LOGOPEDICKÉ CHVILKY

hudebně pohybové - propojování básní s pohybem

1. **Lekce**
   Pomůcky: lehký šátek

   a) Uvolnění tváří – poklepem prstů o tváře, jako když prší
   b) Třením dlaní o sebe vytvoříme teplo – přikládáme dlaně na tváře své i kamarádů
   c) Připraveným hebkým šátkem pohladíme obličej, různé části těla…
   d) Držíme šátek před obličejem a foukáme (max. 5-6 krát různě intenzivní výdech)
   e) S šátkem v ruce tvoříme velké boční kruhy, střídáme L a P stranu

   Báseň : „ Malíř“

Vezmi žlutou tužku,	šátek před tělem v pravé ruce (ve výši očí)
Namaluj mi hrušku.	„kreslíme“ pomocí šátku ovál před tělem
A pod hruškou talíř	v mírném předklonu „kreslíme“ talíř
Sláva…, ty jsi malíř !	třepeme šátkem před tělem a na slovo „malíř“ vyhodíme šátek

2. **Lekce**
   Pomůcky: dvě stuhy (L, P ruka)

   a) Uvolnění tváří – pohladíme tváře, třením rukou sebe je zahřejeme a přiložíme na tváře sobě i kamarádovi
   b) Zhluboka se nadechneme čerstvého voňavého vzduchu a vyslovujeme vokály „ áááá, áách, óóó, óóóch, na jeden výdech říkáme : „ To je kráááááásа . To je vůůůůůně. Libovolně prodlužujeme výdech a měníme intenzitu – nahlas x potichu
   c) Uchopíme stuhy a imitujeme let ptáků. Nejdříve na místě, potom v prostoru. Opět měníme intenzitu – malý práček, velký pták, létáme vysoko x nízko, plachtíme, kroužíme, snášíme se …apod.
   d) „Postavíme“ ptáčkům hnízdečko – kruhy stuhami před tělem, uklidíme v hnízdě – půlkruhy, pohoupeme ptáčátka – lehké pohupy za zpěvu ukolébavky
   e) Položíme stuhy na hromádku, chytíme se za ruce a zpíváme závěrečnou píseň

3. **Lekce**
   Pomůcky: peříčko

   a) Uvolnění tváří – pohladíme tváře peříčkem, pohladíme kamaráda, pí. učitelku…
   b) Nácvik dlouhého výdechu: peříčko držíme před ústy cca 20 cm – hluboký nádech nosem a co nejdelší výdech ústy (nácvik výdechového proudu. Děti musí pochopit, že vydechujeme lehce a měkce) peříčko se ohýbá podle intenzity výdechu.
   c) Postavíme se na špičky s peříčkem ve zvednuté paži – pustíme peříčko a kopírujeme jeho pád až do přechodu v dřep. Můžeme doplnit slůvkem „padáááááá“ pokusit se na 1 výdech (měkce, lehce)
   d) Pustíme pírko a snažíme se jej udržet co nejdéle nad zemí – foukáme zdola.
   e) Na závěr si zahrajeme hru „ Všechno létá, co peří má“ (děti sedí na zemi ve dřepu. Učitelka říká různá slova…auto, pes, sekačka, slon…. Použije-li předmět, zvíře s peřím…..kos, slepice, kačer, peřina, péřová bunda…děti se postaví. Obměna: děti reagují na různé tvary slova peří….peříčko, pírko, peříčkový, opeřený, peříčka, pírka…

4. Lekce

Pomůcky: třepetalky (vyrobeno z igelitové tašky, rozstříhané na proužky a svázané víčkem od PET lahve)

a) Zatřepeme v levé a přendáme do pravé ruky cca 30 s – střídáme ruce (imitace deště)
b) Foukáme do nastříhaných proužků igelitu (držíme pomůcku za víčko cca 20 cm před ústy)
c) Tvoříme boční kruhy oběma rukama – pokusíme se současně L vpřed a P vzad….P vpřed a L vzad… (složité, ale děti se rychle naučí – propojování hemisfér mozku)
d) Plavání – imitujeme plavecký styl kraul a znak
e) Báseň „ Honily se šedé mraky „ s pohybem

Báseň : „Honily se šedé mraky“

Honily se šedé mraky,	otáčíme se na místě s třepetalkami nad hlavou
V dešti mezi paneláky.	imitujeme déšť – třepeme před tělem ve výši trupu
Trvalo jen malou chvíli -	dřep
Než do sebe narazily.	výskok a tleskání nad hlavou
Teď ví celá zeměkoule,	otáčíme se namístě s třepetalkami nad hlavou
že i mraky mají boule.	Pohladíme si spánky třepetalkou.

5. Lekce

Pomůcky: měkký molitanový míček

a) Koulíme míček v propnutých dlaních
b) Koulíme míček po tvářích, hlavě, různých částech těla
c) Procvičíme prstíky – mačkáme míček jen palcem a ukazováčkem, palcem a prostředníčkem, prsteníčkem malíčkem. Doprovázíme slabikami – tatata, tetete, tototo, tututu, lululu, dududu…..
d) Položíme míček na zem a snažíme se jej odfouknout (ve vzporu ležmo) - lépe jde na linoleu – hladký povrch
e) Představme si, že je míč koblížek – olízneme horní, dolní ret – dokola obkroužit jazykem ústa – střídat strany. „Olizujeme“ cukr z koblížku – jazykem zdola nahoru (opakujeme cca 5x) Umyjeme jazykem jednotlivé zoubky nahoře i dole

Báseň : „Řeka a míč “

Máme míč kulatý, barevný, strakatý,	koulíme míček v dlaních (propnuté prsty)
vlny nám jej chtějí brát,	pohupy – půlkruhy s míčkem v ruce (vpřed a vzad)
chtěly by si taky hrát.	
Kdybychom jim ten míč dali,	natažená paže před tělem – míček leží na dlani
vlnky by si s míčem hrály,	přiložíme na míč druhou propnutou dlaň a otáčíme
nakonec by míč odnesly nám pryč	pokusíme se míč vyhodit a chytit do sepnutých dlaní

6. Lekce

Pomůcky: obruč průměr 40 cm

a) Stejný počet obručí, jako dětí, položíme do kruhu na zem tak, aby děti mohly skákat z jedné obruče do druhé – rušné hry (zahřátí organismu)
b) Každé dítě se posadí do sedu skřižného do obruče – má svůj „domeček“
   - dbát na rovný sed, ruce za hlavu, lokty doširoka od sebe……(nádech)
   - páteř ohnutě, lokty k sobě, hluboký předklon……(výdech) několikrát opakovat v rytmu dechu
c) Dlaně na zem, zadeček vzhůru „pejsek“ - obejdeme po čtyřech domeček , jako pejsek….hlídá dům Několikrát opakovat na levou a pravou stranu
d) Pejsek se nám unavil…schoulit se do klubíčka (nohy skrčené, kolena pod břichem, hlavu nechat volně spadnout, ruce volně podél těla) – relaxační poloha (odpočinek)
e) Pejsek se probudil – v kleku, ruce opřené o lokty – prohnout páteř….nádech, podívat se na sluníčko, protáhnout se…. proti-poloha…. s výdechem vyhrbit páteř, uši mezi ramena….nechce se mu ještě vstávat
f) V sedu na patách, ruce na obruči – kroužení hlavou vlevo, vpravo – několikrát opakovat

Báseň:

Povídám, povídám pohádku,	pomalu obcházíme okolo obruče
Že pes přeskočil hromádku.	Obruč přeskočit dovnitř a ven
Povídám, povídám druhou,	obcházíme dokola po obruči
Že teče voda struhou.	Vstoupíme dovnitř obruče a sed na paty
Povídám, povídám třetí,	pohladit obruč dokola rukama
Že na peci spaly děti.	Schoulit se do klubíčka uvnitř obruče
A když se vyspaly, kobližku dostaly.	V obruči výskok, ruce nad hlavou, po-té sepnout před tělem

7. Lekce

Pomůcky: velké desky PUZZLE

a) Stejný počet desek, jako dětí - rozmístíme na zem tak, aby děti mohly jednotlivé díly obíhat - rušné hry (zahřátí organismu) – Žabky plavou v rybníčku, desky představují leknínové listy. Zprvu běh mezi díly, oběhnout 1 díl dokola, na povel vyskočí každý na PUZZLE, opět plavat, (běhat mezi díly), na povel skákat z dílu na díl ….
b) Každé dítě se posadí na PUZZLE – „žabka má svůj leknínový list“
   - dbát na rovný sed, otevřený hrudník, hlava zpříma - prodýchat
c) Zahrajeme si na žabky: otevřeme pusinku – tak velkou má žabka tlamičku….zavřít – opakovat 3-4x
   nafouknout tváře, zadržet v ústech vzduch a povolit…..opakovat
   žabka chytá mušky na svůj dlouhý jazyk….vypláznout co nejvíc…opakovat
   muška ulétla – žabka ji musí jazýčkem dohonit…. jazyk vlevo, vpravo, nahoru..
d) Žabičky jsou najezené, unavené…. třením rukou o sebe, zahřejeme tváře, pohladíme a uložíme se ke spánku – skulíme se na „leknínový list“ následuje krátká relaxace (slovem, případně s hudebním doprovodem)

Báseň:

Žáby, žabky, žáby, žabky	poskoky na místě
Čápi jdou, čápi jdou	vysoko kolena(čapí nohy) a tleskání nataž. Pažemi (zobák)
Skočte žáby, skočte žabky	poskoky na místě
Ať jste pod vodou !	dřep

8. Lekce

Pomůcky: list papíru

a) List papíru uchopíme do ruky, rozběhneme se po kroužku s listem nad hlavou – rušná část (zahřátí organismu) vyměníme ruce – opakovat. Na povel (tlesknutí, písknutí, hudba…) zastavit a list položit na hlavu (obměny – list na koleno, bříško, stehna…..)+
b) V kruhu se zastavíme, otočíme se čelem dovnitř, list papíru položíme na hlavu tak, že ho nemusíme držet a nespadne.
   Cvičení: zklidnění - prodýchat
   list položený na hlavě – pomalu otáčíme vlevo, vpravo…..nesmí list spadnout
   uchopíme list papíru do natažených rukou před tělem……začal foukat vánek, větřík, vítr, silný vítr, vichřice….foukáme do listu a měníme intenzitu
   list položíme na zem, schoulíme se do klubíčka, zklidnění, prodýchání
c) Zahrajeme si na šnečky, kteří si nesou svůj domeček na zádech – domeček bude představovat list papíru, který dětem položíme na záda.

Báseň:

Pomaličku šneček leze,	děti pomalu lezou po kolenou, na zádech list papíru
na zádech si domek veze.	
Leze, leze dolů z meze,	zatočit se dokolečka (pozor, ať list nespadne)
už svůj domek neuveze.	zastavit, sednout na paty…..kroutíme hlavou: „ ne, ne, ne“
Na chvilku se dovnitř schová,	zastavit se, schoulit do klubíčka
pak poleze zase znova.	Opět děti lezou po čtyřech

9. Lekce

Pomůcky: půlkulaté barevné mety

a) Mety rozmístíme po prostoru třídy. Děti budou kolem volně probíhat. Na pokyn – dotknou se mety určité barvy. Opakujeme několikrát (reakce na signál, barvy, orientace v prostoru)
b) Každé dítě si sedne k metě rovný sed, prodýchat
   Otočíme metu, jako misku ……..nasypeme mouku „ bu, bu, bu, bu, bu“
   nalijeme mléko „ bla, bla, bla, bla…“
   nasypeme kvasnice „ ti, ti, ti, ti, ti, ti..“
   zapneme mixér „ vrrrr, vrrrr, vrrrr, ….“
   „ mixérem“ – rukou hněteme těsto (výměna rukou) ….opakovat
   Otočíme metu – vyklopíme „těsto“ a uděláme koblížek
c) Na koblížku si pochutnáme : To si pochutnáme……..olíznout ústa dokola
   Máme cukr na rtech….olíznout horní, dolní ret
   Musíme očistit zoubky…… v puse olíznout horní, dolní řadu zubů – zpředu a zezadu (zevnitř)

Báseň:

Velkou mísu na stůl dáme,	čelem do kruhu, sepnout ruce před tělem - mísa
těsto si v ní zaděláme.	naznačit hnětení těsta
Mouku, mléko, vajíčko,	vytleskat
k tomu kvasnic maličko.	Špetkou – „drobit kvasnice“
Vařečkou to zamícháme,	naznačit míchání těsta vařečkou
za okno na chvíli dáme.	Předpažit, upažit, stoj

Pak už jenom osmažíme,	v předpažení otáčet dlaně nahoru, dolů
nakonec je všechny sníme.	pohladit si „ najezené“ bříško.

10. Lekce

Pomůcky: terapeutické míčky (kulatě, či oválné míčky s bodlinkami)

a) Zahrajeme si pohybovou hru – honičku – „ ježeček a broučci“
Jedno dítě (ježek) – leze po čtyřech a jeho úkolem je chytat broučky (ostatní děti, které též lezou po čtyřech se snaží utéci….pokud je ježek chytí, dítě se skulí do klubíčka a zůstane na místě. Konec hry nastává, když ježek pochytá broučky.

b) Sed skřižmý – děti dostanou do ruky terapeutický míček.
- Míček položit před sebe, rovný sed, ruce na kolena prodýchat – zvedat hlavu…nádech Sklopit hlavu….výdech
- Ruce na kolena – vyhrbit záda, míček na břicho, zhoupnout po kulatých zádech vzad – kolébáme míček (ježka)
- Leh na záda, pokrčené nohy v kolenou, kroužit míčkem po břiše – střídat ruce (levá, pravá)
- Položit míček na bříško a dýcháme - pohoupat ježečka (děti se učí uvědomovat si břišní dýchání)
- Ježeček usnul – pustíme relaxační hudbu

Báseň:

Leze ježek, leze v lese,	
jablíčko si domů nese.	naznačit hnětení těsta
Děti kolem běhají, běhají,	vytleskat
všude ježka hledají, hledají.	
Ježek píchá do všech stran,	
já se chytit nenechám!	
Děti kolem běhají, běhají,	
všude ježka hledají, hledají.	Špetkou – „drobit kvasnice“
Do listí se zahrabal,	naznačit míchání těsta vařečkou
lehl si a tiše spal.	Předpažit, upažit, stoj
Děti už neběhají, neběhají,	v předpažení otáčet dlaně nahoru, dolů
ježka spáti nechají, nechají .	pohladit si „ najezené“ bříško.