

Dechová cvičení

Dechová cvičení jsou důležitá před začátkem nácviku jednotlivých hlásek. Slouží ke zklidnění, relaxaci dítěte, posilují, protahují a uvolňují svaly na hrudníku a mezi žebry, mohou zcela napravit nebo zlepšit vadné držení těla, posilují a stimulují vnitřní orgány, zlepšují regeneraci organismu.

Relaxační činnosti:

Mašinka

- Lehneme si na záda, zvedeme nohy vzhůru, nadechneme nosem, pomalu dáváme nohy dolů a přitom vydechujeme a říkáme Š, Š, Š, Š, Šššš

Nafouklé břicho

- Lehneme si na záda, položíme jednu ruku na břicho, nadechneme nosem a při nádechu nafukujeme břicho, vydechujeme pusou

Co to voní?

- Dáme dítěti přivonět k parfému, kytičce aj. Důležité je dbát na správné dýchání = nádech nosem, výdech pusou

Peříčka

- Nadechneme nosem a foukneme do peříčka (nebo kousku papírku). Můžeme zkoušet slabě, silně, prudce, plynule atd.

Dýchání ústy

- Zkoušíme se nadechovat pusou a vdechovat nosem (nejprve dlouze, poté zkoušíme krátce a rychle)

Činnosti, které můžete vyzkoušet doma každý den:

Kloktání

- zaklonit hlavu, nebýt zbrklý

Foukání polévky nebo čaje

- nádech nosem, slabě a plynule foukat!

Bublání do vody

- brčkem bubláme do vody (slabě, silně, dlouho, krátce..)

Zahřívání rukou

- zkusíme dítěti vysvětlit a ukázat, že když foukáme polévku (našpulíme rty) = je vzduch chladný, ale když si chceme zahřát ruce (mírně otevřeme pusou) = je vzduch teplý, poté si to dítě zkouší samo



Foukání do pingpongového míčku



Foukání brčkem do kuličky z vaty (můžete použít pingpongový míček, pomačkaný papír..).



Přemísťování papírových korálků/rybiček pomocí brčka.



Rozfoukávání barviček pomocí brčka ☺