

Komunikace

Pasivní a aktivní dechová cvičení

Cvičená nádechu

- správný prodloužený nádech nosem bez zvedání ramen (střídání nádechu ústy a nosem

Cvičení výdechu

- prodlužujeme výdechovou fázi, zpomalujeme výdech, foukáme-
pěna do koupele (vytváření pěny brčkem, foukání do ní, sfoukávání
z dlaně...

RUCE

Na copak dvě ruce máme? zvedneme ruce a děláme nenene

Také s nimi zamáváme, zamáváme

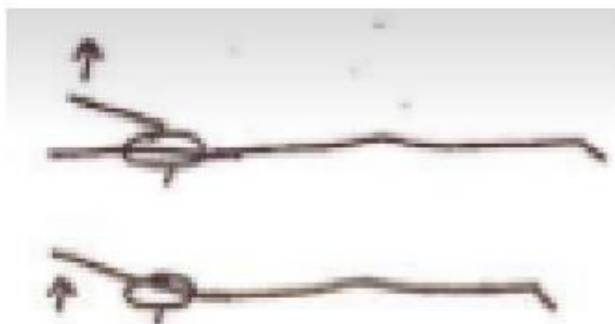
O kolena zapleskáme. Plácáme do kolen

Sevřeme je v pěstičku, zavíráme ruce v pěst

Zazpíváme písničku

Vyrovnávací cviky

Leh na břiše, vzpažit s dlaněmi nad zem – střídavě zdvihat pravou a levou ruku, pak obě nad úroveň hlavy – opakujeme každou ruku 4krát, obě ruce 4krát



Stoj rozkročný, upažit, přenášíme knihu (míč) z levé do pravé ruky – 6krát



V sedu na gymballu, paže skrčíme v loktech tak, že prsty levé ruky spočívají na pravém rameni, a naopak. Hlavu se snažíme co nejvíce vysunout za bradou vpřed, ale ramena táhneme dozadu. Poté hlavu zasuneme zpět a směrem dopředu tlačíme zase lokty.



Cviky pro správná chodidla



Chůze po nerovném povrchu chůze po patách

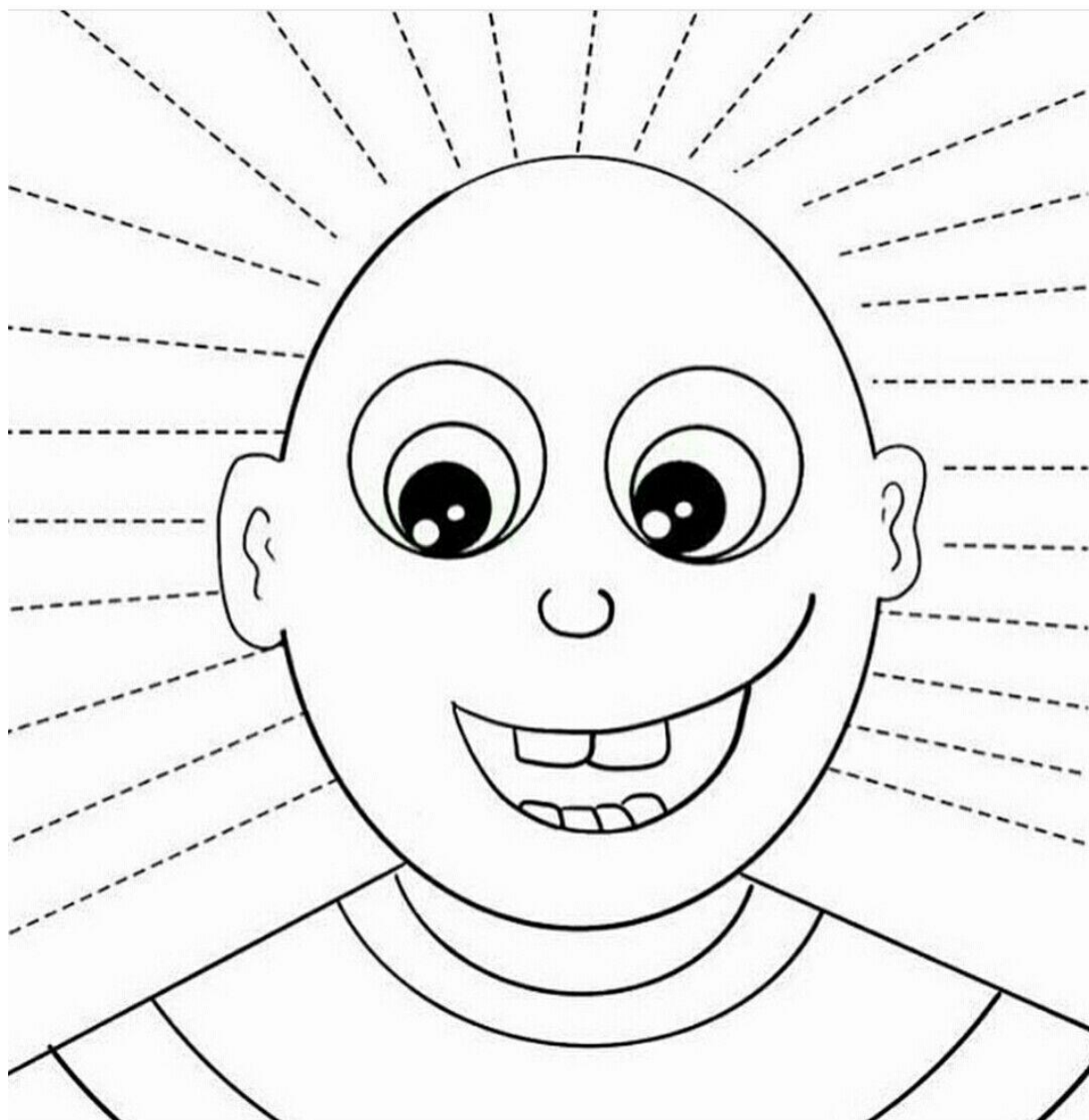


Chůze po patách



Chůze po špičkách

Grafický list – pracuj podle obrázku, obtahuj několikrát, obrázek vybarvi



Rozumová výchova a smyslová výchova Ukazuj prstem – kde je
kladivo, nůžky apod.

Rozumová výchova a smyslová výchova Ukazuj prstem – kde je
kladivo, nůžky apod.

Zvuky

- **Umíš správně napodobovat i další zvuky? Zkus to.**

Tip! Vhodné je doprovodit zvuk gestem – například naznačit, jak se bouchá kladivem, jak píchá vidlička. U větších dětí můžeme chtít, aby řekly, k čemu která věc slouží a co se s ní dělá.



buch buch



šmiky šmik



míchy mích



cilílink



haló haló



hepčik



fidi fidli



bím bam



hají hájí



bububu



brnk brnk