

# Přípravná cvičení

- předchází výuce správné výslovnosti
- dechová a fonační cvičení
- cvičení na rozvoj motoriky a grafomotoriky
- cvičení na rozvíjení fonemického sluchu
- cvičení na rozvíjení zrakového vnímání

# Dechová cvičení



# Dechová cvičení

- cíl: prohloubení fyziologicky správného vdechu i výdechu při mluvení
- slouží ke správné koordinaci dechu společně s hlasem a mluvou
- výdechový proud - nezbytný pro tvorbu hlasité řeči
- při cvičení se zapojením hlasu - měkký hlasový začátek

# Dechová cvičení

- u dětí s NKS
- nutné i u dětí intaktních
- po odstranění adenoidní vegetace

# Nácvik správného dýchání

- je třeba naučit děti jak a kam se mají nadechovat
- nácvik dýchání – v pozici vsedě, vleže, vestoje
- ovládání síly a délky výdechového proudu – pomůcky (větrníky, foukací hračky...)

# Zásady dechových cvičení

- vyvětraná, bezprašná místnost
- podložka na cvičení vleže
- nácvik správného nádechu a výdechu
- osvojení si řečového dýchání
- správné držení těla
- při nácviku výdechu – ovládání výdechového proudu vzduchu v kombinaci s hlasovým cvičením – fonace různých zvuků

# Zásady hlasové hygieny

- šetřit hlasivky, nepřekřikovat se
- nezdržovat se v zakouřeném prostředí
- neodkašlávat naprázdno
- nepít příliš studené, horké nápoje
- nemluvit dlouho v mrazivém počasí

# Motorika mluvních orgánů

- deficity v oblasti motoriky mluvidel – častá příčina problémů výslovnosti
- základy motoriky mluvních orgánů vznikají již v intrauterinním vývoji
- proces artikulace představuje jeden z nejnáročnějších procesů jemné motoriky člověka



Odpovídajícími pohyby jazyka,  
měkkého patra, čelisti a úpravou  
postavení rtů se mění:

■ tvar

■ velikost ústní a hrdelní dutiny

# Rozvoj motoriky artikulačních orgánů

- cvičení pohyblivosti rtů
- cvičení pohyblivosti jazyka
- cvičení hybnosti čelisti, měkkého patra
- vše hravou formou

# Motorika rtů

- účast rtů je při realizaci různých hlásek aktivní či pasivní
- zapojení při realizaci hlásek o, u, p, b, m, f, v, s, š
- pasivní postavení – a, t, k, h

# Ovlivňování hybnosti rtů

- špulení
- foukání
- pískání
- zaostřování
- nafukování tváří
- posouvání koutků úst vpravo-vlevo

# Ovládání hybnosti jazyka

- jazyk – má při artikulaci primární úlohu
- svým postavením mění objem dutiny ústní
- vytváří různé druhy překážek proudu vzduchu
- svalstvo jazyka – velmi aktivní
- rychlé, cílené, přesné pohyby

# Cvičení hybnosti jazyka- pohyby:

- vpravo-vlevo
- nahoru-dolů
- pohyb jazyka do kruhu kolem retního otvoru
- zvedání jazyka na dásněň za horní zuby
- přitisknutí hrotu jazyka za dolní řezáky
- posouvání jazyka zezadu dopředu po horní patře
- korýtko

# Čelisti

- se účastní artikulace
- pohyblivá – dolní čelist
- vzdálenost obou čelistí od sebe – čelistní úhel

# Cvičení hybnosti dolní čelisti:

- spouštění-přitahování při otevřených a zavřených ústech
- žvýkací pohyby
- krouživý pohyb oběma směry
- posun vpřed-vzad
- cvakání zubů
- zívání



# Měkké patro

- je pokračováním tvrdého patra
- vždy se aktivně účastní artikulace
- může se zvednout a oddělit dutinu ústní od ostatních rezonančních dutin
- může poklesnout a uvolnit vstup výdechovému proudu vzduchu do dutiny nosní

# Rozvoj hybnosti měkkého patra

- foukání
- kloktání
- bublání slámkou do vody
- pití tekutiny slámkou