

2. Už je podzim

Dechová a fonační cvičení

Jednoho dne se srneček Pepíček procházel po lese. Byl už podzim, foukal vítr, ze stromů opadávalo listí, které mu pod nohama krásně šustilo. Najednou se srnečkovi přihodila taková zvláštní věc, všiml si, že mu na hlavě chybí parůžky. Srneček Pepíček se docela polekal. Honem se rozběhl za sovičkou Emičkou, protože jak je známo, sovy jsou moudří ptáci. „Sovičko Emičko, sovičko Emičko!“ Ozvalo se lesem zoufalé volání. V tom sovička Emička vylezla ze svého domečku, který má v dutině stromu. „Co se děje srnečku Pepíčku?“ „Sovičko Emičko, stala se mi taková divná věc, procházel jsem se po lese a najednou jsem si všiml, že mi chybí moje krásné parůžky, nevíš, co se s nimi stalo?“ „Ale Pepíčku nic se nelekej, je podzim a na podzim všichni srnečci shazují své parůžky. Ničeho se neboj, na jaře ti vyrostou nové a ještě krásnější.“ Srneček se tomu chvíli podívoval, ale byl rád, že není nemocný a odběhl si zase v klidu hrát do spadaneho listí, kterého byl plný les.

Úkoly srnečka Pepíčka

Nádech a výdech

Na podzim fouká vítr a po lese honí listí, zkuste si hluboký nádech nosem a pomalý dlouhý výdech pusou (můžeme si s dětmi domluvit odpočítávání na délku výdechu, počítání si ukazujeme na prstech pro představu délky trvání výdechu).

Foukání do listí

„Srneček Pepík se spadaným listím nejen rád procházel, ale také do něj foukal“

Venku nasbírejte listy různých velikostí např. březové, lipové, dubové, javorové. Při jejich hledání, se projděte spadaným listím tak jako srneček Pepík a poslouchajte, jak vám to pod nohama šustí.

Z listů, které si přinesete, vyberte vždy jeden, položte ho na jeden konec stolu a foukejte, dokud list nedostanete na druhý konec stolu.

- 1. Vánek – lehce foukejte
- 2. Vítr – foukněte trochu silněji než při prvním úkolu
- 3. Vichřice – foukněte, co nejsilněji dovedete

Cvičení si několikrát zopakujte, vyzkoušejte různé druhy listů.

