

GUIDA AGLI ESERCIZI DI LOGOPEDIA PER BAMBINI: ELENCO COMPLETO DEGLI ESERCIZI DI LOGOPEDIA E RELATIVI ESEMPI

Di seguito **Controcampus** propone al lettore una ricca rassegna di esercizi semplici e diretti, che chiunque (genitori, docenti ed educatori in generale) può applicare nei confronti dei bambini affetti da DSL (Disturbi Specifici del Linguaggio) impegnati in percorsi di riabilitazione linguistica di breve e lungo periodo.

Ricordiamo altresì che i “giochi” proposti vogliono essere solo un’utile ausilio rieducativo, dei “compiti a casa”, secondo la definizione offerta dai logopedisti, da affiancare ai percorsi medici prescritti, ma che non possono in alcun modo essere considerati un’alternativa ad una terapia professionale “medicalmente” programmata in maniera personalizzata e differenziata da caso a caso.

1 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA MEMORIA E DELL’ATTENZIONE

Gioco del memory: consiste nel presentare al bambino/i una serie di carte doppie (diversi argomenti) , capovolgerle e a turno riuscire ad accoppiarle girandone due per volta;

Ricerca dell’oggetto figura/mancante: si presentano tre o quattro oggetti/figure, si fanno denominare e poi si chiede al bambino di chiudere gli occhi, l’insegnante nasconde un’oggetto/figura di questi e chiede al bambino di ricordare l’oggetto/ figura mancante.

2. La percezione può essere analizzata in varie componenti:

- **Visiva**
- **Uditiva**
- **Lateralizzazione**
- **Orientamento spazio temporale**
- **Sviluppo dello schema corporeo**

Fra le funzioni psichiche che presiedono all’apprendimento della letto-scrittura va segnalata **LA PERCEZIONE VISIVA** : infatti l’identificazione delle varie lettere dell’alfabeto e delle parole che esse compongono presuppone un determinato tipo di organizzazione visiva. E’ ormai ampiamente riconosciuto che la percezione visiva non è semplicemente una presa di coscienza della realtà esterna di cui rispecchierebbe le caratteristiche, ma il prodotto di un complesso processo che si sviluppa secondo leggi proprie, soggette anche a graduali modificazioni col crescere dell’età. Per ciò che attiene gli aspetti biofisiologici, è indispensabile la presenza di un certo grado di acuità visiva e di finezza discriminativa, come pure l’integrazione uditivo-visiva, un’ampiezza adeguata del campo visivo, una strategia sistematica di esplorazione oculo-motoria, nonché un determinato

gradiente di dominanza emisferica a livello corticale. La maturazione psicologica necessaria per iniziare a leggere esige, tra l'altro, il raggiungimento di un adeguato sviluppo percettivo-visivo che consente la decifrazione, l'identificazione e il riconoscimento della parola scritta.

Questo processo implica l'esistenza di altre capacità, quali la discriminazione, cioè la facoltà di distinguere un segno grafico dagli altri, e la trasformazione, ossia l'idoneità di trasformare un segno dalla forma visiva in quella uditiva e viceversa.

Esempi Esercizi per lo sviluppo della percezione visiva:

- Ricerca di oggetti in funzione del colore: il bambino deve individuare oggetti di uguale colore tra tanti;
- Raggruppamento per colore: il bambino deve individuare e associare oggetti dello stesso colore;
- Raggruppamento per forme: il bambino deve individuare gli oggetti della stessa forma;
- Esercizi con le schede: attraverso lo svolgimento dei compiti richiesti dalle schede il bambino ha modo di affinare la capacità di discriminazione e di esplorazione di configurazioni diverse e complesse; nelle schede vengono prese in considerazione figure che si intersecano, figure nascoste, figure sovrapposte, figure da completare, ricostruzione di figura, somiglianza e differenza dei dettagli.

2 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA PERCEZIONE Uditiva

L'apprendimento della lettura dipende da buone abitudini di ascolto; se il bambino non prende dimestichezza con diversi modelli sonori e non distingue parole simili per suono non riuscirà a leggere e scrivere correttamente.

La percezione uditiva non è la capacità di sentire suoni o rumori, bensì la capacità di iniziare a selezionarli ed ha interpretarli.

Quindi "percezione" e "capacità" sono due cose diverse: la sola capacità non garantisce una buona percezione mentre è possibile avere percezione anche se la capacità non è buona.

Ai fini di una corretta percezione uditiva è ovviamente necessario poter disporre di una capacità acustica normale o almeno deficitaria.

Esempi Esercizi per lo sviluppo della percezione uditiva

- Gioco della localizzazione della sorgente sonora: bendare il bambino, suonare uno strumento in un punto della stanza e chiedere al bambino di individuare la provenienza del suono;
- Gioco della discriminazione della sorgente sonora: bendare il bambino, suonare uno strumento scelto fra tre o quattro presentati e chiedere al bambino di indicare lo strumento suonato.
- Gioco della sequenza sonora: bendare il bambino, suonare tre strumenti in successione e chiedere al bambino di nominare gli strumenti nell'ordine suonato.

3 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA LATERITÀ

Per **LATERALITÀ** si intende l'insieme delle predominanze particolari dell'una o dell'altra parte simmetrica del corpo, a livello di mano, piede, occhio, orecchio; per lateralizzazione si intende il processo attraverso il quale si sviluppa la lateralità.

Sviluppo intimamente connesso con l'organizzazione, da un lato dello schema corporeo, dall'altro dello spazio e del tempo. Per quanta riguarda l'epoca in cui si stabilisce la lateralità vi sono diverse teorie; alcuni dicono che è già stabilita a quattro mesi, altri non la pongono prima dei quattro-cinque anni. In ogni caso la dominanza è

fissata quando il bambino (a 6-7 anni) entra nella scuola dell'obbligo; è perciò un grave errore intervenire prima di tale età per modificarla. Bisogna, quindi rispettare

nel bambino mancino la sua preferenza laterale almeno fino a quando non avrà raggiunto una completa evoluzione del linguaggio ed una perfetta capacità nell'esecuzione di atti complessi (apprendimento della scrittura) in quanto un intervento sul mancinismo potrebbe essere responsabile dell'insorgenza di conflitti neurofisiologici nell'ambito delle molteplici e complesse funzioni emisferiche e determinare disturbi del linguaggio (il più spesso balbuzie), strabismo, errori di comportamentale come: timidezza, insicurezza, instabilità o irrequietezza psicomotoria, iperemotività, enuresi, onicofagia, tics, aggressività e talora veri e propri stati ansiosi. È importante sottolineare che il processo di lateralizzazione è fondamento dello stabilirsi della scrittura, del suo organizzarsi nello spazio del foglio:

tutti elementi che il bambino non possiede prima dei 5-6 anni, quando le sue possibilità motrici sono ancora globali e il tentativo di movimenti fini e precisi provoca facilmente sincinesie e ipertonie con conseguente stanchezza. Ora, una lateralità indecisa pone il bambino di fronte a molte difficoltà, le quali (in età scolare) si ripercuotono nel campo degli apprendimenti e della vita di relazione.

Esempi Esercizi per lo sviluppo della lateralità:

Le esercitazioni da fare eseguire, pur coinvolgendo globalmente il bambino devono essere più particolarmente orientate verso l'acquisizione o l'affermazione della lateralità e verso il raggiungimento della consapevolezza dei due emilati corporei:

- Lanciare una palla contro una parete con una mano e riprenderla con ambedue le mani, poi lanciarla con un mano e riprenderla con la stessa mano;
- Gioco del bersaglio: colpire con un lancio, eseguito con la mano o con un calcio (colpire birilli, pupazzi, barattoli, ecc.);
- Fare saltare dentro e fuori da un cerchio su un piede solo;
- Saltare: con un punto di riferimento (cubetto o altro oggetto di un colore) fuori a destra e fuori a sinistra di un cerchio.

4 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELL'ORGANIZZAZIONE SPAZIO TEMPORALE

Per quanto riguarda l'organizzazione **SPAZIO-TEMPORALE**, diciamo che spazio e tempo sono due categorie che influenzano fortemente il movimento il quale è insieme fenomeno spaziale e temporale. Lo spazio esterno è percepito come distanza da sé e direzione in rapporto a sé; l'afferramento di distanza e di direzione avviene secondo due canali informativi principali: quello propriocettivo che ci informa sullo spostamento dei vari segmenti del corpo nello spazio; quello

visivo che ci permette di afferrare distanza e direzione verso cui va, per esempio, la mano che tenta di afferrare un oggetto. Anche le prime percezioni del tempo sono strettamente legate al movimento in quanto il tempo viene percepito anzitutto come durata del gesto (rapido, lento etc..) e come sequenza di esperienze propriocettive, motorie e ritmiche. Ogni acquisizione del bambino presuppone una dinamicità che evolve nel tempo; perché il bambino possa operare processi logici, di rapporto, di seriazione, di comparazione per giungere alla capacità di riproduzione e di astrazione, deve distinguere un <primo> da un <dopo>, cogliere nella successione temporale, l'elemento base che permette la giustapposizione di fattori di cui si compone un tutto spaziale.

L'interiorizzazione dello spazio e del tempo esterni porta, in seguito, all'elaborazione di uno spazio e di un tempo interni.

In ogni fase della vita l'apprendimento presente dipende da tutto l'apprendimento precedente. Ad esempio l'apprendimento della lettura dipende parzialmente dalla capacità, sviluppata in precedenza, di percepire visivamente delle forme.

Esempi Esercizi per l'organizzazione spaziale:

Il bambino per essere avviato all'analisi cosciente per il riconoscimento degli spostamenti di alcuni elementi dei segni grafici che si trovano nella lettura e nella scrittura, deve avere, anzitutto, la coscienza del proprio corpo. Da ciò scaturisce la consapevolezza delle possibilità di movimento e la conseguente acquisizione delle nozioni che esprimono i fondamentali rapporti spaziali: sopra, sotto, dentro, fuori, davanti, dietro, in alto, in basso ecc..

Tali posizioni prima vanno vissute dal fanciullo in situazioni concrete nelle quali egli si possa muovere, anzitutto verso le cose (mettersi dentro uno scatolone, in un grande cerchio collocato a terra; passare strisciando sotto la sedia, sotto il tavolo, ecc.); successivamente il bambino procederà a muovere le cose verso di sé; infine muoverà le "cose" tra loro cogliendone i vari rapporti (mettere la gomma dentro una scatola e la penna fuori; indicare tre oggetti qual è quello più vicino ...; mettere la matita vicino al quaderno e i colori lontani dal quaderno; ecc..).

Dalle situazioni concretamente vissute, si passa poi all'uso delle immagini, come segue:

- presentare al bambino delle schede con figure di tavoli, sedie, ecc. con sopra o sotto un giocattolo e chiedergli di indicare o di raggruppare tutte le figure in cui il giocattolo è sempre sopra o sempre sotto ecc.;
- presentare al bambino un foglio con disegnati alcuni tavoli e chiedergli di disegnare una palla sotto ed un vaso sopra;
- presentare al bambino un foglio con disegnati tavoli e sedie e invitarlo a disegnare una cosa sopra i tavoli e una cosa sotto le sedie;
- in seguito presentare dei fogli con disegnati sedie con dei gatti che sono sopra o sotto ad essi: invitare il bambino a disegnare un gomito di lana vicino ai gatti che stanno sopra (o sotto) la sedia;
- consegnare al bambino delle schede in cui sono rappresentati due oggetti posti uno davanti all'altro: dare al bambino gli oggetti concreti ed invitarlo a porli nello stesso rapporto;
- presentare al bambino un foglio con due vasi disegnati: chiedergli di mettere i fiori nel vaso che sta davanti o in quello dietro;
- dare al bambino un foglio con disegnati bicchieri e una bottiglia, posti l'uno davanti all'altro e chiedergli:
- di colorare in rosso il recipiente che sta davanti a tutti (o dietro),
- di colorare i bicchieri che stanno davanti (o dietro) alla bottiglia;

- di colorare il recipiente che sta in mezzo.
- A conclusione dell'esperienza relativa alle posizioni, vanno poi attuati una serie di esercizi che riguardano le direzioni (destra, sinistra, in alto, in basso).

5 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA PERCEZIONE DELLA DIREZIONE, DELLE DIMENSIONI E DELL'ORGANIZZAZIONE SPAZIALE

Per la scoperta della **DIREZIONE** si inizia col fare intuire al bambino le due parti simmetriche del corpo con esercitazioni riguardanti, appunto, il corpo: si chiede di mostrare un braccio, poi toccare l'occhio della stessa parte; si fa ripetere l'esercizio con l'altro braccio: si chiede di toccare successivamente l'orecchio, la spalla, la gamba, il piede, ecc. della stessa parte.

Esempi esercizi per direzione, percezione delle dimensioni ed organizzazione spaziale:

Si continua con altri esercizi quali:

- invitare il bambino a mettere un cartoncino verticalmente, come una lama, lungo la fronte, il naso, il mento;
- fare chiudere un occhio e chiedere al bambino di nominare le cose che vede dalla parte dell'occhio aperto; ripetere l'esercizio con l'altro occhio.

Altri esercizi riguardano la scoperta della direzione: il bambino, con gli occhi bendati, deve indicare con il braccio teso la parte dalla quale reputa provenga il suono di un campanello:

- deve muoversi, ad occhi chiusi, nella direzione da cui proviene un suono;
- deve cambiare direzione, quando, marciando ad occhi aperti, sentirà un segnale stabilito.

Nel momento in cui il bambino sarà in grado di riconoscere le direzioni, sempre movendosi nello spazio, lo si inviterà a trascrivere alla lavagna, dopo averlo fatto sul pavimento, i percorsi fatti in direzioni opposte e a riconoscere e discriminare le direzioni su immagini colorando (con colori diversi) le differenti direzioni.

Esempi Esercizi per la percezione delle dimensioni:

L'acquisizione del concetto di grandezza prenderà l'avvio da una semplice discriminazione delle qualità opposte: grande-piccolo, in evidente contrasto. Attraverso l'osservazione dell'ambiente l'insegnante farà concentrare l'attenzione dei bambini su questa qualità degli oggetti, qualità percepibili con il tatto e la vista. Alla presentazione di oggetti diversi "grandi e piccoli", seguirà una distribuzione degli oggetti in due gruppi separati: quello degli "oggetti grandi" e quello degli "oggetti piccoli". La presenza di due esemplari di diversa dimensione dello stesso tipo di oggetti, faciliterà questa discriminazione. Successivamente Superata questa prima fase, ai concetti semplici di grande e di piccolo se ne aggiungeranno altri, sempre relativi alle caratteristiche dimensionali degli oggetti (alto-basso, largo-stretto, lungo-corto), che nella rappresentazione figurativa saranno messe in evidenza da alcuni tratti in neretto, lungo la linea che determina l'attributo. Per favorire il concetto di astrazione, si potranno eseguire esercizi di confronto di grandezze opposte in figure geometriche: il bambino ritaglia le immagini disegnate su una carta colorata o su un cartoncino e le incolla, dietro indicazione dell'insegnante: "le grandi vicino alle piccole", le grandi su di un foglio, le piccole su di un altro" ecc...

Quindi farà eseguire seriazioni di grandezza ed altezze, prima con oggetti, poi con immagini ed, infine, con figure geometriche per facilitare le capacità di astrazione.

Esempi Esercizi per l'organizzazione temporale:

Strettamente correlata all'organizzazione spaziale ed ugualmente necessaria in riferimento alla lettura e scrittura è l'organizzazione temporale. Grazie a questa il bambino si rende conto della successione delle varie lettere nel contesto di una parola, degli stacchi tra le diverse parole nel contesto delle frasi, degli spazi vuoti che li esprimono, delle pause tra una frase e l'altra nel contesto del periodo. Tale successione è poi rispettata ed espressa nella scrittura, nella quale parole, frasi, periodi; si fanno rappresentazione significativa di contenuti mentali. Le attività realizzabili a tale proposito sono moltissime, ma vanno svolte con gradualità affinché la nozione che si vuole fare acquisire al bambino sia lentamente e progressivamente elaborata e fissata.

Una prima serie di esercitazioni può riguardare la **presenza o l'assenza** di un oggetto.

Mettere un oggetto (per esempio, una palla) sul tavolo e chiedere: "che cosa c'è sul tavolo?"; togliere la palla dal tavolo e domandare: "c'è la palla sul tavolo?".

Si predispongono poi una serie di cartoncini abbinati in cui una cosa **c'è o non c'è**.

Per esempio: una gabbia con l'uccellino; - una gabbia senza l'uccellino;

un vaso con il pesciolino; - un vaso senza pesciolino;

- presentare le prime figure e chiedere al bambino di indicare quelle in cui **c'è** l'uccellino;
- presentare la seconda serie e chiedere di mostrare la figura in cui **non c'è** il pesciolino;
- chiedere al bambino di riunire le figure in cui l'oggetto **c'è** e quelle in cui l'oggetto **non c'è**;
- presentare al bambino un foglio con disegnati oggetti vuoti ed oggetti contenenti qualcosa ed invitarlo ad indicare quelli in cui **c'è** qualcosa, ecc..

Una seconda intuizione importante è quella relativa al "prima" e al "dopo", per la quale bisogna partire dalle azioni che il bambino compie.

Esempi di esercizi:

- fare eseguire al bambino un'attività (disegnare, giocare con la palla ecc.); mentre il bambino esegue chiedere: "cosa stai facendo **adesso**?"
- Invitare il bambino ad osservare il compagno vicino. Mentre lo osserva chiedergli: "che cosa sta facendo **adesso** il tuo compagno?"
- Fare accartocciare un foglio di carta e chiedere al bambino: "com'è **adesso** la carta? Com'era **prima**?"
- Chiedere al bambino di raccontare quello che ha fatto **prima** di venire a scuola, ciò che fa **prima** di andare a letto ecc.
- Fare eseguire al bambino alcune azioni che abbiamo un **prima** e un **poi** immediato; per esempio, lavare ed asciugare le mani, sbucciare e mangiare la mela, tagliare ed incollare.
- Fare indicare al bambino la successione dando cartoncini che illustrano le azioni eseguite. Chiedere, inoltre, al bambino: "**Prima** si mangia o **prima** si sbuccia la mela?" "**Prima** si asciugano le mani o **prima** si lavano?" ecc.
- Portare il bambino a intuire la successione cronologica di due e più azioni, col sussidio di due cartoncini rappresentati lo stesso oggetto in due momenti diversi e con una successione obbligata. Per esempio: la mela intera e torsolo; matita non temperata e matita temperata; chiedere al bambino di disporre esattamente le due figure secondo una successione che è irreversibile, accompagnando l'azione con la spiegazione, per esempio: "**Prima** la matita era lunga, **poi** l'ho temperata ed è diventata corta".
- Usando una serie di due cartoncini, con lo stesso oggetto rappresentato secondo una successione temporale non obbligata, reversibile, (ombrello aperto e ombrello chiuso, vestito

sporco, vestito pulito; ecc., chiedere al bambino di disporre a piacere le due figure, accompagnando l'azione con la spiegazione: "**prima** il vestito era sporco, **poi** la mamma l'ha lavato" ecc.

I tempi della successione dell'azione possono, inoltre, moltiplicarsi; in questo caso vengono richieste al fanciullo: l'intuizione della situazione, l'analisi, l'interpretazione logica, la ricostruzione dell'episodio; quest'ultima può essere

espressa oralmente o per iscritto oppure riordinata attraverso una opportuna serie di immagini.

Attraverso l'analisi del ripetersi di azioni specifiche, il bambino avverte il succedersi dei giorni e il senso della settimana. Le ore del giorno vengono riconosciute per mezzo delle azioni che il bambino compie, egli si rende conto anche del tempo necessario per realizzarle e dell'intervallo fra un'azione e l'altra. Un procedimento analogo conduce il bambino a comprendere il significato dei mesi e delle stagioni. I sussidi da allestire in proposito sono moltissimi: tombole, domini, cartelloni raffiguranti le ore del giorno, i giorni della settimana, i mesi e le stagioni dell'anno ecc.

A tale scopo l'insegnante può servirsi di alcune schede illustrate, appositamente preparate, per esercizi di riconoscimento, di classificazione tra ciò che si riferisce al passato e ciò che appartiene al presente ed esercizi di seriazione temporale.

Ecco alcune **serie temporali** da sviluppare in quattro quadri o sequenze:

- Le azioni del mattino (svegliarsi, pulirsi, vestirsi, fare colazione);
- Le azioni che precedono il pranzo (lavarsi le mani, asciugarle, sedersi a tavola, mangiare);
- I momenti della giornata (colazione, pranzo, merenda, cena; oppure: mattino, mezzogiorno, pomeriggio, sera);

Infine, altre acquisizioni temporali essenziali riguardano **il ritmo e la durata**.

Ogni fanciullo possiede naturalmente un suo ritmo specifico da cui traggono origine le diverse scansioni e i diversi tempi del suo inserimento nella realtà, del suo dominio di quest'ultima, delle sue capacità rappresentative e simboliche. L'osservazione e la conoscenza del ritmo personale di ogni alunno sono, quindi, indispensabili; infatti il ritmo esterno al quale il bambino deve adeguarsi deve essere anzitutto conforme al ritmo personale e solo in un secondo momento differenziato al fine di modificare quest'ultimo.

A tal fine è necessario che l'insegnante faccia eseguire un serie di di esercitazioni partendo dall'esperienza diretta del bambino attraverso l'azione:

- Percorrere un tracciato prima a passi brevi poi a passi lunghi;
- Fare rotolare un pallone lentamente e poi in fretta;
- Fare rotolare un pallone e correre più in fretta o meno in fretta di esso; ecc.

E' opportuno, inoltre, aiutare il bambino a raffigurare graficamente un ritmo attraverso le seguenti esercitazioni:

- Mettere molte palle, ugualmente distanti tra loro, davanti al bambino e chiedere a questi di battere un colpo davanti ad ognuna;
- Successivamente togliere alcune palle e chiedere al bambino di battere un colpo davanti ogni palla e di fare finta di batterlo dove la palla è stata tolta.
- L'insegnante batte un certo numero di colpi (per esempio:tre); chiede poi al bambino di fare altrettanto e successivamente di trascrivere graficamente ciò che ha fatto (per esempio, fare tre cerchietti) oppure di registrarlo in altro modo (per esempio, porre tre cubetti o tre bottoni ecc.).

Progressivamente si può aumentare un certo numero di colpi, esercitando in tal modo anche la memoria uditiva.

· L'insegnante batte un certo numero di colpi lasciando tra loro intervalli vari (per es.: due colpi-intervallo; un colpo- intervallo- due colpi) e chiede al bambino di riprodurre i colpi sentiti e di esprimerli graficamente:

· All'esercizio di ritmi secondo un modello acustico l'insegnante deve aggiungere esercizi di esecuzione di ritmi secondo un modello visivo.

Si propongono al bambino delle strutture ritmiche, espresse graficamente, con cerchi pieni del diametro di cm 3.

Il bambino le deve leggere e riprodurle battendo un oggetto sul tavolo, oppure battendo le mani o il tamburello, ecc.

Tali attività educative sono molto importanti in quanto facilitano la capacità di simbolizzare delle strutture ritmiche e di decodificare le medesime, traducendole in movimento e facilitando così quei processi indispensabili per l'apprendimento della letto-scrittura; infatti la parola e la frase scritta non sono altro che riproduzioni grafiche di sequenze sonore.

6 – ESERCIZI DI EDUCAZIONE ALLO SCHEMA CORPOREO

La percezione di forma e di spazio sono a loro volta strettamente connesse con l'apprendimento motorio, e l'apprendimento motorio è strettamente connesso con l'evoluzione dello **SCHEMA CORPOREO**. In gran parte la conoscenza del mondo comincia con la conoscenza del nostro corpo, la percezione visiva dello spazio inizia la comprensione dei rapporti spaziali di noi stessi. Lo Schema corporeo in definitiva non è tanto o solo una percezione, ma soprattutto una rappresentazione costante, che si avvale di una sintesi di esperienze multiple (passate e attuali) visuo-vestibolari, cinestetiche e posturali, influenzata da stimoli emotivi e da necessità biologiche. Quindi da una parte il corpo come oggetto di percezione o di sintesi percettiva, e cioè' la somatognosia, dall'altra il corpo come oggetto di rappresentazione e quindi conoscenza simbolica, intellettuale, intuitiva, che da origine alla cosiddetta <coscienza di sé>

La capacità di avvertire il movimento e i suoi risultati nello spazio è essenziale per l'evoluzione dello schema corporeo. Ogni volta che un muscolo volontario si contrae, manda al cervello impulsi propriocettivi i quali, mediante il processo di sintesi con impulsivi visivi e tattili, stanno a significare che un certo movimento è avvenuto nello spazio. Anche gli stimoli che provengono dalla pelle, dalle articolazioni, dai muscoli e da altri tessuti, anche quando non vi è movimento, contribuiscono alla conoscenza delle diverse parti del corpo. Lo schema corporeo non è semplicemente una percezione sebbene giunga attraverso i sensi, ma comporta schemi e rappresentazioni mentali. Tale immagine è sottoposta ad un continuo programma di strutturazione, destrutturazione dalle prima età in avanti: quindi è sempre in evoluzione.

Esempi Esercizi di Educazione allo schema corporeo:

Lo schema corporeo, quindi inteso come processo dinamico e motorio, non deve essere spiegato verbalmente al bambino, ma deve venire costruito insieme a lui utilizzando i suoi stessi schemi motori.

Occorrerà perciò predisporre una precisa strutturazione delle sequenze e degli esercizi secondo uno schema organico.

E' bene consentire al bambino un iniziale approccio alla globalità del proprio corpo attraverso l'esperienza diretta di contrasti fra situazioni varie quali: movimento- arresto; eretto- sdraiato ecc...

Il bambino dovrà “sentire” la situazione e, come se fosse un gioco, deve stare all’interno di essa insieme all’insegnante.

L’imitazione degli animali, per esempio, consente l’esperienza dei vari tipi di movimento, quali:

- Strisciare;
- Camminare bocconi;
- Saltellare;
- Camminare lateralmente;
- Correre;
- Nuotare ecc.

In questo modo l’insegnante può osservare anche le effettive capacità dei bambini di coordinare i vari movimenti, dai più semplici a più complessi. Nel contesto dei movimenti di coordinazione dinamica generale rientra anche il tema dell’equilibrio sia statico, sia dinamico e la percezione delle simmetrie assiali del corpo che l’insegnante può facilitare attraverso semplici esercitazioni, quali:

Sul SE corporeo si ha:

1. scoperta dei vari movimenti del capo;
 2. significato mimico dei movimenti (il “sì”, e il “no” ecc...)
 3. davanti allo specchio: gioco della smorfia (per approfondire l’osservazione delle varie parti della testa)
 4. con una maschera o uno scatolone sul capo che copre completamente il viso: percezione attraverso l’assenza. Si scoprono così le varie funzioni comunicative della “testa” proprio per le difficoltà che si incontra nel drammatizzare qualsiasi situazione in queste condizioni;
 5. descrizione verbale delle singole parti (occhio, orecchie, bocca, naso, ecc...) sempre seguendo un criterio secondo il quale l’osservazione precede la rappresentazione; ad esempio: occhi: percezione attraverso l’assenza; l’insegnante dovrà preparare dei giochi in cui gli occhi vengono bendati allo scopo di far scoprire ai bambini le funzioni dell’occhio. Si chiede al bambino: “Si vede meglio con un occhio o con due?”
- L’insegnante dovrà preparare esercizi in cui viene chiesto al bambino di chiudere un occhio per scoprire l’ampiezza del campo visivo; si procede con esercizi di osservazione degli occhi davanti allo specchio.
- Lo stesso procedimento va utilizzato per le altre parti del viso.

Sugli altri (persone, animali): si, procede con l’osservazione delle differenze

Per quanto riguarda i movimenti, le parti che compongono la testa degli animali, con riferimento anche ai colori, alle forme e alle grandezze.

E’ da evidenziare che l’osservazione dei contrasti facilita e amplia l’osservazione del se’, proprio perché il bambino viene stimolato ad osservare meglio i particolari.

A livello simbolico (su disegni e figure): si procede con il riconoscimento delle varie “parti” su figure e col collage. L’insegnante predispone (ritagliandoli) una serie di occhi, bocche, nasi, sopracciglia ecc... e chiede ai bambini di comporre la testa; si passa successivamente alla rappresentazione simbolica.

E’ a questo punto che l’insegnante può chiedere al bambino di riprodurre graficamente il proprio autoritratto (davanti allo specchio) completo di tutti i particolari. Questo disegno poi verrà ritagliato e applicato a quella sagoma di corpo umano, a grandezza naturale, che era rimasta in bianco e che

ora può essere riempita. Contemporaneamente a questo tipo di attività si possono fare attuare al bambino altre

esercitazioni quali:

- consegnare al bambino una figura umana divisa in più parti e chiedergli di ricomporla, le difficoltà si presenteranno in questa gradazione: ad incastro, con modello e poche parti, con modello e molte parti, senza modello e molte parti, gioco collettivo;
- gioco del fotografo: il bambino deve osservare attentamente, memorizzare la posizione assunta dall'insegnante con il corpo e riprodurla mantenendo tale posizione per un certo periodo di tempo anche al occhi chiusi e descrivendola verbalmente;
- gioco dello scultore: l'insegnante fa da modello e inventa una posizione; un bambino fa da scultore e riproduce la posizione dell'educatore su un compagno oppure descrive al compagno i movimenti da fare e la posizione da assumere;
- fare imitare al bambino azioni che egli ha compiuto o che ha visto compiere, ecc..

Si può affermare, quindi che l'attività percettiva abbia una funzione di mediazione e di regolazione tra individuo ed ambiente. Ciò che viene percepito non è semplicemente effetto della registrazione e trasmissione di informazioni da parte dei recettori periferici in presenza di determinati stimoli esterni, ma ha comunque un significato in funzione dell'elaborazione del vissuto da parte del soggetto, con le sue disposizioni, esperienze e motivazioni. Noi viviamo immersi in una realtà fisica costituita da una molteplicità di oggetti, ognuno dei quali ha una forma, delle dimensioni, un colore, una collocazione nello spazio. Entrare in rapporto con gli oggetti, conoscerli è essenziale per i nostri fini vitali, perché la conoscenza della realtà esterna è il presupposto di ogni nostra azione.

7 – ESERCIZI DI STIMOLAZIONE DELLE CAPACITÀ MOTORIE

LE CAPACITÀ MOTORIE necessarie per compiere un atto grafico corretto possono ritenersi in linea di massima i seguenti:

- Corretta posizione del corpo e del braccio in rapporto al piano grafico;
- Indipendenza progressiva: braccia-tronco, mano-braccia, dita;
- Rilassamento globale e segmentario (spalla, braccio, polso, mano);
- Organizzazione del gesto;
- Capacità di controllo del gesto (inibizione volontaria);
- Educazione del gesto fine: prensione della matita o del pennello o altro oggetto per lasciare un segno grafico;
- Coordinazione oculo-manuale
- Pressione sull'oggetto usato per scrivere (controllo);

Esempi Esercizi per l'acquisizione delle condotte motorie per l'attività grafica:

L'insegnante utilizzando ampie superfici quali, lavagna, grandi fogli di carta posti sulla parete o sul pavimento e l'uso di colori a dita, pennelli, gessetti, ecc.. permette al bambino di potersi muovere in maniera più fluida e libera, quindi, ottenere così un rilassamento segmentario che permette al bambino di ottenere l'indipendenza del braccio e della mano.

Per la coordinazione oculo-manuale e prensione, si può cominciare col far compiere al bambino gesti usuali come: prendere, afferrare, posare; poi gesti simmetrici e sincroni quali muovere rapidamente le mani ruotando il polso (fare le

farfalline); inoltre si possono svolgere altre attività quali:

- Aprire e chiudere scatole;
- Sovrapporre cubi;
- Avvitare e svitare;
- Avvitare uno spago attorno a un bastoncino;
- Annodare e sciogliere cordicelle;
- Strappare della carta;
- Ritagliare seguendo linee dritte e curve;
- Utilizzare la creta e la plastilina;
- Infilare perline di vari colori;

In un secondo momento, si passa all'utilizzo della matita o di pennarelli con i quali si possono fare eseguire semplici percorsi, tracciati, labirinti, ecc.

Esercizi per la pressione:

- Lasciare impronte della mano e delle dita su plastilina o das;
- Conficcare ed estrarre chiodini;
- Accartocciare carta crespata; carta di giornale (materiale di diversa consistenza);
- Utilizzare timbri.

8 – ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' LINGUISTICHE

Una premessa per l'apprendimento e l'utilizzazione del sistema scritto è costituita dalla conoscenza della lingua orale. Il bambino che inizia la scuola Elementare dovrebbe avere già raggiunto una padronanza di tale forma sia a Livello di comprensione, sia a livello d'espressione. L'acquisizione e lo sviluppo del linguaggio è il risultato di tre funzioni:

- Realizzatrice che è consentita dall'integrità anatomico funzionale degli organi sensoriali e motori (sistema pneumofonicoarticolatorio).
- Ordinatrice che è resa possibile dalla capacità di elaborare in parole il proprio pensiero, secondo le regole di un codice linguistico.
- Appetitività costituita dalla vera e propria motivazione a parlare.

Relativamente alle capacità linguistiche bisogna sottolineare come in età prescolare si hanno grandi variazioni individuali ed è importante che già a quest'età sia attuata un'educazione del linguaggio orale. Quest'educazione non deve ridursi ad una stimolazione passiva, avulsa dalla realtà, ma deve fornire stimoli che maturino il pensiero e il linguaggio del bambino rispettando i suoi livelli di sviluppo, i suoi interessi, i suoi bisogni. Quando ci si propone una stimolazione del linguaggio, bisogna tenere presente che esso è al tempo stesso uno strumento del pensiero e un mezzo di comunicazione e che questi due aspetti sono strettamente interdipendenti. Il linguaggio si sviluppa in modo armonico nel rapporto con l'altro, cioè solo se permette lo stabilirsi di una relazione con l'altro e la verifica continua di questa relazione. Si potrebbe affermare che il bambino ha raggiunto una sufficiente "maturità linguistica", per affrontare l'apprendimento scolastico, quando ha acquisito una padronanza tale della lingua che gli permetta di verbalizzare le situazioni e il suo pensiero. Quindi l'educazione del linguaggio per bambini di 5-6 anni dovrebbe tenere conto di due parametri, senza naturalmente soffocare l'espressione spontanea:

1° FUNZIONE della comunicazione il cui oggetto è la situazione e il suo significato;

2° STRUMENTO della comunicazione il cui oggetto è la lingua con le variazioni delle sue unità significanti.

L'educatore dovrà manipolare l'espressione libera del bambino, in modo che questi prenda coscienza dello strumento che usa. Tutta la personalità del bambino è implicata nel suo modo di parlare e i fattori emotivi intervengono nello sviluppo dell'attività linguistica. Il bambino sviluppa il suo linguaggio solo se prova un profondo desiderio di comunicare, se ha qualcosa da dire e se ha l'impressione che ciò che dice susciti risonanza nell'ambiente. Quindi è importante che ogni stimolazione linguistica sia presentata nell'ambito di situazioni spontanee realmente agite e profondamente vissute in modo da favorire contemporaneamente la comprensione, l'espressione adeguata e il piacere di usare questo strumento. Quando il bambino si esprime in modo scorretto, correggerlo direttamente è negativo e frustrante e può interrompere la comunicazione. L'adulto dovrebbe riutilizzare correttamente l'espressione scorretta del bambino ed arricchirla in una risposta adeguata alla situazione. Nella scuola materna si possono suscitare delle situazioni od occasioni d'educazione del linguaggio durante le normali attività (giochi, racconti, burattini, disegno commentato.....).

Non si tratta di lezioni di linguaggio, ma di sfruttare le varie situazioni, rispettando la spontaneità e gli interessi dei bambini.

Durante queste attività verbali, l'insegnante può osservare a che livello il bambino utilizza il linguaggio nei vari parametri:

- Percezione e riproduzione dei suoni linguistici
- Conoscenza del significato delle parole e loro uso
- Comprensione delle sfumature della struttura sintattica
- Comprensione ed utilizzazione del discorso

Questa suddivisione ha scopo didattico poiché la realtà linguistica è caratterizzata dall'integrazione di questi vari parametri. Nell'azione educativa l'insegnante dovrebbe partire dal livello di linguaggio spontaneo del bambino e fornire uno schema progressivo.

Esempi Esercizi per la percezione e la riproduzione dei suoni linguistici:

- Si abitua un bambino a decifrare un messaggio ad intensità sempre più deboli.
- Percezione<figura – sfondo>vale a dire la percezione del segnale in mezzo al rumore.

Tutto ciò è importante perché il bambino impara ad articolare bene in rapporto a ciò che sente. Per parlare correttamente è necessario che il bambino sia capace:

- di percepire gli elementi distintivi
- di percepire la successione e l'ordine di questi elementi
- di raggrupparli, ordinarli secondo un modello.

Esempi Esercizi di pronuncia dei Fonemi:

Ecco alcune immagini della pronuncia dei fonemi bilabiali su cui poter creare tante attività.

Clicca su uno dei seguenti fonemi per scaricare il file (formato .PDF) da stampare.

Fonemi con la "B": Fonemi con la "M": Fonemi con la "P":

1. [BA](#)

1. [MA](#)

1. [PA](#)

Fonemi con la "B": Fonemi con la "M": Fonemi con la "P":

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 2. <u>BE</u> | 2. <u>ME</u> | 2. <u>PE</u> |
| 3. <u>BI</u> | 3. <u>MI</u> | 3. <u>PI</u> |
| 4. <u>BO</u> | 4. <u>MO</u> | 4. <u>PO</u> |
| 5. <u>BU</u> | 5. <u>MU</u> | 5. <u>PU</u> |

Esempi esercizi per la padronanza del vocabolario:

Giochi verbali che comportano nozioni di classe: raggruppamento d'oggetti o figure secondo criteri stabiliti (colori, forme, argomenti quali frutta, animali, mezzi di trasporto, abbigliamento, cibo ecc.) Queste attività forniscono al bambino un vocabolario più flessibile che gli permette di esprimere meglio il suo pensiero. Le capacità di interiorizzare questo <campo semantico lessicale> comporta l'intervento della memoria, quindi importante un'educazione alla memoria verbale (filastrocche, poesie).

Gli esercizi sono in ordine di difficoltà dai più facili a quelli via via più difficili anche se ognuno potrà trovarli più o meno difficoltosi.

Tutti gli esercizi vanno proposti con la bocca schermata.

- 1) Un foglio in mano con tante coppie di parole, una corta e l'altra lunga, e si deve identificare la parola. Se si sbaglia si ripete.
- 2) Si leggono frasi dove cambia solo una parola, tipo il mio amico va a casa - o il mio amico va a lavorare.....si deve ripetere la frase esatta
- 3) Parole con l'indizio, cioè, di uno stesso contesto, esempio nomi di vini, oppure oggetti che si trovano in cucina o nomi di città...;
- 4) Identificare le vocali nei fonemi, per esempio sci sce scia sciu scio oppure ti te ta to tu;
- 5) Leggere una pagina di un libro, la lettura viene fermata all'improvviso e si deve ripetere l'ultima cosa detta, esempio la casa è nuova ma.....si ferma, e si deve ripetere il ma;
- 6) Leggere una pagina di un libro e viene ripetuta frase per frase, si inizia leggendo piano e poi via via aumenta fino a leggere con la velocità del normale parlato...;
- 7) Riconoscimento di vocali tra due (es. a/e o/u i/e)
- 8) Risposte a domande prima semplici poi più complesse

Un livello successivo suggerisce i seguenti esercizi:

- 1) Riconoscimento di consonanti in gruppi di fonemi (tipo BA CA GA DA FA). Oppure agia-acia-aga-afa-ama-ana-aba-aka-ata-ala-ava
- 2) Speech tracking, la lettura in un minuto parola per parola che vanno ripetuta di testi via via più difficili, da libri per bambine a brani di romanzo ad articoli di giornali dal gossip all'economia. Varianti: parole senza contesto scelte tra i titoli di un giornale aperto. Oppure completamente senza contesto, sempre contando quante se ne riconoscono in un minuto

3) lettura di un testo con difficoltà (esempio con presenza di termini dialettali, non del mio dialetto - articoli economici con tante parole inglesi del mondo del business - storie mitologiche greche, con nomi strani di dei...etc.) - ne viene proposta la lettura e si ripete.

4) lettura da un vocabolario di cose abbastanza strane, intendo lettura letterale di quanto scritto. Il vocabolario non è recentissimo.

5) lettura di nome cognome via e numero civico e comune dall'elenco del telefono. Nomi non consueti di persone, ditte, ristoranti.

6) Le "non parole": una parola di senso compiuto e una simile che varia solo una consonante. Riconoscerle entrambe (esempio cocodrillo/cottodrillo; piumini/piulini). Variante: parola di senso compiuto e non parola completamente diversa.

7) Scindere due parole bisillabiche e proporle insieme, unificando prima la prima coppia poi la seconda. Esempio tasche e pelo sarà ta-pe sche-lo. Ripetere sia la coppia senza senso che le due parole di senso compiuto.

Se in casa ci sono bambini si possono fare anche questi esercizi:

1) chiedere loro le tabelline e vedere se si capiscono le risposte

2) più difficile chiedono loro di effettuare semplici operazioni

3) leggere un brano dei loro libri di testo e bisogna rispondere alle domande che di solito concludono queste pagine.

4) ascoltare, a bocca schermata, una piccola filastrocca (su internet si trovano facilmente molte raccolte) e darne un titolo a partire di quanto si è capito

5) un cruciverba facile, il bambino legge la definizione e si prova a indovinare la parola.

Esempi esercizi che favoriscono la padronanza del discorso:

- Storie illustrate in sequenze d'immagini: raccontare "insieme" la storia e fare deduzioni ed ipotesi su cosa succederà "dopo". Fare esprimere dei giudizi critici sul comportamento dei protagonisti della storia. Esprimere di proposito degli errori sull'esposizione della storia e fare effettuare la correzione al bambino.
- Storie con cause ed effetto: commentare insieme al bambino. Il bambino giunge a scuola con una sofisticata padronanza della lingua ma questa non è sufficiente per acquisire la lettura. Il bambino deve affinare anche le abilità metalinguistiche. Il segno scritto è il significante (parola scritta) di un altro significante (parola orale). Il controllo del processo di lettura e scrittura comporta una cifratura: dalla sequenza di lettere alla struttura fonemica della parola e da questa al significato. Tale operazione di simbolizzazione costituisce l'essenza delle operazioni metalinguistiche. Il bambino deve riuscire a compiere delle operazioni sulla struttura fonologica della parola. Quali siano le concrete modalità attraverso cui il bambino riesce a controllare tale processo è una questione controversa. Alcuni ricercatori hanno dimostrato che un bambino in età prescolare incontra difficoltà nell'effettuare queste operazioni metalinguistiche. Da altre ricerche è emerso che le abilità metalinguistiche si attivano con una brusca accelerata proprio dall'attività di lettura. Però il bambino avvia questo percorso prima di iniziare la scuola; essendo immerso in un ambiente in cui i messaggi scritti sono familiari egli comincia a rendersi conto che alcuni "disegni" posti su oggetti corrispondono per gli adulti al nome di quell'oggetto. Il bambino comincia a costruire progressivamente una sorta di lessico primitivo in cui riesce ad associare una sequenza di lettere ad un certo oggetto ad un nome. I bambini possono così imparare a riconoscere il proprio nome o anche scriverlo. Questa modalità è stata indicata come lo stadio iniziale del processo di lettura e scrittura vero e proprio.

- Nella successiva fase di lettura la struttura fonologica deve essere cosciente e quindi il bambino deve identificare la qualità degli elementi fonologici costitutivi, nonché il loro ordine sequenziale. Quindi il livello metalinguistico in fase prescolare è un processo primitivo che si realizzerà nella sua interezza nella fase scolare. Affinchè questo processo si avvii è importante sollecitare il bambino alla presa di consapevolezza che esiste una forma scritta che corrisponde al “suo parlato”. E’ interessante leggere storie, favole con il bambino accanto e fagli osservare il libro (parole e immagini). Sfruttando le occasioni spontanee leggere slogan, etichette, pubblicità, ecc. in conclusione possiamo dire che, escludendo deficit organici l’acquisizione del linguaggio è il risultato di vari tentativi di condotte verbali, dipendenti dall’influenza dell’ambiente.

9 – ESERCIZI DI RISCALDAMENTO LOGOPEDICO: LE TECNICHE

Una prova sperimentale della reale efficacia del riscaldamento vocale nell’ottimizzare la performance canora, è stata fornita dalla comparazione degli effetti degli esercizi di riscaldamento a breve termine rispetto a condizioni di riposo. Fisiologicamente, il riscaldamento non modifica i livelli minimi e massimi di frequenza fondamentale producibile (estensione), ma accresce il livello di pressione fonatoria per i toni acuti, cioè della minima pressione aerea sottoglottica necessaria per l’oscillazione dell’onda mucosa. Ciò dimostra che gli esercizi di riscaldamento vocale aumentano la viscosità delle corde vocali, favorendo così la stabilità dei toni acuti. Il concetto di riscaldamento non è limitabile alla sola pratica di emissione di vocalizzi ma riguarda la preparazione atletica di tutto il corpo, attraverso le seguenti tappe, che necessitano in totale un tempo medio di 20 minuti: tecniche di concentrazione, detensione e tonicità muscolare del corpo, verifica degli automatismi dinamici respiratori, prontezza dell’intonazione e agibilità dell’estensione. Vale la pena ricordare che, in situazioni di debolezza o malattia, un accurato riscaldamento è la terapia più importante per non ridurre il rischio di danni. L’uso di intensità vocali elevate, la scarsa umidità dell’aria e l’esecuzione da seduti sembrano essere fattori non favorevoli un corretto riscaldamento vocale.

Esempi Esercizi di riscaldamento logopedico:

Le prime tre tappe sono eseguibili in meno di dieci minuti:

1) Pensare all’interno del proprio corpo e alle emozioni, scegliendo un posto dove sia possibile concentrarsi. Fare un rapida rassegna delle tensioni accumulate in giornata, per ristabilire la neutralità corporea e potersi concentrare sulla voce e sul momento di entrata in scena.

2) Compiere qualche minuto di leggera ginnastica aerobica per migliorare la circolazione e il tono muscolare. Dopo pochi minuti compiere qualche esercizio di stretching col capo, le braccia, le spalle e i fianchi. Effettuare anche alcuni profondi sbadigli e scrollare braccia e gambe per liberarle dalle tensioni.

3) Controllare la respirazione, mantenendo il collo allungato in allineamento col dorso, la gabbia toracica espansa e le spalle abbassate, mentre si inspira silenziosamente con espansione dell’area epigastrica e costale laterale. Espirare lentamente, con atto lento e completo, verificando le capacità di controllo sulle dinamiche di appoggio e di sostegno diaframmatico. Ripetere per una decina di volte.

Successivamente, riempire profondamente i polmoni con un atto inspiratorio ed eseguire una ventina di piccole inspirazioni ed espirazioni rapide, il più silenziosamente possibile, controllando i

movimenti della gabbia toracica e dell'addome. Riposarsi e poi ripetere per 4-5 volte. Sostituire l'espiazione silenziosa all'emissione di /u/ aspirate. Bere se si avverte secchezza delle fauci.

4) Muovere la voce usando scale o arpeggi di uso comune durante lo studio, iniziando sui toni centrali della propria estensione, o una semplice melodia trasposta entro un range di comodità per la propria estensione, vocalizzandola con la sillaba /ma/ o /la/.

5) Raggiungere con gradualità le note più acute, fino a un tono o due sopra il range di estensione della parte; non concludere il vocalizzo senza esser tornati sui toni centrali.

7) Verificare che le posizioni ("maschera") siano "a fuoco" e la voce sia risonante prima di lavorare sul volume.

6) Se la voce è pesante o sporca, compiere vocalizzi nasalizzati (facilitati dalle sillabe /mi/ e /ni/) per rendere più brillante la qualità vocale; se la voce è piccola o stridula realizzare maggior ampiezza nel cavo orofaringeo (facilitato dalle sillabe /lo/ /go/).

7) Se la voce fosse dura costringerebbe a spingere: ridurre l'intensità vocale ed evitare i toni acuti, applicando tecniche di rilassamento del tipo sbadiglio/sospiro e idratando le mucose.

8) Testare un brano del repertorio in tonalità d'esecuzione e intensità media, controllando l'allineamento posturale capo-collo-spalle-sterno e la gestione del respiro.

9) Allenare le procedure di riscaldamento a casa.

10) Utilizzare il vocal fry per saggiare la viscosità della copertura cordale. L'esercizio del vocal fry è suggerito come manovra per epulire le corde vocali da depositi di muco e per verificare la libertà e l'ampiezza dell'onda vibrante. Tuttavia è nostra esperienza assistere ad esecuzioni incorrette di tale registro con frequenti gradi di ipertono delle false corde e quoziente di chiusura aumentato. E' allora indicato un controllo videolarinoscopico dell'uso di questo registro per indurre ad una corretta esecuzione, che può essere favorita dalla contemporanea richiesta di controllo del vocal tract con tecniche di sbadiglio o di esob'.

11) Il riscaldamento effettuato con il trillo linguale o labiale, i "muti" (vocalizzi a labbra chiuse), l'utilizzo di emissioni nasalizzate, i vocalizzi con arrotondamento e protrusione moderata delle labbra, condotti su glissati, scale o arpeggi, e su tutta l'estensione vocale, inducono un adeguamento della funzione respiratoria in termini di rapidità di sostegno respiratorio, riducono le forze esercitate direttamente e medialmente sulle corde vocali, portano le corde a vibrare solo sul loro bordo libero in una sorta di registro medio che permette di verificare le "posizioni" senza "stringere la gola" e senza dar subito "volume" in registro pieno, e tonificano in lunghezza le corde stesse.

12) Glissati tra due ottave di estensione, su vocali anteriori come la /i/ e la /u/, inizialmente solo discendenti, poi anche ascendenti, prima con netta transizione tra voce "di petto" e falsetto, poi uniformando i registri con una emissione definita "mista", allenano le variazioni tensionali delle corde vocali, indirizzate al principio allo stiramento del legamento vocale poi a tutto il muscolo. Tale procedura provvede al separato esercizio nell'attività dei due tensori delle corde, facendone saggiare il prodotto vocale della loro funzione prima separatamente (voce piena e falsetto), nell'ambito tonale loro più fisiologico, ed infine attuando la loro unione nell'emissione "mista". Si evitano così difficoltà di realizzo di note di passaggio di registro. La manovra tende anche a polarizzare la prima formante sulla frequenza fondamentale aumentando l'udibilità vocale a favore di quello che i maestri definirebbero la "punta" del suono.

13) Esercizi a lingua protrusa in scale e sequenze vocaliche alternate /a-i/, sono utili per creare coscienza nell'indipendenza tra le strutture fonatorie e quelle articolatorie, rilassare lingua e mandibola, concentrarsi nel mantenere una posizione laringea verticale stabile durante l'articolazione. Così anche tutti i vocalizzi che utilizzano sillabe inizianti per consonanti, specie //, /v/, /m/, /n/, cari a molti maestri di canto, allenano e facilitano l'abitudine a mantenere il suono in "posizione" indipendentemente dalla consonante che precede o segue.

14) I filati, o “messe di voce”, effettuati con cavità buccale non troppo aperta e con vocali prima anteriori e poi posteriori, pongono con calcolata gradualità in vibrazione la massa delle corde vocali; aiutano il cantante a bilanciare la tensione del muscolo con quella del legamento vocale; fanno esercitare la regolazione del crescendo e del decrescendo nel corso dell’emissione, ove i volumi polmonari sono ovviamente via via decrescenti; fanno infine lavorare tutti i muscoli intrinseci della laringe in rapporto coordinato con i mutamenti della pressione respiratoria durante l’emissione vocale.

15) Gli staccati in arpeggio realizzano la possibilità di iniziare la performance con voce pulita e pronta, stabilendo un modo dominante (registro pieno) di vibrazione delle corde vocali, a voce piena, ed allenano i muscoli abduttori ed adduttori, cioè quelli che determinano l’apertura delle corde (posizione respiratoria) e quelli che ne determinano la chiusura per l’atto fonatorio, simultaneamente ai muscoli tensori durante i cambi di altezza tonale.