na wardze
- Ćwiczenia podniebienia miękkiego
  - ziewanie

- kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz
- chrapanie na wdechu i wydechu
- wymawianie sylab : ak, ka, aka, oko, uku

## 2.2 Ćwiczenia oddechowe

Za G. Demel : „ *Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej, a także zapobieganie takim zjawiskom, jak : arytmia oddechowa, mówienie na wydechu, kolizja między rytmem oddychania a strukturą wypowiedzi*”

By osiągnąć powyższy cel pomocne będą poniższe ćwiczenia, przykłady:

- wdech przez nos, wydech ustami
- unoszenie rąk w górę podczas wydechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu
- zdmuchiwanie świeczki – wolno i szybko, przy zwiększanej stopniowo odległości
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę
- nadmuchiwanie balonów
- wykonanie wydechu wymawiając głoskę „s” - z jednakową głośnością, raz ciszej, raz głośniej
- dmuchanie kłębuszka waty, papierowe kulki, piłeczki

## 2.3 Ćwiczenia wyrazistej artykulacji samogłosek

Ćwiczenia te polegają na dokładnym wypowiedaniu samogłosek szeptem, na głos, każdą osobno „a, o, u, i, e, y”, bądź w połączeniu: „aouiey”. Należy dzieciom zwrócić uwagę na odpowiedni układ ust i wręcz przesadna dokładność przy wymawianiu danych samogłosek.

Po serii ćwiczeń w wymawianiu głosek w izolacji i łącznie można przejść do:

- czytania zdania wyraziście wypowiadając samogłoski / wiersze proponowane przez nas w dalszej części /
- czytanie zdania wymawiając tylko samogłoski /szeptem, głośno / np. pAdA dEszcz – A – A – E

## 2.4 Ćwiczenia obejmujące głoski trudne

Grupa tych głosek sprawia duże trudności. Grupa głosek trudnych obejmuje: ś, ć, ź, ń, ż, ą, ę, h, sz, cz, rz, dz, dź, dż. W języku angielskim Polacy mają szczególnie problem z dźwiękami /θ/ i /ð/ oraz /w/ (**‘Woody Wilson does not want to eat winter walnuts, Woody Wilson wants to buy a wallet’**). Wymagają one ćwiczeń artykulacyjnych – wskazywanie na prawidłowe ułożenie narządów mowy / w szczególności języka/.

Dzieci przejawiają również trudności w prawidłowej artykulacji głoski „r”. Przyczyny problemów z wymowa powyższych głosek, w większości, należy upatrywać w niewytrenowanym aparacie mowy. Dlatego też ważne, by dzieci usprawniały narządy mowy stosując odpowiednie ćwiczenia /patrz 2.1./

## 2.5. Gimnastyka usprawniająca narządy artykulacyjne i przygotowująca do wymowy głóski „r”.

R – jest spółgłoską przedniojęzykowo – dźwiękową, drżącą. Przy jej wymowie wibruje koniuszek języka. Wymawiana jest przez wszystkimi samogłoskami z wyjątkiem „i”, w nagłosie, wygłosie i śródgłosie. Ulega częstym zniekształceniom.

Przykłady ćwiczeń:

- Ćwiczenia warg:
  - podnoszenie i opuszczanie dolnej wargi
  - cofanie lewego i prawego kąta ust – na przemian
  - oblizywanie wargą wargi
  - dotykanie siekaczami górnymi dolnej wargi i odwrotnie
  - nakładanie warg i poruszanie nimi naśladując królika
  - naśladowanie parskania konia
- Ćwiczenia języka:
  - wysuwanie języka na zewnątrz
  - dotykanie językiem nosa, podbródka
  - dotykanie językiem górnych zębów z wewnątrz i z zewnątrz
  - lizanie podniebienia przy otwartych ustach
  - zlizywanie mleka, śmietany ze spodeczka
  - mlaskanie i cmokanie
  - żucie gumy i ssanie landrynek
  - dynamiczne wymawianie : lalalalalala – llllllllllllll
  - dynamiczne wymawianie : dddddddddd – dt, dt, dt, dddttdttdttdttdttd
- Ćwiczenia dolnej szczęki:
  - swobodne opuszczanie w dół i podnoszenie dolnej szczęki /język płaski, bez ruchu/.

## 2.6. Relaks

Relaks zakłada pełną współzależność ciała i psychiki. Relaks wpływa dodatnio poprzez pełne odprężenie mięśni ciała na stan psychiczny organizmu; z drugiej zaś strony przez oddziaływanie na psychikę zmniejsza napięcia mięśniowego. Oddziaływać możemy poprzez słowo, muzykę.

Przykładowe ćwiczenie relaksacyjne – relaksacja czynna:

- swobodny marsz
- dotykanie podłogi przed sobą / ręce – luźne/
- luźne wymachy rąk
- przeciąganie się
- lekkie uderzanie dłońmi; o siebie, o uda

- strzepywanie dłoni
- potrząsanie dłońmi
- bębnienie palcami opartymi o uda
- potrząsanie nogą
- chód w miejscu

Powyższym ćwiczeniom towarzyszyć powinny ćwiczenia oddechowe.

## BUŁA, BIBUŁA

Buła, bibuła,  
 baobab, baba,  
     żądło, żarówka,  
     żyrafa, żaba,  
         rurka, rewolwer,  
         rabarbar, robot,  
             chochoł, chałupa,  
             chleb, Chechło, chrobot,  
                 pszczola, pszczołojad,  
                 Pszczyna, pszenica,  
                     żrebak, ździebełko,  
                     źródło, źrenica,  
                         szczebel, szczelina,  
                         szczebiot, szczekanie,  
                             Ćmielów, ćma, ćwikła,  
                             ćwiek i ćwierkanie,  
                                 szal, szafa, szyszka,  
                                 szewc, szeryf, sześć,  
                                     czub, czoto, Czesław,  
                                     czyżyk i - cześć!

Spyta ktoś, co stąd wynika?  
**GIMNASTYKA DLA JĘZYKA!**  
*/ za Małgorzatą Strzałkowską/*



### 3. Przykłady metodycznego opracowania ćwiczeń

#### ZESTAW 1

*Cel : usprawnienie narządów mowy i prawidłowa wymowa głosek szumiących w izolacji i w połączeniu z samogłoską*

##### Ćw. 1. Gimnastyka narządów mowy

- Wargi : układanie warg w kształt „ryjka”, cmokanie, gwizdanie
- Język : wysuwanie i chowanie , klaskanie, „głaskanie” językiem zębów, unoszenie języka do wałka dziąsłowego i opuszczanie za dolne zęby – wypowiedzianie w tym układzie na przemian aaaaaa – llllll

##### Ćw. 2. Ćwiczenia słuchowe

- Nauczyciel prezentuje szum wiatru : szszszszszsz, pokazuje prawidłowe ułożenie narządów artykulacyjnych. Uczniowie wymawiają głoskę „sz” próbują określić jak wygląda układ : wargi zaokrąglone, język unosi się do górnego podniebienia, bliżej wałka dziąsłowego.
- Nauczyciel opowiada krótką historyjkę. Tam gdzie pojawia się słowo „wiatr” dzieci naśladują szum wiatru /cicho, głośno w zależności od natężenia wiatru/.

Przykładowy tekst:

*Pewnego słonecznego dnia Ania i Hania wybrały się na spacer. Wiał lekki wietrzyk /tu uczniowie naśladują delikatny wietrzyk/. Dziewczynki spacerowały alejką w parku, zbierały kasztany. Nagle zerwał się wiatr /naśladowanie wiatru/. Wiał wiatr bardzo mocno. Zrywał z drzew liście, które opadały na ziemię. Niektóre z nich wirowały w powietrzu , pchane przez wiatr do przodu. Dziewczynki chciały pobiec ale wiatr zerwał im z głowy kokardy. Wiatr wiał coraz mocniej i mocniej. Po chwili wiatr przemienił się w wietrzyk i wszystko ucichło.*

- Wymowa głoski „sz” w sylabach.

Najpierw nauczyciel wymawia, a następnie uczniowie:

- szu, szo, sza, sze, szy
- usz, osz, asz, esz, ysz

## ZESTAW 2

*Cel: różnicowanie głosek b – p.*

Ćw. Wymawianie głóski „b” i „p”

- Uczniowie przy wymawianiu kładą rękę na swojej krtani, by wyczuć wibracje przy głosce dźwięcznej. Przy wymawianiu głóski „b” i „p” nie dodawać samogłóski „y”.
- Wymawianie głóskek na przemian z zatkanymi uszami : p, b, p, b, p, b
- Wymawianie głóskek w sylabach :  
pa, ba, pa, ba ...      bapa, bopo, bepe, bypy...      paba, pobo, pebe, pyby

## ZESTAW 3

*Cel: wymowa głóskek w opozycji : szumiące, syczące.*

Ćw. 1. Opozycja s – sz, powtarzanie par wyrazów:

szkoła stoi	ostra szyba	stara szafa
szeroki pasek	szumiący las	pies szczeka
surowa kasza	szara sukienka	ostra musztarda

Ćw. 2 Opozycja z – ż , powtarzanie par wyrazów:

Zuzanna żartuje	żółty wózek	Zosia pierze
zmarznięta rzepa	złote żyto	złamany żagiel
zagniewana Grażyna	zła żmija	zgasła żarówka

Ćw. 3 Opozycja c – cz , powtarzanie par wyrazów:

czarny koc  
cała czarna czekolada  
czerwony pajac mociuje cumę  
cegła czas koc coś  
czosnek gorąco płacze czajnik

Ćw. 4 Powtarzanie zdań:

Cyganka ma czarne oczy.  
Jacek czeka na mamę i płacze.  
Wacek dostał nową czapkę.  
Na piecu stoi gorący czajnik i piszczy.  
Cela coś czyta.

## ZESTAW 4

*Cel : Ćwiczenie wymowy trudnych angielskich „dźwięków”*

### Ćwiczenie 1

- wymowa dźwięku np. w wyrazie „**think**”

Nauczyciel wymawia wyrazy „suseł, sasanka, zaraza” z językiem umieszczonym między zębami. Uczniowie powtarzają za nauczycielem.

- wymowa dźwięku np. w wyrazie „**tongue**”

Nauczyciel wymawia wyrazy „panienka, niania”. Uczniowie powtarzają za nauczycielem.

- wymowa – **ing** - np. w wyrazie „ping – pong”

### Ćwiczenie 2

Zestawienie wyrazów w minimal pairs:

cup – cap

head – hat

sheep - ship

**PRZYKŁADOWE  
WIERSZYKI  
I  
RYMOWANKI  
W  
JĘZYKU POLSKIM I ANGIELSKIM**



**SMS /s/**

Raz do kotów psotny pies  
wysłał taki SMS:  
„Nie wiem wcale, co to jest?  
Lubię was, jak kota pies!  
Moje wy nyguski,  
wysyłam całuski”.

**JANEK – GRUBASEK /dz/**

Mieli koledzy rodzynek dzbanek,  
najwięcej zjadł grubasek Janek.  
Bardzo jest wielki Janka apetyt,  
całe jedzenie znika – niestety!  
Bryndza, wędzonka, rodzynki, rydze.  
Połknął i placek i kukurydzę.  
Gdy odwiedzają Janka koledzy,  
co widzą? Janek nie łyka wiedzy!

**ŚLIMAK I ZIĘBA /ś, ź, ć, dź/**

Siedzi ślimak na gałęzi  
I wciną wisienki.  
Myśli ślimak; „Kwaśne wiśnie!  
Wole liście mięty”.  
Nagle głośno ktoś zaćwierkał,  
dziobem dziobnął cienkim.  
„To ja, zięba, idź ślimaku,  
to moje wisienki!”

**SZAŁAS /sz – s/**

Szałas Staszek wybudował,  
do szałasu szop się schował.  
Strasznie Staszek się wystraszył,  
gdy usłyszał te hałasy.

### ***TUREK, PTURKA I OGÓREK***

Gbur z pod Pturka w stroju nurka  
zrobił piórkiem portret Turka –  
na targ porwał portret Turek  
i zamienił na ogórek.

### ***LULA***

Tulipany tuli Lula,  
w tulipanach Lula hula,  
tulipany tuli Pan,  
tulipanów Luli fan.

### ***ŁĄKA Z BĄKIEM***

Bąk na pąk spadł z jękiem z sęka,  
Odtąd pąk się bąka lęka,  
A że bąk ma żal do pąka,  
Więc sęk odtąd nęka bąk

### ***KOZA I ŻMIJA /ż – z/***

Niedaleko, koło brzozy,  
Żmija zbliża się do kozy.  
Zdaży koza umknąć w zboże,  
Żmija złapać jej nie może.

### ***WILK I OWCE /cz – c/***

Tam na łączce, obok beczki,  
wilczek czyha na owieczki.  
Czyha czujny i milczący,  
czas dla owiec to meczący.

**TRĄBKA PIOTRKA /r/**

Piotrek trąbkę ma,  
trąbi : tra, tra, tra.  
Siostra krzyczy: nie!  
Piotrek : tre, tre, tre.  
Piotrka bawi to  
trąbi : tro, tro, tro.  
Try, tra, tro, tre, tro, tra,  
to zabawa na sto dwa.

**ZABAWY DZIECI /r – l/**

Do lusterka Klara zerka,  
Ma na nosie okulary.  
Petronelę rozwesela  
Krasnoludek – pan Hilary.  
Panna Laura w swym rondelku  
Ma selery, kalafiorki  
Karuzelą kreci Karol,  
Na niej wróbel i sikorki.

*P*

*Peter Piper picked a  
Peck of pickled pepper.  
If Peter Piper picked a  
Peck of pickled pepper  
Where's the peck of pickled  
pepper  
Peter Piper picked?*

*S*

*She sells seashells  
on the seashore.  
The shells she sells  
Are seashells I'm sure.*

B

A big black bug bit a big black bear,  
made the big black bear bleed blood.

*W*

*How much wood would a woodchuck chuck  
if a woodchuck could chuck wood?  
He would chuck, he would, as much as he could,  
and chuck as much wood as a woodchuck would  
if a woodchuck could chuck wood.*

*D*

*If one doctor doctors another doctor, does the doctor  
who doctors the doctor doctor the doctor the way the  
doctor he is doctoring doctors? Or does he doctor  
the doctor the way the doctor who doctors doctors?*

*L*

*A lusty lady loved a lawyer  
and longed to lure him from his  
laboratory.*



## *5. Ćwiczenia wymowy trudniejszych angielskich głosek*

## LITERATURA

- E. Chmielewska, „Zabawy logopedyczne i nie tylko”, „MAC” Kielce 2001.
- G. Demel, „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola”, Warszawa 1978.
- H. Dobrowolska – Bogusławaska, „Metody nauki czytania w krajach anglojęzycznych”, WSiP Warszawa 1991.
- G. Garncarz, „Zabawy z kwadratem”, Bielsko Biała 1992.
- J. Piaget, „Mowa i myślenie u dziecka”, PWN Warszawa 1992.
- M. Ponsonby, „How Now, Brown Cow?”, Phoenix ELT 1995.
- B. Raclawski, „Zabawy z głoską s i sz”, Gdańsk 1992.
- I. Styczek, „Logopedia”, Warszawa 1981.
- M. Torneus, G.B Hedstrom, I. Lundberg, „Rozmowy o języku – zabawy i ćwiczenia”, Gdańsk 1991.
- M. Strzałkowska „Gimnastyka dla języka” Media Rodzina, Poznań 2004

Strony Internetowe:

- [www.uebersetzung.at/twister/en.htm](http://www.uebersetzung.at/twister/en.htm)
- [www.geocities.com/Athens/8136/tonguetwisters.html](http://www.geocities.com/Athens/8136/tonguetwisters.html)