



Dechová cvičení.

Cvičení na prodloužený výdechový proud.

Hrajeme si:



- na ucházející balonek - ssssssss



- na vitr - fffffff

Motivace

- na vlak pod tunelem - ssss ssss
- na píchlou pneumatiku - ssss
- foukání do polévky - fùùùù
- dýcháme na zmrzlé ruce - ch ch ch CH CH CH

Cvičení na usměrňování výdechového proudu.



Motivace

- foukáme do větrníku, peříčka, bublifuku
- foukáme do horké polévky
- foukáme do pampelišky
- foukáme do vatičky, stuhy, míčku...

Opakuj několikrát cviky za sebou, postupně se budou mimické svaly uvolňovat a výdech se prodlouží. Motivaci můžete spojit s pohybem. Zaběhejte si venku a při pobytu na čerstvém vzduchu vyzkoušejte některé z dechových cvičení.



Sedni si k zrcadlu a zkoušej napodobovat obrázky, které máš před sebou.



- Nadechni se nosem a prudce vydechni ústy.



- Nadechni se nosem a plynule vydechuj ústy.



- Foukej brčkem do vody.



- Papírová kolečka přenášej pomocí brčka z jednoho místa na druhé.



- Některé hlavičky dětí nejsou úplně. Dokresli, co chybí (culík, pihy, mašle, brýle...).



Sedni si k zrcadlu a zkoušej napodobovat obrázky, které máš před sebou.



- Usmívej se.



- Povytaň pravý koutek do strany.



- Horním rtem schovej spodní ret.



- Povytaň levý koutek do strany.



- Spodním rtem schovej horní ret.



- Oba rty schovej současně.



Sedni si k zrcadlu a zkoušej napodobovat obrázky, které máš před sebou.



- Vyplázni jazyk k pravému koutku úst co nejdále k pravému uchu.



- Vyplázni jazyk k levému koutku úst co nejdále k levému uchu.



- Vyplázni jazyk co nejvíce k bradě, potom jazyk schovej zpět do úst.



- Vyplázni jazyk do špičky a zvedej jej co nejvíce k nosu.



- Přejížděj špičkou jazyka horní řadu zubů z vnější strany.



- Přejížděj špičkou jazyka dolní řadu zubů z vnější strany.