

**Otázka:** Dechová cvičení

**Předmět:** Pedagogika, Hudební výchova

**Přidal(a):** Evča Marýzková

## **Dechová cvičení s příklady**

### **1) Procvičení nádechu:**

- Narovnáme záda, a představíme si, jako bychom si chtěli přivonět ke květině => nádech nosem, ústa jsou zavřená.
- Lehne si na záda, Ruku si položíme na břicho, a nadechneme se nosem, ústa jsou zavřená => cítíme, vidíme, jak se nám ruka zvedá nahoru

### **2) Procvičení výdechu:**

- pěna do koupele ( vytváření pěny brčkem, foukání do ní, sfoukávání z dlaně...
- Odfoukáváme chmýří z pampelišky: Z dlaní si uděláme kolíbkou/ mističku, a představíme si, jako bychom tam měli chmýří, které chceme odfouknout => prudce foukneme
- Foukání polévky => foukání do bránice, která nám podrží dech, a umožňuje tak větší výdrž bez nádechu. Pomaličku foukáme polévku, a snažíme se s dechem vydržet co nejdéle.

### **3) Hospodaření s dechem:**

- Snažit se říct básničku/říkanku na jedno nadechnutí

#### **Příklady:**

- Když po dešti je mokrá zem,  
žížalky hned lezou ven.  
Všechny totiž láká,  
jak voda pěkně cáká.
- Potápěč => zkusit na chvíli zadržet dech => např: Chceme se ve vodě potopit, podívat se na dno, tak na chvíli zadržíme dech.

### **4) střídání silného a slabého foukání:**

- Děti budou mít před sebou kousek provázku, a nebo barevné stužky a na pokyn vichřice budou mít za úkol fouknout do provázku/stužky co nejvíc, na pokyn slabý vánek budou mít děti za úkol fouknout do provázku/stužky co nejmíň, aby se provázek/stužka pohybovala co nejmíň.

#### **Fonanční:**

napodobování zvuků a hlasů – příklady:

- strašidlo: hůůůůůůůů
- kočka: Mnau
- kráva: bůůůůůůůů
- had: ssssssssssssssss

- vlaček: šššššššššššššššš
- holub: Vrků, vrků
- vosa: bzzzzzzzzzzzzzz bzzzzzzzzzz
- pes: haf, haf
- kohout: kikirikí