

Dechová cvičení

Při řeči je velmi důležité správné dýchání, a nejen při ní. Když mluvíme, zpíváme, potřebujeme správně ovládat naše dýchání. Zásobování kyslíkem má vliv na funkci všech orgánů, je důležitý při správném vývoji hrudní koše, držení těla. Nejprve se musí vaše dítě naučit správně nadechnout. Cvičení je dobré provádět nejdříve vleže, vsedě a také vestoje. Pro správný nácvik je dobré, když si dítě může ohmatat bránici (položí ruku pod výběžek hrudní kosti). Aby byl nácvik pro dítě zábavný, můžete mu vleže položit na toto místo plyšovou hračku, nebo jiný lehký předmět. Při správné technice nádechu a výdechu dítě uvidí, jak se tento předmět pohybuje nahoru a dolů. Při správném nádechu musíme dbát na to, že jako první se nádechem zvedá oblast břicha (na kterém je posazená hračka) a až potom hrudní koš. Při nádechu by se neměla nadzvedávat ramena. Nabízím Vám několik her a hříček pro ovládnutí svého dechu. Vyzkoušejte je:

U malých dětí je vždy důležité, aby pro ně každá aktivita, kterou v rámci logopedie provádíte byla spojená s hrou. A proto pojďme použít různé pomůcky a hračky. Začít můžete s jakýmkoliv zrcadlem, které máte doma. Nechejte vaše dítě dýchat na zrcadlo, nebo okno, jen ať klidně zjistí jak jeho dech vypadá

pomůcky pro dechové hry:

- svíčka
- bublifuk
- pěna na koupání
- peříčka
- plastové hračky do vany
- brčka
- papír nastříhaný na proužky
- vodové barvy
- flétničky, píšťalky a jiné dechové nástroje
- větrníky

sfoukněme svíčku

Zapalte svíčku a pomalu do svíčky foukejte. Plamínek musí stále plápolat a nesmí zhasnout. Můžete si dát s dítětem závody na čas. Kdo déle dokáže foukat do svíčky aniž by zhasla vítězí. Rychlý nádech a výdech je při sfoukávání svíčky nesprávný.

foukáme do bublifuku

Udělejte si malou soutěž. Kdo vyfoukne největší bublinu? (u vydechování dbejte na to, aby byl výdech pomalý a plynulý, nikoliv rychlý a zbrklý). Kdo nejpomaleji, aby nepraskla?

větrík fouká do peříček

Na okraj stolu dejte dvě peříčka – jedno pro Vás a jedno pro dítě. Kdo dřív přefouká svoje peříčko až na druhou stranu stolu?

Dechová cvičení

hrajte si při koupání

Téměř všechny děti mají rády koupel s hračkami a pěnou. Dopřejte ji i těm svým a zkuste si zároveň procvičit správné dýchání. Dejte dítěti do vody s pěnou hračky (míčky, kačenky, kostky) a nechte je dítě vyndávat. Než dítě vyndá hračku (např. do plastové krabice), musí sfouknout všechnu pěnu, která na hračce zůstala. Začínáme s jednou hračkou, a postupně přidáváme. Nikdy nezapomínejte, že hra musí dítě bavit a motivovat – kdyby mělo ve vodě dvacet hraček, začíná se nudit. Méně je tentokrát více!

nekreslíme ale foukáme

Na tvrdý papír nalijeme trochu barvy (ideální je používat vodové barvy), vezmeme brčko a rozfoukáváme barvu do různých tvarů. Můžeme míchat barvy, dělat různobarevné obrazce a po uschnutí dokreslit pastelkami tvary. Kromě vodových barev se mohou použít i moderní foukací fixy.

cokoliv vás napadne

Vaší fantazii se meze nekladou. Velmi dobré je používat při dechových cvičeních různé dechové nástroje. Pokud máte možnost přihlásit dítě v MŠ do kroužku hry na flétnu, směle do toho.