

Nácvik správného dýchání

Cílem dechových cvičení je prohloubení správného vdechu a výdechu při mluvení. Dechová cvičení, stejně jako artikulační, by se mělo provádět formou hry.

Nesprávné dýchání se u dětí projevuje nejen při mluvení, ale má vliv na vývoj hrudního koše, držení těla

a zásobování kyslíkem všech orgánů.

Nádech - při nádechu je potřeba sedět, ležet nebo stát v klidu. Nadechnout se nosem tak, aby se nezvedala ramena.

Výdech - při výdechu je důležité, aby byla výdechová fáze co nejpomalejší.

Usměrňování výdechového proudu:

hra na kopanou - foukáme do malých míčků

do peříčka, do vaty

foukáme na zmrzlé ruce

sfoukneme odkvetlou pampelišku

foukáme na svíčku, aby oheň plápolal

foukáme do bublifuku - pomalu děláme jednu velkou bublinu