***CVIKY  PRO  ROZVÍJENÍ  POHYBLIVOSTI  MLUVIDEL:***

**Jazyk**

* HOUPAČKA - Vypláznout jazyk, olizovat spodní ret, doprava, doleva.
* STĚRAČE -  Olizovat horní ret doprava, doleva /špička jazyka směřuje nahoru k nosu/.
* MLSNÁ KOČIČKA - Olizovat rty dokola /můžete rty potřít nutelou, medem, marmeládou/.
* OPIČKA - Udělat „bouličku“: Zavřít pusu, jazykem tlačit do tváří pod nos, na bradu.
* HODINY - Uvolnit jazyk a pohybovat jím pomalu zprava doleva.
* SEKAČKA – Uvolnit jazyk a pohybovat jím rychle zprava doleva.
* KONÍK - „Klapat“ jazykem, jako když „klape“ koník kopýtky.
* ČERTÍK - Rychle vtahovat a zatahovat jazyk, přitom cvrnkat o horní ret- blllbll



* ČERTÍČEK - Pohyb jazyka dopředu a dozadu = z pusy ven a zpět.
* RAKETA - Vypláznout jazyk a dělat střídavě špičku a zploštit ho /napnout a povolit/.
* MISTIČKA - Zvednout okraje vypláznutého jazyka nahoru.
* RULIČKA - Rozplácnout vypláznutý jazyk a stáhnout rty.
* MALÍŘ – Jezdit jazykem pomalým tempem vpřed a vzad po horním patře.
* UMÝVÁNÍ - Olíznout si špičku nosu, bradu, horní ret, dolní ret.
* DATEL - Ťukat špičkou jazyka na horní patro.
* MLASKÁNÍ - Mlaskat a říkat si „mňam, mňam".
* KARTÁČEK - Špičkou jazyka jezdit po horních nebo spodních zubech – čistíme zuby.
* FRKÁNÍ – Prskáním rozkmitat rty a jazyk.
* MYŠKA  – Pohybovat jazykem v zavřené puse.

**Rty**

* KOMÍNEK - Vyšpulit rty, povolit – stavba komínku.
* PUSA - Poslat pusinku mamince.



* PÍŠŤALKA – Pískat na rty.
* KONÍK -  Vibrovat s volně, k sobě přiloženými rty při výdechu = jako když frká koník.
* SPÁLENÝ PRST – Foukat si na prst.
* PEJSEK - Roztáhnout rty doširoka + úsměv = pejsek cení zoubky.
* BRNKÁNÍ - Uvolnit rty a brnkat prstem o dolní ret (brm, brm).
* KAPŘÍK – Vyšpulit rty, lehce otvírat a zavírat štěrbinu ze rtů.
* KLAUN – Střídat velký úsměv a bez úsměvu.
* TELE - Stahovat koutky střídavě doprava a doleva.
* SCHOVÁVANÁ - Vtahovat rty dovnitř = aby nebyly vidět.

 **Čelist**

* JABLKO – Co nejvíce otevřít čelisti /při otevřených rtech/ =  jíme velké jablko.



* GARÁŽ – Pomalu otevírat a zavírat čelisti /při otevřených rtech/.
* KOUSÁNÍ - Spouštět a přitahovat dolní čelisti při sevřených rtech.
* ZIMA – Cvakat zuby.
* KRAVIČKA – Pohybovat spodní čelistí vpravo a vlevo.
* VÍTR - Držet horní zuby proti dolnímu rtu - foukat jako vítr – fí.
* ZÍVÁNÍ - Otevřít hodně ústa a zívat = a-a-a-a-a-a.
* VZDYCHÁNÍ - Vzdychat a-a-a-a-a, ach-ach-ach…
* HLAD - Otvírat ústa s vyslovováním ham-ham-ham = máme hlad.
* DIVENÍ – Vyslovovat  aj-aj-aj-aj…

**Tváře**

* FAJFKA - Nafouknout obě tváře a pouštět vzduch ven po troškách přes uzavřené rty.
* BALÓNEK - Střídavě nafukovat levou nebo pravou tvář, pak obě dohromady.
* KAPR - Vysát vzduch z tváří a vmáčknout je, rty vytvoří "osmičku".
* ŠAŠEK - Střídat úsměv a mračení.



**Měkké patro**

* Kloktání
* Pití nápojů slánkou
* Šeptání
* Foukání brčkem do vody = dělat ve vodě bubliny

Příklady cvičení vždy se zavřenými ústy (dítě by mělo při všech hravých cvičeních udržet ústa zavřená, by bylo měkké patro co nejvíce aktivováno)

* Zívání se zavřenými ústy
* Nafukovat co nejvíc tváře

**Cvičení pro "nohy":**- sedět na židli, odrážet se patami
- sedět na židli, zvednout paty a pokusit se vstát
- pomalá chůze po potaách ("jako sloni")
- chůze po vnějších hranách chodidel
-chůze po vnitřních hranách chodidel
- obtisknout chodidlo v modelíně
- ve dvojici vleže - přetlačování chodidly

**Cvičení pro "ruce":**- tlačit proti sobě ruce, míčky
- tlačit do stěny
- pomocí míčků odsunovat stůl nebo jiný předmět
- ve dvojici - tlačit proti sobě míčky, ruce

**Cvičení pro "palce":**
- palci tlačit stůl nebo jiný předmět
- palcem jako razítkem vytvořit obrázek
- obtisknout palce do modelíny
- palcem přilepovat kousky papíru a tvořit tak obrázek

**Bouchání, koulení, strkání**
- pěstí odrážet míč od země
- odrážet míč menším míčem
- boxovat proti stínu
- kutálet težký míč
- vytlačovat někoho z místa pryč

**DECHOVÁ CVIČENÍ**

* ZRCÁTKO – Dýcháme na zrcátko – zamlží se. Můžeme na něj něco nakreslit.
* ZIMA – Dýcháme si do “zmrzlých dlaní“.
* SVÍČKA – Lehce foukáme do plamínku - plamínek tancuje. Silně - sfouknutí plamínku.
* BUBLIFUK – Soutěžíme, kdo udělá největší bublinu - aby bublina nepraskla.
* PEŘÍČKO – Foukáme do peříčka - kdo ho nejrychleji dofouká do cíle.
* BUBLÁNÍ – Brčkem foukáme do vody – děláme bubliny.
* VLOČKA – Foukáme do malé vystřižené vločky z papíru – tak, aby nám nespadla.
* FOTBAL – Foukáme do malé vatové nebo papírové kuličky – do branky.
* STRAŠIDLA – Brčkem rozfoukáváme barevnou kaňku na papíře – dokreslíme strašidlo.
* VĚTRNÍKY – Foukáním roztáčíme větrník.
* FLÉTNA – Učíme se hrát na flétnu.
* LISTY – Za pomoci brčka přenášíme malé vyražené tvary lístečků na nakreslený strom.
* KLAUN – Napodobujeme smích klauna.
* KVĚTINKA – Čicháme ke květince.



* VLÁČEK – Kdo nejdéle vydrží „houkat“ - na jeden dlouhý nádech vyslovujeme hůůůů.
* MEDVĚD – Napodobujeme  - jak spí medvěd v zimě.
* HOUPAČKA – Na nit zavěsíme např. papírovou kuličku – foukáním ji rozhoupeme.
* BUBLINY – Nafoukneme jednu tvář nebo obě, ústa jsou zavřená.
* VLÁČEK – Na jeden nádech přerušovaně vydechujeme – vláček se rozjíždí.
* HONIČKA – Rychlý nádech i výdech – zadýchali jsme se při honičce.



* PAMPELIŠKA – Foukáme do odkvetlé pampelišky.
* PYTLÍK – Nafoukneme papírový pytlík  /nebo balónek/.
* PÍŠŤALKA – Pískáme si na píšťalku.
* VÝBUCH - Nádech nosem - prudký výdech ústy s náznakem exploze (KCH ) - "střílíme"
* MRUČENÍ - Nádech nosem při zavřených ústech - výdech ústy s přidáním hlasu /mmm/.
* PÁRA - Dlouhý nádech a výdech s vyslovováním - ssssss.
* NAFUKOVÁNÍ - Nafukování balónku - nádech - pauza - výdech.
* LODIČKA – Foukání do papírové lodičky na vodě.
* POTÁPĚNÍ – Dlouhý nádech, zadržet dech – kdo dlouho vydrží…

**Cvičíme vdech a výdech**

* PEJSKOVI JE HORKO - mírné vdechování a vydechování ústy
* PEJSEK SPINKÁ - hluboké vdechování a vydechování ústy

PEJSEK MOC BĚHAL - prudké vdechování a vydechování ústy vstoje, vsedě

* HOLČIČKA NEBO CHLAPEČEK ODPOČÍVÁ - vdechy a výdechy nosem při zavřených ústech
* DÝCHÁME DO VODY, aby nám nenatekla do nosu - vdech ústy, ústa zavřít, výdech nosem



**Cvičíme nádech nosem**

* přivoníme ke kytce, k mýdlu, k polévce, k jahůdce, k voňavce ...
* nádech nosem (při zavřených ústech), dlouhý výdech ústy
* nádech nosem, prudký výdech ústy
* nádech nosem, vydechujeme přerušovaně ústy (udáme počet výdechů)
* nádech nosem přerušovaně (udáme počet přestávek), otevřenými ústy mírně a trvale vydechujeme
* vdechy nosem (s udaným počtem přestávek), zadržet dech v průdušnici, výdech ústy (se stejným počtem přestávek)
* Při výdechu ústy jsou rty nastaveny na hlásky A, O, U!

**Foukáme:**

do pírka, větrníku, dlaně, trávy z papíru, bublifuku, balónku, vaty, slánky (do vody), flétny, trubky, píšťalek, vody, zvířátek na vodě, na knot svíčky, na vlásky panenky, na srst kočičce, do ping-pongového míčku...

**FONAČNÍ CVIČENÍ**

- <https://cz.pinterest.com/pin/6825836922722527/>

**Zásady při procvičování:**

- cvičení provádíme krátce a vícekrát denně 2 - 3 min.
- dítě povzbuzujeme pochvalou, oceňujeme správné provedení, nedostatků si
  nevšímáme, nikdy dítě za nedostatky nekáráme
- posaďte si dítě tak, aby na vás dobře vidělo (třeba i před zrcadlo)
- cvičte v klidném prostředí (ne u televize, rádia)
- dbejte na to, aby dítě mělo čistý nosík, dobře se mu dýchalo
- dbejte na přesnost artikulačních cvičení, do cvičení dítě nenuťte, motivujte jej hrou
- nejprve cvičte šeptem, používejte sluchovou kontrolu
**Cvičení:**

**KOČKA** - skousnout zuby, našpulit rty,
               nádech nosem,
               voláme na kočičku či či či či či
                                           č č č č č

**MAŠINKA** - skousnout zuby, našpulit rty,
                  nádech nosem,
                  napodobujeme mašinku šššššš

**ČMELÁK** - skousnout zuby, našpulit rty,
                 nádech nosem,
                 napodobujeme bzučení žžžžžž

**INDIÁN** - nádech nosem,
             dlouhý indiánský pokřik

**PÍŠŤALKA** - nádech nosem,
                   výdech ústy na slabiky FÁ FÁ FÁ, FÉ FÉ FÉ,
                                                     FÓ FÓ FÓ, FÍ FÍ FÍ, Fú, FÚ, FÚ

**DÁREK** - nádech nosem,
               divíme se JÉE, JE JE JE JE, JÉJDA JEJDA

**AUTO** - nádech nosem,
            opakuj několikrát za sebou:
            A - E - I - O - U auto už je tu.
            (můžeme zesilovat nebo zeslabovat)

**OVEČKA** - nádech nosem,
                 výdech ústy na slabiku BÉÉ,
                 přerušovaně BÉ BÉ BÉ

**SOVA** - nádech nosem,
          výdech ústy na slabiku HŮŮŮ,
          přerušovaně HŮ HŮ HŮ HŮ