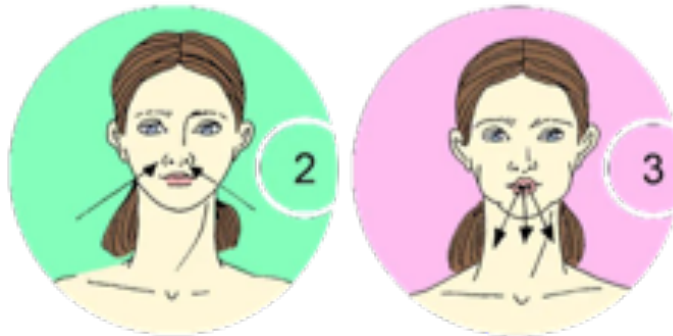
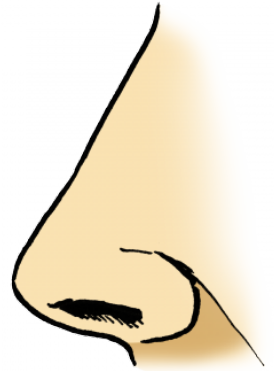


LOGOPEDIE

3. VÝTAH – dechové cvičení

Co budeme potřebovat? **PLYŠÁKA**.

- Dokážeš vtáhnout rty do pusinky na **3-5 sekund**?
Neboj, neudusíš se, můžeš dýchat nosem.
- Nádech **NOSEM**, výdech **NOSEM**.
- Necháme nos trošku odpočinout a zapojíme pusu.
Nadechneme se nosem až do břicha a vzduch vydechneme ústy.



- A teď přijde na řadu tvůj oblíbený **plyšák**:
 1. Lehni si na záda.
 2. Natáhni nohy.
 3. Umísti plyšáka na břicho.
 4. Ruce polož vedle těla.
 5. Nádech nosem až do břicha – podívej se, jak se plyšák veze nahoru.
 6. Výdech ústy – plyšák jede dolů.
- Kdyby sis nevěděl rady, tady máš odkaz na video:
<https://docs.google.com/file/d/12WRf4JLJdAm2oseFeSlaPnSaRuTkT8PS/preview>

JSI ŠIKULKA!

Pro dnešek máš hotovo! Můžeš si opět vybarvit další políčko z tvého herního plánu.

ODKAZY NA OBRÁZKY:

https://www.google.cz/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fiz.wp.com%2Fliketka.com%2Fimages%2F2014%2Fgimnastika-dlya-litsa%2Fgimnastika23.png&imgrefurl=https%3A%2F%2Fgducfkis.ru%2Fcs%2Fuprazhneniya%2Flicevaya-gimnastika-ot-morshchin-gimnastika-dlya-lica-otmorshchinkak%2F&tbnid=Hkko8M5IVMWxNM&vet=12ahUKEwi8k-wqK7oAhXdgaQKHdCqAW4QMygMegUIARDmAQ..i&docid=d6lxz_o8lRloQM&w=800&h=400&q=výdech%20ústý%20&hl=cs&ved=2ahUKEwi8k-wqK7oAhXdgaQKHdCqAW4QMygMegUIARDmAQ

<http://program.autiste.cz/seznameni/?term=nos>

Všechny inspirace jsou čerpány ze stránky Logopedie Prosek, kde jsou veřejně zpřístupněny.