



MINIBOOK

Fúkacie a dychové cvičenia hravo



FÚKACIE A DYCHOVÉ CVIČENIA HRAVO

SPRIEVODCA AKTIVITAMI PRE ROZVOJ FYZIOLOGICKÉHO DÝCHANIA, PLYNULEJ VÝDYCHOVEJ FÁZY, POSILNENIE ARTIKULAČNÝCH ORGÁNOV A VELOFARYNGEÁLNEHO UZÁVERU.

5 ZÁSAD SPRÁVNEHO NÁCVIKU

PRED ZAČATÍM AKEJKOĽVEK DYCHOVEJ AKTIVITY JE NEVYHNUTNÉ SKONTROLOVAŤ POSTÚRU A TECHNIKU, ABY STE PREDÍŠLI NEŽIADÚCIM SÚHYBOM A HYPERVENTILÁCIÍ:

1. VZPRIAMENÁ POSTÚRA: DIEŤA SEDÍ ALEBO STOJÍ VZPRIAMENE S UVOĽNENÝMI RUKAMI VOĽNE PRI TELE. RAMENÁ SA PRI NÁDYCHU NESMÚ DVÍHAŤ.
2. FYZIOLOGICKÝ STEREOTYP: NÁDYCH PREBIEHA NOSOM DO BRÁNICE (BRUCHO SA JEMNE VYKLENIE DOPREDU), VÝDYCH ÚSTAMI (BRUCHO PLYNULE KLESÁ).
3. AKTÍVNE PERY, NIE LÍCA: PRI FÚKANÍ DBAJTE NA TO, ABY DIEŤA NENAFUKOVALO LÍCA AKO BALÓNY (POKIAL TO NIE JE CIELENÝ ZÁMER NA POSILNENIE), ALE ABY PRÚD VZDUCHU USMERŇOVALO AKTÍVNYM NAŠPÚLENÍM PIER (AKO PRI VYSLOVOVANÍ "U").
4. KRÁTKE INTERVALY: CVIČENIA REALIZUJTE V KRÁTKYCH BLOKCH (2 – 3 MINÚTY) PREKLADANÝCH POKOJNOU AKTIVITOU, ABY NEDOŠLO U DIEŤAŤA K ZÁVRATOM.
5. HYGIENA A ZDRAVIE: DÝCHACIE CESTY MUSIA BYŤ VOĽNÉ A NOS VYFÚKANÝ. PRI AKÚTNÝCH INFEKTOCH, KAŠLI ALEBO UPCHATOM NOSE DYCHOVÉ CVIČENIA NEROBTE.

PREZENTOVANÉ CVIČENIA NENAHRÁDZAJÚ LOGOPEDICKÚ INTERVENCIU, DIAGNOSTIKU ANI TERAPIU.

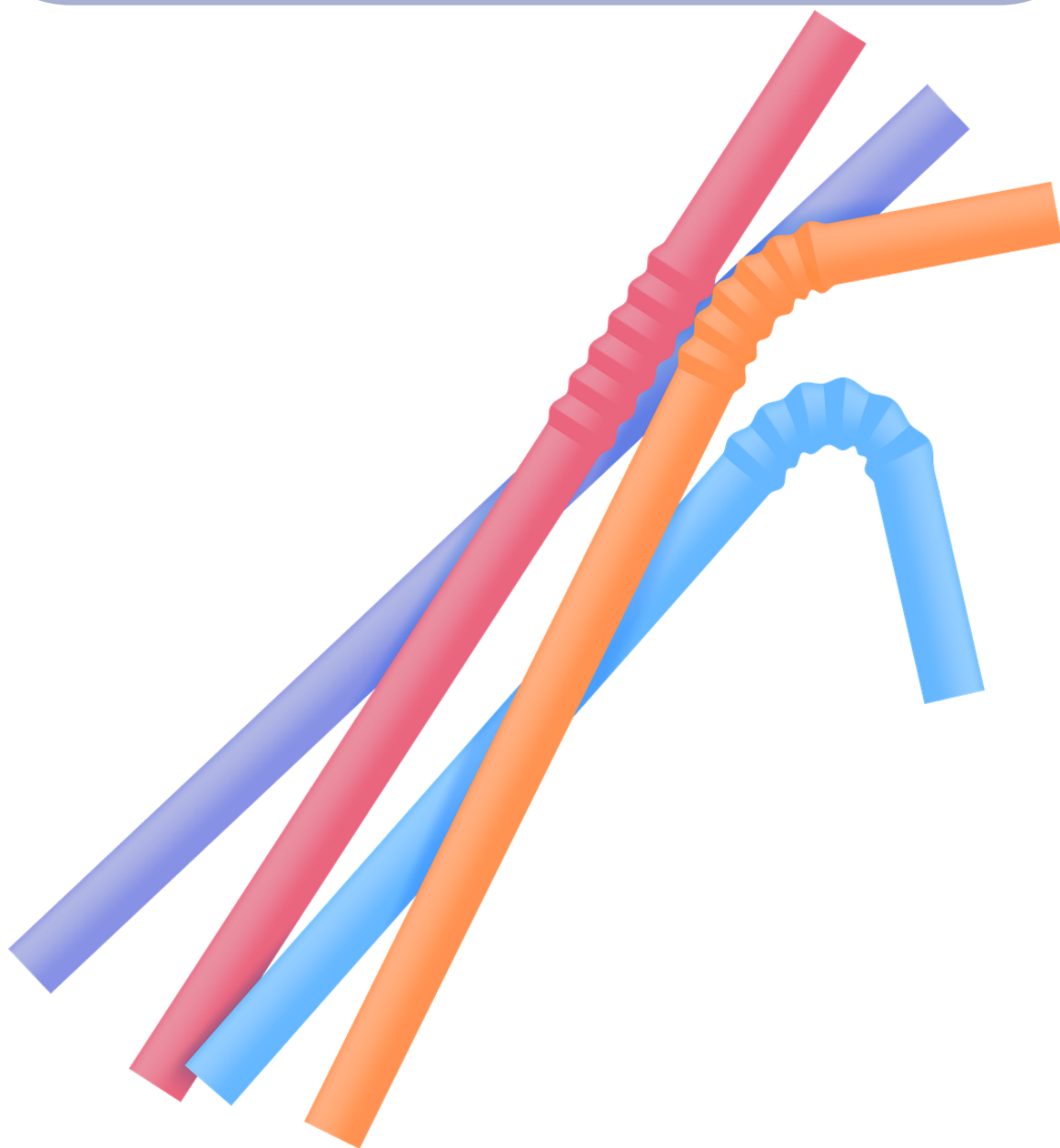
MATERIÁL SLUŽI AKO INŠPIRÁCIA NA DOMÁCE CVIČENIE.

FÚKACIE A DYCHOVÉ CVIČENIA HRAVO

MATERIÁL	PRÍNOS	NÁROČNOSŤ	IDEÁLNE PRE NÁCVIK
SLAMKA	ZAPOJENIE PIER, PODTLAK A SANIE	STREDNÁ AŽ VYSOKÁ	CIELENÝ PRÚD VZDUCHU, VELOFARYNGEÁL NY UZÁVER
VATOVÉ GULIČKY	JEMNÁ KONTROLA A PLYNULOSŤ	NÍZKA (REAGUJE OKAMŽITE)	PREDĹŽENÝ VÝDYCH, REGULÁCIA SILY
BUBLIFUK	VIZUÁLNA SPÄTNÁ VÄZBA A PROTRAKCIA	STREDNÁ (VYŽADUJE TECHNIKU)	HOSPODÁRENIE S DYCHOM, FONÁCIA
PAPIEROVÉ GULIČKY	BRÁNICOVÁ OPORA A PRÁCA S ODPOROM	VYSOKÁ (VYŽADUJE SILNÝ TLAK)	GRADÁCIA SILY, VNÚTROÚSTNY TLAK

HRAVÉ DYCHOVÉ A FÚKACIE CVIČENIA NIE SÚ LEN O „FÚKANÍ PRE RADOSŤ“. PRI SPRÁVNOM METODICKOM VEDENÍ BUDUJÚ PEVNÝ FYZIOLOGICKÝ ZÁKLAD PRE SPRÁVNE DÝCHANIE PRI REČI, FONACIU BEZ NÁMAHY, KOORDINOVANÚ ARTIKULÁCIU A PLYNULÝ SLOVNÝ PREJAV BEZ ZBYTOČNÉHO SVALOVÉHO NAPÄTIA. KEĎ SA TECHNICKÉ CVIČENIE PREMENÍ NA HRU S OBYČAJNÝMI PREDMETMI, DIEŤA TRÉNUJE S NADŠENÍM, PRIRODZENE A S DLHODOBÝM EFEKTOM.

SLAMKA

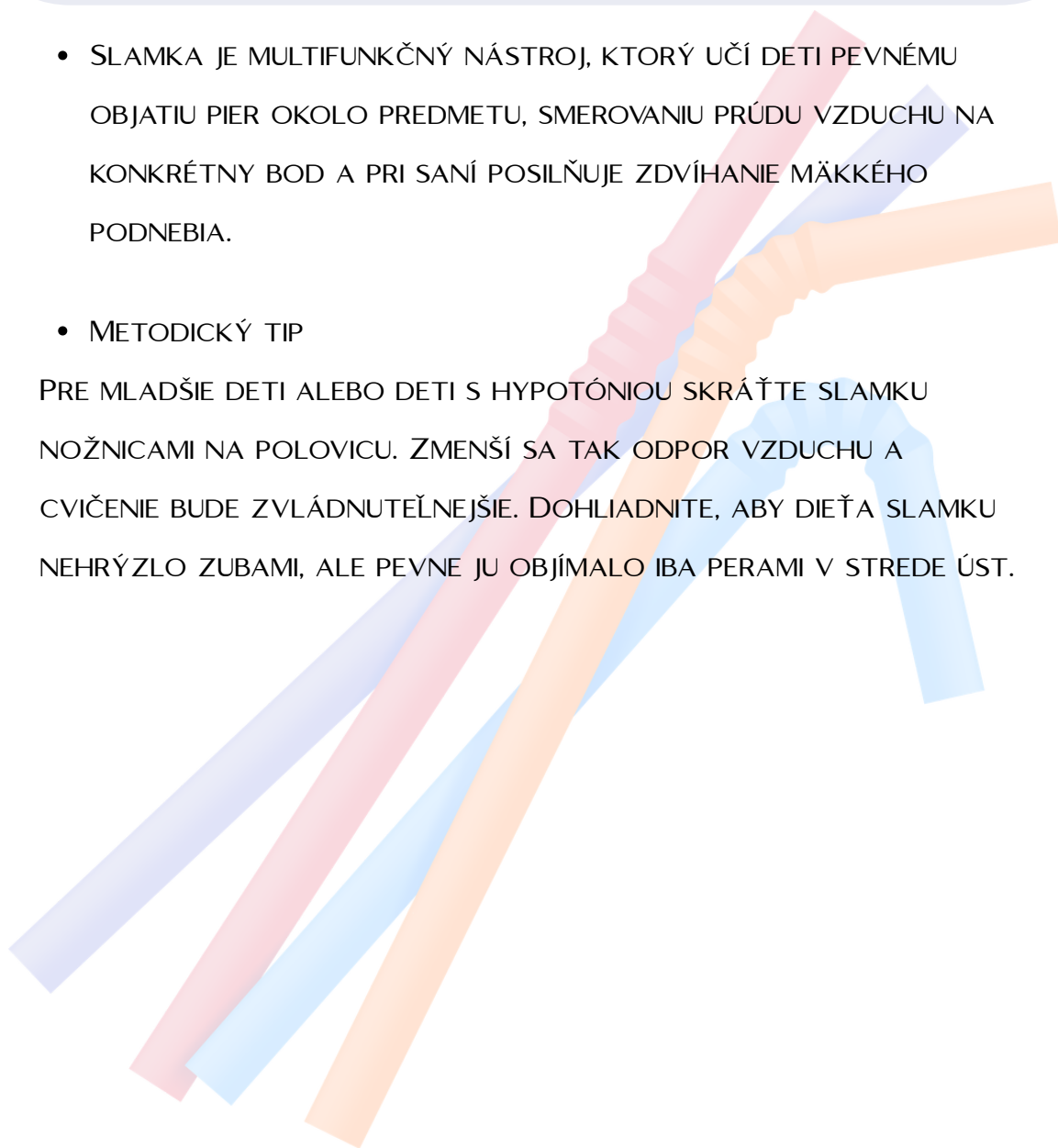


SLAMKA

- SLAMKA JE MULTIFUNKČNÝ NÁSTROJ, KTORÝ UČÍ DETI PEVNÉMU OBJATIU PIER OKOLO PREDMETU, SMEROVANIU PRÚDU VZDUCHU NA KONKRÉTNY BOD A PRI SANÍ POSILŇUJE ZDVÍHANIE MÄKKÉHO PODNEBIA.

- METODICKÝ TIP

PRE MLADŠIE DETI ALEBO DETI S HYPOTÓNIOU SKRÁŽTE SLAMKU NOŽNICAMI NA POLOVICU. ZMENŠÍ SA TAK ODPOR VZDUCHU A CVIČENIE BUDE ZVLÁDNUTEĽNEJŠIE. DOHLIADNITE, ABY DIEŤA SLAMKU NEHRÝZLO ZUBAMI, ALE PEVNE JU OBJÍMALO IBA PERAMI V STREDE ÚST.



ZAMERANIE: PRESNOSŤ A SMEROVANIE VÝDYCHOVÉHO PRÚDU

PRÍNOS: DIEŤA SA UČÍ NASTAVIŤ UHOL SLAMKY A SILU VÝDYCHU PODĽA VZDIALENOSTI OD CIEĽA.

STOLNÝ FUTBAL

Z LEGO KOCIEK ALEBO DREVENÝCH STAVEBNÍC POSTAVTE NA STOLE DVE BRÁNKY. DIEŤA POMOCOU SLAMKY FÚKA DO ĽAHKÝCH PREDMETOV - PINGPONGOVEJ LOPTIČKY, VATOVEJ GULIČKY ALEBO POM-POMU A SNAŽÍ SA STRELIŤ GÓL

TUNELY Z TOALETNÝCH ROLIEK

PAPIEROVÉ ROLKY PRIPEVNITE LEPIACOU PÁSKOU NA STÔL ALEBO PODLAHU POD RÔZNYMI UHLAMI (MÔŽETE ICH OČÍSLOVAŤ). ÚLOHOU JE PREFFÚKNUŤ MALÚ PAPIEROVÚ GULIČKU CEZ VŠETKY TUNELY V SPRÁVNOM PORADÍ.

FÚKACIE KOLKY

POSTAVTE NA STÔL FIGÚRKY Z ČLOVEČE ALEBO ROLKY Z PAPIERA. DIEŤA Z URČITEJ VZDIALENOSTI FÚKNE CEZ SLAMKU DO VÄČŠEJ DREVENEJ ALEBO PLASTOVEJ KORÁLKY A SNAŽÍ SA KOLKY ZVALIŤ.

SLAMKA

ZAMERANIE: VYTRVALOSŤ A KONTROLA

PRÍNOS: NÁCVIK DLHÉHO, KONTROLOVANÉHO VÝDYCHU BEZ PRERUŠOVANIA.

BUBLINKOVÉ SOPKY

DO MENŠEJ MISKY ALEBO POHÁRA S VODOU KVAPNITE TROCHU SAPONÁTU NA RIAD ALEBO DETSKÉHO ŠAMPÓNU A PRIDAJTE POTRAVINÁRSKE FARBIVO ČI VODOVÚ FARBÚ. DIEŤA CEZ SLAMKU PLYNULE FÚKA DO VODY, KÝM PENA NEPRETEČIE CEZ OKRAJ AKO SOPEČNÁ LÁVA.

UPOZORNENIE: DOZRITE, ABY TEKUTINU NEVTIAHLO DIEŤA DO SEBA A NEPILO JU. S MENŠÍMI DEŤMI ZAČNITE LEN ČISTOU VODOU V POHÁRI

VÍRIVKA

AKTIVITA JE ALTERNATÍVOU KU HRE "BUBLINKOVÉ SOPKY". JE URČENÁ PRE MENŠIE DETI ALEBO DETI, PRI KTORÝCH HROZÍ, ŽE TEKUTINU VYPIJÚ. NALEJTE DO POHÁRA VODU A DIEŤA FÚKA DO VODY TAK, ŽE VYTVORÍ VEĽA BUBLÍN AKO VO VÍRIVKE.

VETERNÉ PRETEKY LODIČIEK

DO HLBSIEHO PLECHU NA PEČENIE NALEJTE VODU. Z VLAŠSKÉHO ORECHA, KÚSKA PLASTELÍNY A ŠPÁRADLA S PAPIEROM (PLACHTA) VYROBTE LODIČKY. DIEŤA FÚKANÍM DO PLACHTY POSÚVA LODIČKU Z JEDNÉHO BREHU NA DRUHÝ. MÔŽETE POUŽIŤ AJ PAPIEROVÉ ORIGAMI MINI LOĎKY.

SLAMKA

ZAMERANIE: SILA PRÚDU VZDUCHU

PRÍNOS: VYRAZENIE VÝDYCHOVÉHO PRÚDU POTREBNÉHO PRE REČ.

ROZFÚKANÉ ÚČESY

NA VÝKRES NAKRESLITE TVÁR BEZ VLASOV. NA HLAVU KVAPNITE VÄČŠIU KVAPKU RIEDKEJ TEMPEROVEJ ALEBO VODOVEJ FARBY. DIEŤA ZBLÍZKA PRUDKO FÚKNE CEZ SLAMKU DO KVAPKY, ČÍM FARBA VYSTRELÍ DO STRÁN A VYTVORÍ „CRAZY ÚČES“.

PRÍŠERKY

ALTERNATÍVA K PREDOŠLEJ AKTIVITE. KVAPNITE NA VÝKRES VÄČŠIU KVAPKU RIEDKEJ TEMPEROVEJ ALEBO VODOVEJ FARBY. MÔŽETE UROBIŤ VIAC FAREBNÝCH PO CELOM PAPIERI. DIEŤA ZBLÍZKA PRUDKO FÚKNE SLAMKOU DO KVAPKY, ČÍM FARBA VYSTRELÍ DO STRÁN A VYTVORÍ PRÍŠERKU, KTORÚ SI POTOM MÔŽETE SPOLOČNE DOTVORIŤ KRESLENÍM, ČI LEPENÍM OČIEK.

LIETAJÚCE PIERKA A KONFETY

NA DLAŇ ALEBO NA STÔL POLOŽTE VTÁČIE PIERKO, KÚSOK FAREBNÉHO PAPIERA ALEBO KONFETY. ÚLOHOU JE JEDNÝM PRUDKÝM VYRAZENÝM VÝDYCHOM CEZ SLAMKU VYFÚKNUŤ PREDMET ČO NAJĎALEJ.

SLAMKA

ZAMERANIE: POSILNENIE PIER A MÄKKÉHO PODNEBIA

PRÍNOS: SANIE CEZ SLAMKU JE ROVNAKO DÔLEŽITÉ AKO FÚKANIE. SANIE INTENZÍVNE ZAPÁJA SVALSTVO PIER A POMÁHA PRI NÁCVIKU VELOFARYNGEÁLNEHO UZÁVERU (DVÍHANIE MÄKKÉHO PODNEBIA).

TRIEDENIE

VYSTRIHNITE NIEKOĽKO DROBNÝCH KÚSKOV ZO ŠTYROCH FAREBNÝCH PAPIEROV A ZVYŠNÉ, VÄČŠIE ČASTI PAPIERA POLOŽTE NA ZEM. DIEŤA PRILOŽÍ SLAMKU K FAREBNÉMU PAPIERU, VTIAHNE VZDUCH (VCUCNE PAPIER K SLAMKE), ZADRŽÍ DYCH A PRENESIE FAREBNÝ PAPIERIK NA PRÍSLUŠNÝ VEĽKÝ PAPIER ROVNAKEJ FARBY.

ZÁCHRANA RYBIČIEK

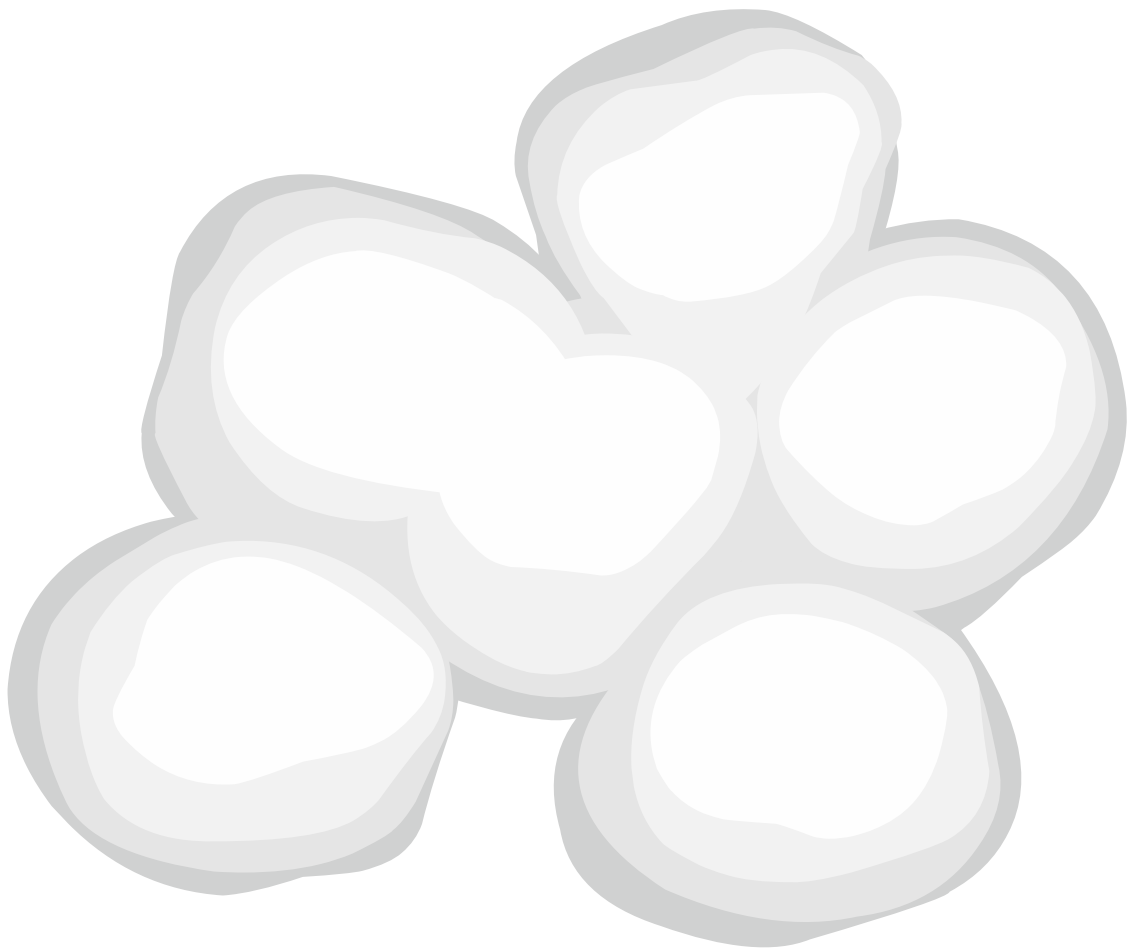
Z FAREBNÉHO PAPIERA VYSTRIHNITE MALÉ RYBIČKY. ZOBERTE MISKU A NAPLŇTE DO NEJ TROŠKU VODY. RYBIČKY ROZMIESTNITE PO STOLE A VTIAHNUTÍM VZDUCHU DO SLAMKY PO JEDNOM PRENÁŠAJTE RYBIČKY DO MISKY S VODOU, TAK ABY SA SLAMKA NENAMOČILA.

SADENIČKY

ŤAŽŠOU VERZIOU JE PRENÁŠANIE MALÝCH CUKRÍKOV (NAPR. LENTILKY ALEBO KÚSKY GUMENÝCH CUKRÍKOV) NA VYZNAČENÉ MIESTA NA PAPIERI. DETI TAK ČAKÁ MINI SLADKÁ ODMENA, KEĎ ÚLOHU ZVLÁDNU.

SLAMKA

VATA



VATA

- VATA JE MIMORIADNE ĽAHKÁ, SENZORICKY PRÍJEMNÁ A OKAMŽITE REAGUJE AJ NA TEN NAJSLABŠÍ DYCHOVÝ IMPULZ. JE IDEÁLNA PRE DETI, KTORÉ SA EŠTE LEN UČIA DYCH OVLÁDAŤ A POTREBUJÚ ĽAHKO DOSIAHNUTEĽNÝ ÚSPECH.

- METODICKÝ TIP

PRI PRÁCI S VATOU VÝBORNE FUNGUJE PREPOJENIE S VÝTVARNÝMI ŠABLÓNAMI. NA MACKA, SNEHULIAKA A ZMRZLINOVÝ KORNÚTOK NANESTE TYČINKOVÉ LEPIDLO A NECHAJTE DIEŤA, ABY VATOVÉ GULIČKY NA SPRÁVNE MIESTO NA PAPIERI „NALEPILO“. PRESUNIE ICH FÚKANÍM, PRITLAČÍŤ ICH MÔŽE RUKOU.

ZAMERANIE: PRECÍZNOSŤ A SMER

PRÍNOS: PRI TÝCHTO CVIČENIACH SA DIEŤA UČÍ SMEROVAŤ VÝDYCH NA KONKRÉTNY BOD A MENIŤ UHOL SMEROVANIA.

PARKOVANIE DO GARÁŽE

POSTAVTE NA STOLE „GARÁŽ“ Z KOCIEK ALEBO LEGA. VATOVÁ GULIČKA PREDSTAVUJE AUTÍČKO. ÚLOHOU DIEŤAŤA JE FÚKNUŤ DO GULIČKY TAK PRESNE, ABY ZAPARKOVALA PRIAMO VO VNÚTRI GARÁŽE.

PLASTELÍNOVÉ BLUDISKO

NA STOLE VYFORMUJTE Z PLASTELÍNY DLHÚ CESTIČKU S MANTINELMI (MÔŽE BYŤ ROVNÁ, KĽUKATÁ ALEBO V TVARE SLIMÁKA). DIEŤA FÚKA VATOVÚ GULIČKU OD ŠTARTU DO CIEĽA TAK, ABY NEVYPADLA Z DRÁHY.

VODNÝ NÁKLAD

DO HLBSIEHO PLECHU S VODOU POLOŽTE PLASTOVÉ VIEČKO Z FĽAŠE (LODIČKA). DO VIEČKA VLOŽTE VATOVÚ GULIČKU (NÁKLAD). DIEŤA MUSÍ FÚKAŤ DO LODIČKY TAK PLYNULO A OPATRNE, ABY PREPLAVILA GULIČKU NA DRUHÝ BREH BEZ TOHO, ABY SA „UTOPILA“ VO VODE.

VATA



ZAMERANIE: JEMNÝ VS. SILNÝ VÝDYCH

PRÍNOS: CIEĽOM JE NAUČIŤ DIEŤA VEDOME OVLÁDAŤ INTENZITU VÝDYCHU – ROZLÍŠIŤ MEDZI JEMNÝM A PRUDKÝM FÚKANÍM.

SKOK DO DIAĽKY

NA STÔL NALEPTE TRI PRÚŽKY MALIARSKEJ PÁSKY V RÔZNYCH VZDIALENOSTIACH (ALEBO NA PAPIER NAKRESLÍTE ZÓNY 1, 2 A 3). ÚLOHOU JE FÚKNUŤ VATU RAZ VEĽMI JEMNE, ABY ZASTAVILA V ZÓNE 1, A V ĎALŠOM KOLE SILNEJŠIE, ABY DOLETELA DO ZÓNY 2 A NAKONIEC NAJSILNEJŠIE, ABY DOLETELA DO ZÓNY 3.

SNEHOVÁ LAVÍNA

NA KRAJ STOLA NAUKLADAJTE 5 AŽ 10 VATOVÝCH GULÍČIEK. DIEŤA SA HLBOKO NADÝCHNE NOSOM (BEZ ZDVÍHANIA RAMIEN) A JEDNÝM SILNÝM, PRUDKÝM VÝDYCHOM MUSÍ SFÚKNUŤ VŠETKY GULÍČKY ZO STOLA NA ZEM.

FÚKANIE DO KOPCA

Z KUSU KARTÓNU VYTVORTE MIERNE NAKLONENÚ ROVINU. DIEŤA MUSÍ VYVINÚŤ DOSTATOČNE SILNÝ A KONTINUÁLNY TLAK VZDUCHU, ABY GULÍČKA VYŠLA HORE KOPCOM A NESKOTÚĽALA SA SPÄŤ.

VATA



ZAMERANIE: PLYNULOSŤ

PRÍNOS: AKTIVITY POMÁHAJÚ PREDLŽOVAŤ VÝDYCHOVÚ FÁZU, ČO JE KĽÚČOVÉ PRE SPRÁVNE DÝCHANIE PRI SÚVISLEJ REČI A PLYNULÚ FONÁCIU.

CHROBÁČIK NA PRECHÁDZKE

NA STÔL NALEPTE DLHÝ PÁS LEPIACEJ PÁSKY (ALEBO NAKRESLITE DLHÚ ČIARU NA VEĽKÝ PAPIER). VATOVÁ GULIČKA JE CHROBÁČIK. DIEŤA SA NADÝCHNE NOSOM A SNAŽÍ SA NA JEDEN DLHÝ VÝDYCH POSUNÚŤ CHROBÁČIKA PO ČIARE ČO NAJĎALEJ PLYNULÝM PRÚDOM VZDUCHU. POZOR! NEJDE O SILU, ALE O DĹŽKU VÝDYCHU.

NAHÁŇAČKA

KAŽDÝ HRÁČ MÁ SVOJU VATOVÚ GULIČKU INEJ FARBY (ALEBO JEDNEJ NAKRESLÍME FIXKOU BODKU). PRVÝ HRÁČ FÚKNE SVOJU GULIČKU DOPREU A DRUHÝ HRÁČ SA JU SNAŽÍ SVOJÍM DLHÝM VÝDYCHOM DOBEHNÚŤ A ŤUKNÚŤ DO NEJ TOU SVOJOU.

VATA





ZAMERANIE: AKTIVITA NA VYTLAČENIE

VYTLAČTE SI OBRÁZOK A POUŽITE HO NA NÁCVIK FÚKANIA VATOVÝCH GUĽÔČOK.

KŔMENIE HLADNÉHO ZVIERATKA

NAKŔMTE MACKA TAK, ŽE VŠEKY GUĽÔČKY POSTUPNE UMIESTNITE FÚKANÍM DO JEHO BRUŠKA.



VATA



ZAMERANIE: AKTIVITA NA VYTLAČENIE

VYTLAČTE SI OBRÁZOK A POUŽITE HO NA NÁCVIK FÚKANIA VATOVÝCH GUĽÔČOK.

STAVANIE SNEHULIAKA

POSTAVTE SNEHULIAKA TAK, ŽE VŠEKY GUĽÔČKY POSTUPNE UMIESTNITE FÚKANÍM DO JEDNOTLIVÝCH ČASTÍ.



VATA



ZAMERANIE: AKTIVITA NA VYTLAČENIE

VYTLAČTE SI OBRÁZOK A POUŽITE HO NA NÁCVIK FÚKANIA VATOVÝCH GUĽÔČOK.

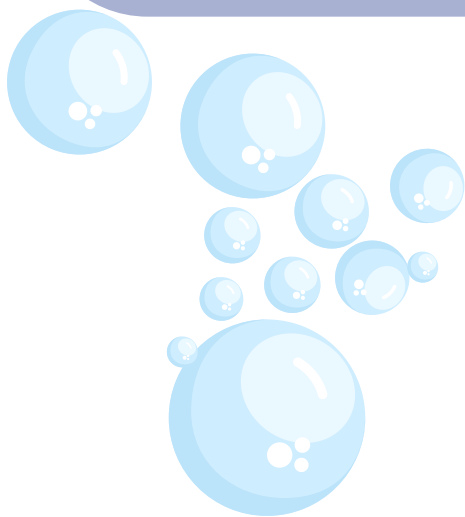
ZMRZLINOVÉ KOPČEKY

NAFARBITE VATOVÉ GULIČKY A POSTUPNE ICH FÚKANÍM UMIESTNITE DO KOPČEKOV.



VATA

BUBLIFUK



BUBLIFUK

- BUBLINY ZRKADLIA KVALITU VÝDYCHU V REÁLNOH ČASE – AK JE PRÚD VZDUCHU PRÍLIŠ PRERUŠOVANÝ ALEBO SLABÝ, BUBLINA NEVZNIKNE ALEBO OKAMŽITE PRASKNE. ÚSPEŠNÁ OBRIA BUBLINA SI VYŽADUJE DOKONALÚ KOORDINÁCIU FÚKANIA A NAŠPÚLENIA PIER.

- METODICKÝ TIP

OČKO BUBLIFUKU DRŽTE 2 AŽ 3 CM OD ÚST, ABY SA NEOPIERALO O PERY. PERY TAK MUSIA VYVINÚŤ AKTÍVNY PRÚD VZDUCHU, KTORÝ PREKONÁ PRIESTOR A ODPOR ROZTOKU. AK VZDUCH DIEŤAŤU UNIKÁ NOSOM KVÔLI OSLABENÉMU VELOFARYNGEÁLNEHU UZÁVERU, SKÚSTE MU NA ÚVOD JEMNE PRSTAMI STLAČIŤ KRÍDLA NOSA.

ZAMERANIE: JEMNÝ VS. PRUDKÝ DYCH

PRÍNOS: NÁCVIK PLYNULEJ VÝDYCHOVEJ FÁZY, NEVYHNUTNEJ PRE SPRÁVNU FONÁCIU A PLYNULOSŤ REČI BEZ ZBYTOČNEJ TENZIE.

OBRIA BUBLINA

ÚLOHOU DIEŤAŤA JE NAFÚKNUŤ ČO NAJVÄČŠIU BUBLINU. ABY BUBLINA HNEĎ NEPRASKLA, VÝDYCH MUSÍ BYŤ VEĽMI POMALÝ, JEMNÝ, KONŠTANTNÝ A BEZ PRERUŠOVANIA ČI CHVENIA.

VÍCHRICA

DIEŤA DOSTANE ZA ÚLOHU JEDNÝM KRÁTKYM, EXTRÉMNE SILNÝM A RÝCHLYM VÝDYCHOM VYFÚKNUŤ Z OČKA NARAZ ČO NAJVIAC MALÝCH BUBLINIEK.

BUBLINKOVÝ SEMAFÓR

UKAZUJETE FARBY SEMAFORA: NA „ZELENÚ" DIEŤA FÚKA DLHO A POMALY (VEĽKÁ BUBLINA), NA „ČERVENÚ" MUSÍ PRÚD VZDUCHU OKAMŽITE ZASTAVIŤ (STOPNÚŤ VÝDYCH BEZ NADÝCHNUTIA) A NA „ŽLTÚ" FÚKNE KRÁTKO A PRUDKO.

BUBLIFUK



ZAMERANIE: USMERŇOVANIE PRÚDU VZDUCHU A DYCHOVÁ VYTRVALOSŤ

PRÍNOS: CIEĽOM JE UDRŽAŤ PRÚD VZDUCHU AKTÍVNY DLHŠÍ ČAS A PRECÍZNE HO SMEROVAŤ V PRIESTORE NA POHYBUJÚCI SA TERČ.

BUBLINKOVÝ VOLEJBAL

VYFÚKNITE VÄČŠIU BUBLINU. ÚLOHOU DIEŤAŤA JE UDRŽAŤ JU VO VZDUCHU JEMNÝM VÝDYCHOM, ABY NESPADLA NA ZEM.

FÚKANIE NA CIEĽ

DO PRIESTORU ZAVESTE ALEBO V RUKE DRŽTE PLASTOVÚ OBRUČ (PRÍPADNE VYSTRIHNUTÝ KRUH Z PAPIERA). DIEŤA MUSÍ STÁŤ V URČENEJ VZDIALENOSTI A NAMIERIŤ PRÚD VZDUCHU CEZ BUBLIFUK TAK, ABY VYTVORENÉ BUBLINY PRELETELI PRIAMO CEZ STRED OBRUČE.

BUBLIFUK



ZAMERANIE: MULTISENZORICKÉ PREPOJENIE

PRÍNOS: BUBLIFUK SA DÁ VÝBORNE PREPOJIŤ S OROMOTORICKÝMI CVIČENIAMÍ PIER A JAZYKA. DIEŤA VIDÍ REÁLNU STOPU SVOJHO DYCHU A TRÉNUJE VYTRVALOSŤ PRI TVORBE CELÉHO OBRÁZKA.

ČAROVNÉ BUBLIFUKOVANIE

SKÚŠAJTE CEZ RÔZNE PREDMETY FÚKAŤ BUBLINY - ŽENILKOVÝ DRÔTIK, VRCHNÁK, ROLKA OD TOALETNÉHO PAPIERA, DLANE...

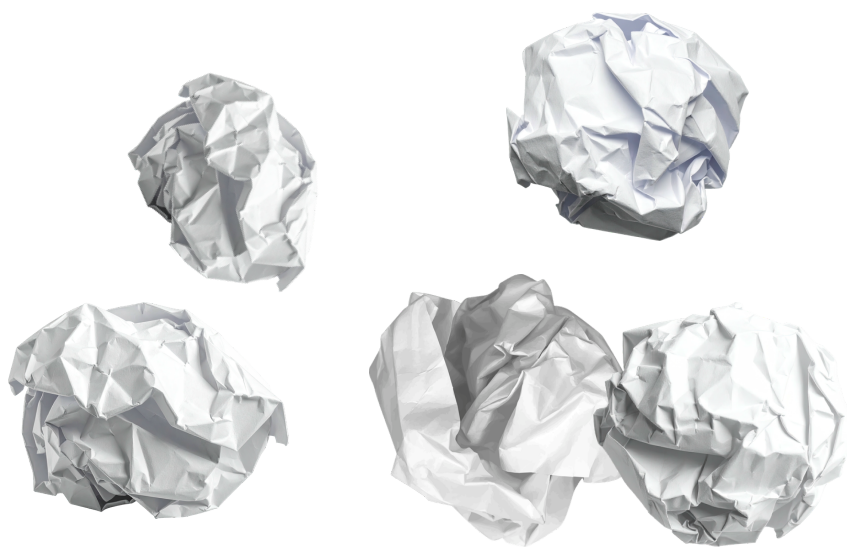
BUBLINKOVÉ MAĽOVANIE

DO MENŠÍCH MISIEK S BUBLIFUKOVÝM ROZTOKOM PRIDAJTE RÔZNE POTRAVINÁRSKE FARBIVÁ ALEBO TEMPEROVÉ FARBY. DIEŤA FÚKA FAREBNÉ BUBLINY PRIAMO NA POLOŽENÝ VÝKRES (ALEBO POMOCOU SLAMKY ROBÍ V MISKE FAREBNÚ PENU, NA KTORÚ POTOM VÝKRES PRILOŽÍ). PRASKNUTÉ BUBLINY ZANECHÁVAJÚ NA PAPIERI KRÁSNE FAREBNÉ OTLAČKY.

BUBLIFUK



PAPIEROVÉ GULIČKY

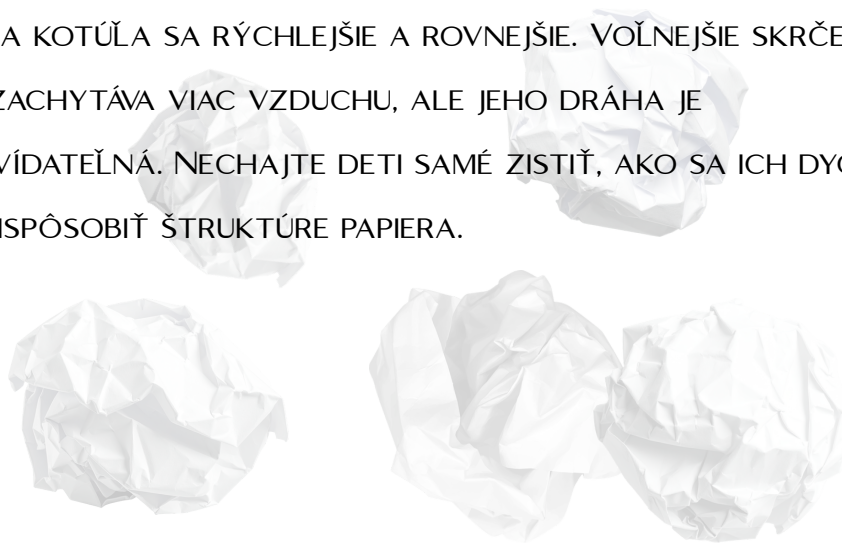


PAPIEROVÉ

- PAPIER PRINÁŠA DO CVIČENÍ VÄČŠIU VÁHU A HUSTOTU. KŁADIE PRÚDU VZDUCHU VYŠŠÍ ODPOR, ČO NÚTI DIEŤA ZAPOJIŤ INTENZÍVNEJŠIU OPORU BRÁNICE A PEVNEJŠIE NASTAVENIE PIER. SAMOTNÁ PRÍPRAVA GULÍČIEK NAVYŠE PRIRODZENE STIMULUJE JEMNÚ MOTORIKU RÚK A PRSTOV.

- VYUŽITE CVIČENIE AKO EXPERIMENT

ČÍM PEVNEJŠIE DIEŤA PAPIER V DLANI STLAČÍ, TÝM JE GULÍČKA TVRDŠIA, MENŠIA A KOTÚĽA SA RÝCHLEJŠIE A ROVNEJŠIE. VOĽNEJŠIE SKRČENÝ PAPIER ZACHYTÁVA VIAC VZDUCHU, ALE JEHO DRÁHA JE NEPREDVÍDATEĽNÁ. NECHAJTE DETI SAMÉ ZISTIŤ, AKO SA ICH DYCH MUSÍ PRISPÔSOBIŤ ŠTRUKTÚRE PAPIERA.



ZAMERANIE: PRÁCA S ODPOROM A VÁHOU

PRÍNOS: VYŽADUJE SI MAXIMÁLNU AKTIVÁCIU BRUŠNÉHO LISU A DYNAMICKÝ, SILNÝ VÝDYCH BEZ SPRIEVODNÉHO NEŽIADUCEHO NAPÄTIA V OBLASTI KRKU A RAMIEN.

VEĽKÁ NÁKLADNÁ DOPRAVA

PRIPRAVTE SI S DIEŤAŤOM TRI DRUHY GULIČIEK: ĽAHKÉ (ZO SERVÍTKY), STREDNÉ (Z LETÁKOV/NOVÍN) A ŤAŽKÉ (ZO SKRČENÉHO KANCELÁRSKEHO PAPIERA ALEBO VÝKRESU). NA STOLE VYTVORTE TRI RÔZNE VZDIALENÉ ALEBO FAREBNE ODLÍŠENÉ „NÁKLADNÉ AUTÁ“ (Z KOCIEK ALEBO MENŠIE KRABICE POLOŽENÉ NA LEŽATO). DIEŤA MUSÍ ODHADNÚŤ A PRISPÔSOBIŤ SILU VÝDYCHU TAK, ABY ŤAŽKÚ GULIČKU ODFÚKLO SILNÝM DYCHOM DO VZDIALENÉHO KONTAJNERA, ZATIAĽ ČO PRI ĽAHKEJ SERVÍTKE MUSÍ VÝDYCH ZJEMNIŤ.

ŤAŽKÝ METEORIT

Z TVRDÉHO PAPIERA VYROBTE JEDNU VÄČŠIU, PEVNEJŠIU GULIČKU. ÚLOHOU DIEŤAŤA JE POSUNÚŤ TENTO „METEORIT“ Z MIESTA NA MIESTO IBA POMOCOU DYCHU.

PAPIEROVÉ GULIČKY



ZAMERANIE: SMER A STRATÉGIA

PRÍNOS: DIEŤA MENÍ POZÍCIU TELA, NATOČENIE HLAVY A PERY PRISPÔSOBUJE AKTUÁLNEMU SMERU, KTORÝM SA GULIČKA KOTÚĽA.

PAPIEROVÝ BILIARD

NA STÔL POLOŽÍME JEDNU FAREBNE ODLÍŠENÚ GULIČKU (NAPR. ŽLTÚ AKO „TERČ“). DIEŤA MÁ K DISPOZÍCII ĎALŠIE TRI BIELE PAPIEROVÉ GULIČKY. JEHO ÚLOHOU JE FÚKNUŤ DO SVOJEJ GULIČKY Z TAKEJ VZDIALENOSTI A POD TAKÝM UHLOM, ABY JU PRIFÚKLO ČO NAJBĽÍŽŠIE K ŽLTÉMU TERČU, PRÍPADNE ABY TERČ „ŤUKLO“ A POSUNULO ĎALEJ.

SLALOM

POSTAVTE NA STÔL DRÁHU Z PREKÁŽOK (NAPRÍKLAD ROZLOŽENÉ POHÁRE, HRAČKY, KOMÍNY Z LEGO KOCIEK). ÚLOHOU DIEŤAŤA JE FÚKANÍM KĽUČKOVÁŤ S PAPIEROVOU GULIČKOU MEDZI PREKÁŽKAMI BEZ TOHO, ABY DO NICH NARAZILA.

PAPIEROVÉ GULIČKY



ZAMERANIE: KONTINUÁLNY VÝDYCH

PRÍNOS: PRI TÝCHTO AKTIVITÁCH SA SNAŽÍME VYHNÚŤ PRERUŠOVANÉMU FÚKANIU A VEDOME PREDLŽUJEME VÝDYCHOVÚ FÁZU.

PRETEKY

NA PODLAHE VYZNAČTE DLHÚ ROVNÚ ČIARU (NAPRÍKLAD POMOCOU MALIARSKEJ PÁSKY ALEBO ŠVIHADLA). DIEŤA SA HLBOKO NADÝCHNE NOSOM A SNAŽÍ SA NA JEDEN PLYNULÝ, NEPRERUŠOVANÝ VÝDYCH GÚĽAŤ PAPIEROVÚ GULIČKU PO ČIARE ČO NAJĎALEJ. DÔLEŽITÉ JE, ABY ZA GULIČKOU PLYNULE LIEZLO PO ŠTYROCH A NEUSTÁLE UDRŽIAVALO ROVNOMERNÝ PRÚD VZDUCHU.

HORSKÁ DRÁHA

NA VEĽKÝ VÝKRES ALEBO KUS KARTÓNU NAKRESLITE HRUBOU FIXKOU DRÁHU (CESTU) A VYZNAČTE ZAČIATOK A KONIEC. DIEŤA PO DRÁHE SÚVISLÝM NEPRERUŠOVANÝM VÝDYCHOM FÚKA PAPIEROVÚ GULIČKU Z BODU "A" DO BODU "B"

PAPIEROVÉ GULIČKY



ZAMERANIE: TEMATICKÉ A POHYBOVÉ HRY

PRÍNOS: PREPOJENIE DÝCHANIA A POHYBOVEJ AKTIVITY.

JESENNÉ UPRATOVANIE LÍSTIA

ZO ŽLTÉHO, ORANŽOVÉHO A HNEDÉHO PAPIERA SPRAVTE MNOŽSTVO MALÝCH GULIČIEK A ROZPTÝĽTE ICH PO STOLE. NA OKRAJ STOLA NALEPTE LEPIACOU PÁSKOU OTVORENÉ PAPIEROVÉ VRECÚŠKO (TO BUDE ZBERNÝ KÔŠ). DIEŤA SA ZMENÍ NA „FUKÁR NA LÍSTIE“ A SYSTEMATICKÝM FÚKANÍM MUSÍ UPRATAŤ VŠETKY GULIČKY ZO STOLA PRIAMO DO ZBERNÉHO KOŠA.

VYFÚKNI GULIČKU

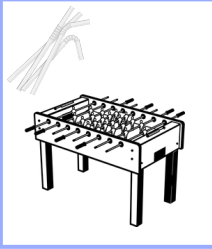
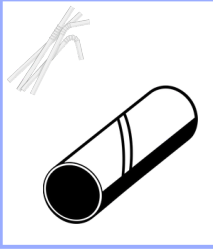
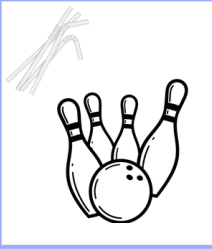
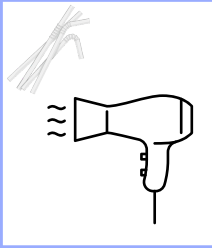
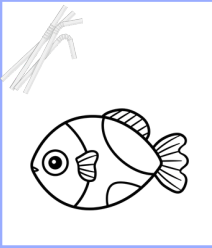
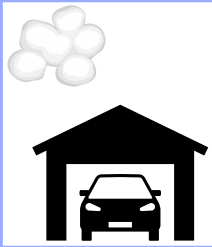
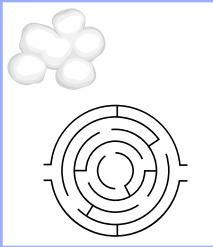
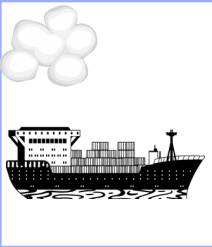
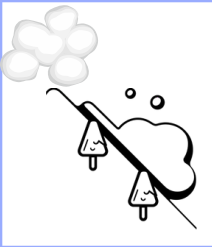
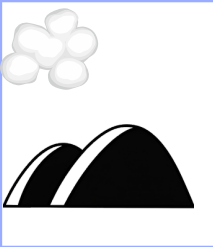
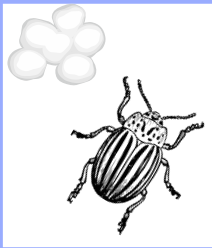
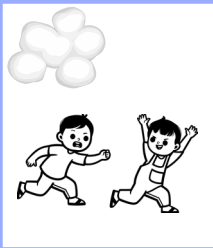
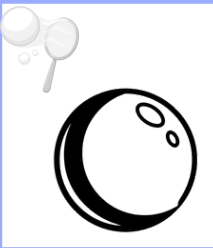
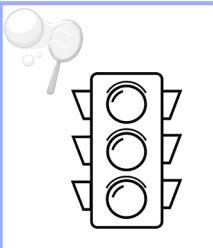
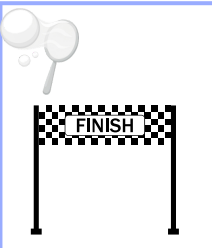
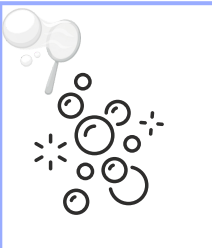
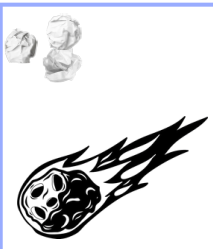
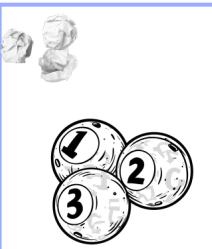
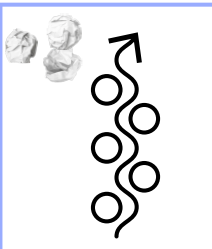
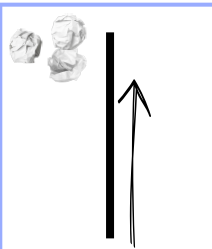
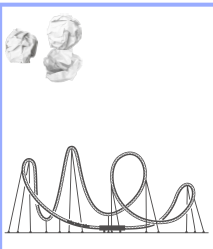
ÚLOHOU DIEŤAŤA JE Z MELEJ KRABČKY ALEBO POHÁRA SILNÝM VYRAZENÝM VÝDYCHOM, VYFÚKNUŤ GULIČKU VON.

PAPIEROVÉ GULIČKY



ZOZNAM HIER

ZOZNAM MÔŽETE VYUŽIŤ AKO SYSTÉM NA ŠKRTANIE UŽ ZREALIZOVANÝCH AKTIVÍT ALEBO AKO PROSTRIEDOK VÝBERU PRE DIEŤA (VOĽNÉ MIESTA V TABUĽKE MÔŽETE VYUŽIŤ NA VLASTNÉ NÁPADY :)).

					
					
					
					
					
					
VÁŠ NÁPAD	VÁŠ NÁPAD			VÁŠ NÁPAD	VÁŠ NÁPAD

ĎAKUJEM ZA VÁŠ ZÁUJEM

AK SA VÁM MATERIÁL PÁČI,
BUDEM RADA ZA SPÄTNÚ
VÄZBU

@LOGOSVET_BYDOMISOVCIK

