

# Dechová cvičení

*Mgr. Monika Jankulárová*

# Dechová cvičení

*Proč je důležité dýchání pro rozvoj řeči?*

Dýchání hraje klíčovou roli v rozvoji řeči u dětí. Kvalitní a kontrolovaný dech je základem pro správnou produkci hlasu a artikulaci slov. Dechová cvičení pomáhají dětem získat kontrolu nad jejich dechem, což zlepšuje jejich schopnost mluvit plynule a srozumitelně. Při mluvení je důležité, aby děti měly dostatek vzduchu, který umožní správnou tvorbu hlásek a vět.

*Jak dýchání ovlivňuje řeč?*

1. Hlasitost a síla hlasu: Kontrolovaný dech umožňuje dětem mluvit s větší jistotou.
2. Plynulost řeči: Pravidelné dýchání pomáhá dětem mluvit plynuleji. Děti, které mají kontrolu nad svým dechem, jsou méně náchylné k zadržávání.
3. Délka výdechu: Prodloužený výdech umožňuje dětem tvořit delší věty bez potřeby častých nádechů. To zlepšuje jejich schopnost vyjádřit myšlenky srozumitelně.
4. Srozumitelnost: Správný dech pomáhá při artikulaci, což zlepšuje celkovou srozumitelnost řeči.

*Co je správné dýchání?*

## I. Dýchání nosem:

- Jak to vypadá: Dítě vdechuje vzduch nosem a vydechuje ústy nebo nosem.
- Proč je důležité: Dýchání nosem ohřívá, zvlhčuje a čistí vzduch předtím, než se dostane do plic. Pomáhá také regulovat množství vzduchu, které dítě vdechuje, což je důležité pro klidné a kontrolované dýchání.

## 2. Hluboké břišní dýchání:

- Jak to vypadá: Při nádechu se břicho nafoukne jako balónek, při výdechu se břicho zploští. Hrudník a ramena zůstávají klidné.
- Proč je důležité: Hluboké dýchání aktivuje dolní části plic, kde je výměna kyslíku nejefektivnější. To podporuje lepší okysličení těla a pomáhá při uvolňování napětí a stresu.

## 3. Pomalu a pravidelně:

- Jak to vypadá: Dítě dýchá pomalu a pravidelně, bez zrychlování nebo přerušování dechu.
- Proč je důležité: Pomalé a pravidelné dýchání pomáhá udržet stabilní a klidný rytmus, což je důležité pro koncentraci a pohodu.



*Zde jsou některé možné důsledky špatného dýchání:*

- Únava a snížená energie
- Snížená schopnost soustředit se a učit se
- Slabý imunitní systém, což může zvýšit náchylnost k nemocem
- Noční buzení a nekvalitní spánek
- Denní ospalost a podrážděnost
- Výslovnostní problémy a jiné řečové vady
- Zvýšená úzkost a stres
- Potíže s emoční kontrolou a impulzivitou
- Problémy s chováním ve škole a doma
- Oslabení břišních a dýchacích svalů
- Bolesti zad a krku
- Špatné držení těla, které může způsobit další zdravotní problémy
- Snížená vytrvalost a fyzická výkonnost
- Potíže při fyzických aktivitách a sportech
- Snížené schopnosti učení a paměti
- Problémům s koncentrací a pozorností
- Celkovému zpoždění ve vývoji kognitivních schopností

### *Příklady dechových cvičení*

#### Cvičení 1: Foukání bublin

- Nadechněte se nosem a pomalu vydechujte ústy do bublifuku, abyste vytvořili bubliny. Toto cvičení pomáhá dětem naučit se kontrolovat výdech.

#### Cvičení 2: Peříčkový závod

- Položte lehké peříčko nebo kousek papíru na stůl. Nadechněte se nosem a vydechněte ústy, abyste peříčko foukali po stole. Toto cvičení učí děti plynulému a kontrolovanému výdechu.

### Cvičení 3: Dechová hra s plyšákem

- Nechte dítě lehnout si na záda a položit plyšáka na břicho. Při nádechu nosem se plyšák zvedá, při výdechu ústy klesá. Toto cvičení pomáhá dětem vizuálně pochopit hluboké břišní dýchání.

### Cvičení 4: Papírové lodě na vodě

- Naplňte mělkou mísu vodou a vložte do ní malé papírové lodě. Dítě se postaví vedle mísy, zhluboka se nadechne nosem a pomalu vydechne ústy směrem k lodím, aby je posunulo po vodě. Cílem je dostat loďku k druhému konci mísy.

### Cvičení 5: Voňavé dýchání

- Dejte dítěti přivonět k esenciálnímu oleji, květině nebo kousku ovoce. Požádejte dítě, aby se zhluboka nadechlo nosem a přivonělo k vůni, pak pomalu vydechlo ústy. Opakujte několikrát s různými vůněmi. Dítě může hádat o jakou vůni se jedná.



Pamatujte, že správné dýchání je klíčem k mnoha aspektům zdraví a pohody vašich dětí. Pravidelná dechová cvičení mohou výrazně přispět k jejich řečovému a celkovému rozvoji. Užijte si čas strávený společně při cvičení a sledujte, jak vaše dítě roste a zlepšuje své dýchací schopnosti. Na následujících stránkách naleznete pohádky, které vám pomohou s motivací dětí.

# Kouzelný dech

## O PRINCEZNĚ, KTERÁ ZACHRÁNILA KRÁLOVSTVÍ

Bylo nebylo, v království Dechovír, žila malá princezna jménem Sofie. Sofie měla kouzelnou schopnost - její dech dokázal léčit, uklidňovat a přinášet radost. Každé ráno se Sofie procházela kouzelným lesem, kde jí zvířátka a rostliny ráda naslouchala, protože její dech měl kouzelnou sílu.

Jednoho dne však do lesa přišel zlý čaroděj Dusivák, který chtěl les přeměnit v suché a smutné místo. Sofie věděla, že musí použít své dechové schopnosti, aby les zachránila.

### *První cvičení: Foukání bublin*

Sofie viděla, jak květiny zvadly a ptáčci přestali zpívat. Vzala bublifuk a řekla: "Nadechnu se nosem a pomalu vydechnu ústy, aby bubliny zanesly radost do celého lesa."

- Úkol pro děti: Vezměte bublifuk, nadechněte se nosem a pomalu vydechněte ústy, aby vznikly krásné bubliny.

### *Druhé cvičení: Peříčko ve vzduchu*

Potom Sofie našla peříčko. Položila si ho na dlaň a jemně foukla, aby ho udržela ve vzduchu. "Nadechnu se nosem a fouknu ústy, aby peříčko letělo a přineslo jemný vítr do lesa."

- Úkol pro děti: Najděte lehké peříčko nebo kousek papíru, položte ho na dlaň, nadechněte se nosem a foukněte ústy, aby peříčko letělo.

### *Třetí cvičení: Strom*

Sofie se postavila rovně jako strom, zvedla ruce a řekla: "Nadechnu se nosem a při výdechu si představuji, že jsem silný strom, který pevně stojí."

- Úkol pro děti: Postavte se rovně, přeneste váhu na jednu nohu, druhou nohu položte na vnitřní stranu stehna a spojte dlaně před hrudníkem. Nadechněte se nosem a při výdechu si představujte, že jste silný strom.

### Čtvrté cvičení: Větrník

Sofie vzala barevný větrník a řekla: "Nadechnu se nosem a fouknu ústy, aby se větrník točil a rozfoukal všechny zlé čáry čaroděje Dusiváka."

- Úkol pro děti: Vezměte větrník, nadechněte se nosem a foukněte ústy, aby se větrník točil.

### Páté cvičení: Motýl

Na louce seděl smutný motýl. Sofie ho povzbudila: "Nadechnu se nosem, jako bych cítila vůni květin, a vydechnu ústy, jako bych foukala jemný vítr, který tě zvedne do vzduchu."

- Úkol pro děti: Sedněte si na zem, spojte chodidla k sobě a jemně kývejte kolena nahoru a dolů jako motýlí křídla, přitom dýchejte nosem a vydechujte ústy.

### Šesté cvičení: Šavásana

Na konci dne Sofie učila zvířátka, jak si odpočinout. "Lehněte si na záda, ruce a nohy uvolněte. Zavřete oči, nadechněte se nosem a pomalu vydechněte ústy, jako byste usínali na měkkém obláčku."

- Úkol pro děti: Lehněte si na záda, ruce a nohy uvolněte. Zavřete oči a dýchejte pomalu nosem a ústy, představujte si, že ležíte na měkkém obláčku.

Po dni plném dechových cvičení se kouzelný les znovu zazelenal, květiny rozkvetly a ptáčci začali zpívat. Čaroděj Dusivák utekl, protože jeho zlé čáry byly rozfoukané pryč. Princezna Sofie a všechna zvířátka se radovala a každý den pokračovala ve svých dechových cvičeních, aby jejich les zůstal zdravý a šťastný.



# Aurelius Vektor

## MAGIE DECHU

V kouzelném království jménem Aurea Respira žil princ jménem Aurelius Vektor. Aurelius měl zvláštní schopnost: uměl kouzlit svým dechem. Každý nádech a výdech měl magické účinky, které mohly léčit, chránit a dokonce i vytvářet nové věci.

Jednoho dne, když si Aurelius hrál v zahradě paláce, zvedl se silný vítr a přinesl zprávu o nebezpečí, které hrozilo jejich království. Zlý čaroděj Nefarius se rozhodl uvrhnout království do věčného spánku pomocí temného kouzla. Aurelius věděl, že musí použít své schopnosti, aby ochránil své milované království.

Princ se rozhodl svolat své přátele, kteří také měli jedinečné schopnosti:

1. Leo Lungs: Měl sílu lva a uměl dýchat s takovou silou, že jeho výdech mohl odfouknout cokoli z cesty.
2. Bella Breath: Uměla svým dechem léčit zranění a nemoci.
3. Finn Freshair: Měl schopnost vytvářet osvěžující a čistý vzduch, který mohl rozptýlit jakýkoli jed nebo smog.

Společně se vydali na cestu, aby zastavili Nefaria. Cestou museli zvládnout mnoho překážek a vždy použili své schopnosti, aby je překonali.





### *Dechové Cvičení 1: Uklidňující Dech*

Aurelius Ventor učil své přátele první techniku, kterou používal k uklidnění před bojem. Řekl jim, aby se posadili do kruhu, položili si ruce na břicho a pomalu se nadechovali nosem do břicha, pak pomalu vydechovali ústy. Tím se všichni uklidnili a byli připraveni čelit Nefariovi.

### *Dechové Cvičení 2: Síla Lvího Dechu*

Když narazili na obrovský kámen blokuující jejich cestu, Leo Lungs použil svou techniku "Lvího Dechu". Zhluboka se nadechl nosem, zadržel dech na pár vteřin a pak dlouze vydechl ústy. Kámen se posunul a cesta byla volná.

### *Dechové Cvičení 3: Léčivý Dech*

Při boji s Nefariovými přísluhovači byla Bella Breath zraněna. Aurelius ji naučil techniku "Léčivého Dechu". Bella se nadechla nosem a představovala si, jak léčivá energie proudí do jejího těla. Pak pomalu vydechovala ústy, představujíc si, jak všechna bolest a zranění odcházejí. Bella se rychle uzdravila a byla připravena pokračovat.

### *Dechové Cvičení 4: Čerstvý Dech*

Finn Freshair použil svou schopnost "Čerstvého Dechu", když museli projít hustým kouřem, který Nefarius vytvořil. Nadechl se a pak pomalu vydechoval čistý vzduch, který rozptýlil kouř a umožnil jim bezpečně projít.

Nakonec se postavili Nefariovi a společně použili všechny své dechové techniky. Aurelius použil své magické dechy k vytvoření ochranného štítu, Leo svým lvím dechem odfoukl Nefariovy kouzla, Bella léčila zranění a Finn čistil vzduch od temné magie.

Nefarius byl poražen a království Aurea Respira bylo zachráněno. Všichni oslavovali a děkovali svým hrdinům za jejich odvahu a sílu. Princ Aurelius Ventor učil všechny děti v království dechovým cvičením, aby i oni mohli jednou chránit své milované království. A tak žili všichni šťastně až do smrti, každý den praktikovali svá dechová cvičení a věděli, že jejich dech je nejen zdrojem života, ale také magické síly.

# Lesní jóga

## DOBRODRUŽSTVÍ ZVÍŘÁTEK V TICHÉM HÁJI

Bylo nebylo, v hlubokém lese žila skupinka zvířátek, která byla známá svým veselím a přátelstvím. Každé ráno se zvířátka scházela na louce, aby cvičila kouzelnou jógu, která jim přinášela radost a zdraví.

Jednoho dne však do lesa přišla bouřka. Silný vítr a déšť způsobily, že se zvířátka cítila unavená a smutná. Vůdce skupinky, moudrý starý jelen jménem Jakub, svolal všechna zvířátka a řekl: "Musíme společně najít cestu, jak obnovit naši sílu a radost. Pomůže nám naše kouzelná jóga."

*Cvik 1: Pes hlavou dolů (Adho Mukha Svanasana)*

Jelen Jakub začal s prvním cvikem. "Postavte se na všechny čtyři a zvedněte boky nahoru, tvořte tvar obráceného 'V'. Tato pozice nám pomůže protáhnout tělo a uvolnit napětí."

*Cvik 2: Kočka-Kráva (Marjaryasana-Bitilasana)*

Dále Jakub pokračoval s pozicí kočky a krávy. "Klekněte si na všechny čtyři, při nádechu prohněte záda dolů a zvedněte hlavu (kráva). Při výdechu vykleneme záda nahoru a skloníme hlavu (kočka)."

*Cvik 3: Motýlek (Baddha Konasana)*

Malá myška Míša přispěchala se svým oblíbeným cvikem. "Sedněte si na zem, spojte chodidla k sobě a jemně kývejte kolena nahoru a dolů jako motýlí křídla."

*Cvik 4: Strom (Vrksasana)*

Ptáček Pepík navrhl další cvik. "Postavte se rovně, přeneste váhu na jednu nohu a druhou nohu položte na vnitřní stranu stehna. Spojte dlaně před hrudníkem a představte si, že jste vysoký strom."

*Cvik 5: Kobyłka (Salabhasana)*

Zajíček Zuzka se přidala s cvikem kobyłky. "Lehněte si na břicho, ruce položte podél těla. Zvedněte hlavu, hrudník a nohy nad zem a držte tuto pozici jako létající kobyłka."

*Cvik 6: Hadi (Bhujangasana)*

Had Hugo se plazil vpřed a řekl: "Lehněte si na břicho, ruce položte pod ramena. Při nádechu zvedněte hlavu a hrudník, jako bychom se plazili jako hadi."

*Cvik 7: Zajíček (Shashankasana)*

Zajíček Zuzka přidala další cvik. "Klekněte si a sedněte si na paty. Předkloňte se dopředu a položte čelo na zem, ruce položte před sebe."



*Cvik 8: Hora (Tadasana)*

Medvěd Matěj zvolal: "Postavte se rovně s nohama u sebe, ruce vedle těla. Stůjte pevně jako hora a představujte si, že jste silní a neochvějní."

*Cvik 9: Delfín (Ardha Pincha Mayurasana)*

Dále medvěd řekl: "Postavte se na všechny čtyři, zvedněte boky nahoru a položte předloktí na zem. Tato pozice nám pomůže zpevnit tělo."

*Cvik 10: Šavásana (Savasana)*

Na závěr jelen Jakub vedl všechna zvířátka do pozice šavásany. "Lehněte si na záda, ruce a nohy uvolněte. Zavřete oči a dýchejte pomalu a klidně. Představte si, že ležíte na měkkém obláčku."

Po dokončení cvičení se zvířátka cítila plná energie a radosti. Vítr utichl a déšť přestal padat, a les se znovu rozzářil. Díky kouzelné józe se zvířátka naučila, jak si uchovat klid a sílu i v těžkých časech.

Od té doby se zvířátka scházela na louce každé ráno, aby praktikovala svou kouzelnou jógu. Jejich les se stal nejšťastnějším a nejzdravějším místem široko daleko a všichni žili šťastně a spokojeně.

Tato pohádka nejen baví, ale zároveň seznamuje děti s různými jógovými pozicemi, které jim mohou pomoci zlepšit fyzické i duševní zdraví.