



Respiración.

Recostados en el suelo, con las piernas ligeramente flexionadas, realizaremos inspiraciones nasales, normales, en tiempos y en tiempos con movimiento.

De pie

Con los pies en uve y la espalda recta realizar inspiraciones normales, en tiempos y en tiempos con movimiento.

Inspiración nasal, mandar a callar de forma intermitente.

Inspiración nasal, espirar con "f", "s" áfonas y cortas.

Ejercitación musculatura bucal .

Labios.

Abrir y cerrar la boca como al bostezar.

Apretar y relajar los labios.

Variar los labios de "a" a "o".

Sonreír sin enseñar los dientes.

Hacer morritos.

Morder los labios.

Unir y separar los labios rápidamente.

Lengua.

Hacer la cruz

Pasar la lengua por los labios.

Llevarla de un cachete a otro.

Contar los dientes.

Movimientos giratorios.

Velo del paladar

Bostezar.

Toser.



Pronunciar "ca-ca".

Emitir ronquidos.

Articulación de vocales en sentido descendente.

Emisión de sonidos onomatopéyicos

Soplo.

Soplar sin inflar las mejillas.

Soplar inflando mejillas.

Soplar sobre la mano, primero fuerte después flojo.

Esparcir trozo de papel.

Sostener tira de papel en el espejo.

Carreras de soplo.

Reunir papelillos aspirando.

Coordinación fono-respiratoria.

Inspiración nasal, pausa, espiración con vocales áfonas.

Combinaciones vocálicas áfonas AEIAEI...UEOUEO...

Inspiración nasal, pausa, espiración de series (Días de la semana, meses, alimentos, etc)

Inspiración nasal, pausa, espiración con soplo cerrado, frente al espejo, intentar dejar la misa aureola.

Resonancia.

Emisión de "M"

Emisión de combinaciones vocálicas ma, me, mi, mo, mu.

Emisión de "M" masticada

Emisión de "M" masticada con combinaciones vocálicas.

Emisión de "N"

Emisión de combinaciones vocálicas con "N"



Impostación.

Variación de vocales en el mismo tono.

Puente entre la voz cantada y la hablada. (Como los palmeros)

Escalas descendentes y ascendentes.

Articulación

Lectura vocálica

Lectura silábica

Lectura con lápiz

Lectura de trabalenguas. Primero con lápiz y luego sin el.

Lectura en distintas velocidades

Lectura en distintas intensidades. Susurro, normal, voz fuerte.

Lectura en pregunta

Lectura en exclamación

Vocalización:

- Articular las vocales sin voz, en su punto natural de articulación, a ser posible delante de

un espejo y en el siguiente orden:

- Inspiración: i - e - a - o - u ... i - e - a - o - u
 - Inspiración: u - o - a - e - i ... u - o - a - e - i
 - Inspiración: volver a la primera serie hasta completar 10 inspiraciones.
- Con voz suave y frente a un espejo, Vocalizar hasta que se termine la espiración las siguientes series (2 respiraciones costodiafragmáticas cada serie y cada vocal en su punto natural de articulación):



- a – a – a – a – a – a...
 - ae-ae-ae-ae-ae...
 - ai-ai-ai-ai-ai...
 - ao-ao-ao-ao-ao...
 - au-au-au-au-au...
 - aei-aei-aei-aei...
 - aou-aou-aou-aou...
-
- Vocalizar suave, silabeando, semicantado.
 - “HO-LA U-NO”, “HO-LA DOS” (hasta el 10).
 - “HO-LA LU-NES” (todos los días de la semana).
 - “HO-LA E-NE-RO” (todos los meses del año).
 - Una inspiración para “hola” seguido de una palabra.