

Dechová a relaxační cvičení

Nácvik dýchání – správný dechový vzorec

Dítě leží na zádech, bedra tiskne k zemi, nohy má pokrčené v kolenou, ruce leží podél těla. Dýchá pravidelně - nádech nosem - výdech ústy. Vhodné je, aby mělo zavřené oči.

Graficky dominantní ruku má dítě položenou na břicho, pozornost zaměří na pohyb břicha, které se ale nemá nepřírozeně nafukovat, naopak bychom si měli všimnout pohybu trupu do všech stran při nádechu.

Cílem je zklidnění, uvolnění, odpoutání se od všech zrakových podnětů a snaha být sám se sebou.

Souhlasné pohyby – přesah do nácviku správného úchopu

Dítě zůstává ležet na zádech, nohy má v kolenou pokrčené, ruce ve vzpažení volně položené na podložce.

Cvičení probíhá tak, že u praváka se pravá ruka zvedá z podložky a míří k pravé noze, která se s pokrčeným kolenem také zvedá nad podložku, ruku dítě dlaní pokládá na stehno pravé nohy – ruka je v lokti pokrčená, zápěstí prohnuté.

Cílem je vést kvalitní cílený pohyb i bez zrakové kontroly a následně uvolnit ruku k psaní.

Výdech - ruka míří k noze.

Nádech - ruka se vrací do vzpažení.

Pohyb provádíme střídavě na pravou a levou stranu.

Křížové pohyby (u praváka) – opět přesah do správného úchopu

Dítě zůstává ležet na zádech, nohy má v kolenou pokrčené, ruce ve vzpažení volně položené na podložce. Rodič posiluje uvědomění pravé ruky.

Cvičení probíhá tak, že u praváka se pravá ruka zvedá z podložky a míří k levé noze, která se s pokrčeným kolenem také zvedá nad podložku, ruku dítě dlaní pokládá na stehno levé nohy – ruka je v lokti pokrčená, zápěstí prohnuté.

Cílem je vést kvalitní cílený pohyb i bez zrakové kontroly a následně uvolnit ruku k psaní.

Výdech - ruka míří k protější noze.

Nádech - ruka se vrací do vzpažení.

Rodič dbá na „dotažený“ pohyb – ruce ve vzpažení jsou v loktech napnuté, ale jen tak, aby nebyla

posilována tenze v horních končetinách. Paže se celou plochou dotýkají podložky.

Rytmicky střídá vždy protější ruku a nohu.

Rychlost pohybu řídí rychlost dechu – je to stejná frekvence jako ve spánku.

S levákem pracujeme obdobně, pozornost dítěte zaměřujeme na levou ruku a pravou nohu.

Nikdy neurčujeme počet cviků – když dítě počítá, nevěnuje pozornost sobě – tedy ani činnosti, kterou vykonává.

Po zvládnutí cviků vleže je možné cviky provádět vestoje.

Dechová cvičení

Při řeči (a nejen při ní) je důležité správné dýchání. Když mluvíme, zpíváme, potřebujeme správně ovládat dechové ústrojí. Zásobování kyslíkem má vliv na správnou funkci všech orgánů, je důležitý při vývoji hrudního koše i držení těla. Cvičení je dobré provádět nejprve vleže, v sedě a také vestoje. Pro správný nácvik je dobré, když si dítě může ohmatat bránici (položí ruku pod výběžek hrudní kosti). Aby byl pro dítě nácvik zábavnější, můžete mu vleže položit na hrudník plyšovou hračku, nebo jakýkoliv lehký předmět. Ten se pak při správné technice pohybuje nahoru a dolů. Při nádechu by se neměla zvedat ramena.

U malých dětí je vždy důležité, aby pro ně každá aktivita, kterou v rámci logopedie provádíte byla spojená s hrou. Využívejte tedy různé pomůcky a hračky.

Dechová cvičení se nesmí provádět s dětmi, u kterých se vyskytuje riziko epileptických záchvatů (hrozí nebezpečí jejich vyvolání).

Nabídky činností:

Cvičení nádechu

- správný prodloužený nádech nosem bez zvedání ramen (voníme ke květině, voňavce)
- střídání nádechu ústy a nosem (bylinkový polštářek...)

Cvičení výdechu

- prodlužujeme výdechovou fázi, zpomalujeme výdech (foukání na kožešinku, do vlasů, na zrcadlo – dítě si uvědomí dech tím, že ho vidí, cítí)
- bublifuk (prodloužené dýchání při vytváření různě velikých bublin)
- pěna do koupele (vytváření pěny brčkem, foukání do ní, sfoukávání z dlaně)
- brčka (správný nádech bez zvedání ramen a dlouhý výdech do vody)
- papír (proužky, jemný papír, ubrousek)
- flétničky, píšťalky, frkačky a jiné dechové nástroje
- větrníky
- nafukovací balóny

Usměřování výdechového proudu vzduchu

- stolní fotbal – foukání do kuličky papíru nebo polystyrenu, nejlépe ve dvojici u stolu
- foukání „autíčka“ do garáže z kostek
- sfouknutí zapálené svíčky
- peříčka, papírová kulička (odfouknutí z dlaně, zavěšená peříčka)
- foukání do dlaní (zahřívání)
- výdechovým proudem zaháníme plastové loďky, hračky ve vodě
- rozfoukávání barevné skvrny brčkem po papíře – strašidlo
- frkačky

Cvičení dechové výdrže

- přenášení malých obrázků brčkem z místa na místo
- zadržetí dechu na krátkou chvíli – potápěč

Cvičení hospodaření s dechem

- vyslovování slabik a slov na jedno vydechnutí
- foukání brčkem do vody
- lechtání plamínku svíčky
- fajfka s polystyrenovým míčkem

Dechová cvičení přispívají nejen ke správnému dýchání, ale také k upevnování správného držení těla a správného zapojení svalů středu těla a pomocných dechových svalů. Je nutné zdůraznit důležitost provádění dechových cvičení po odstranění nosní mandle.