

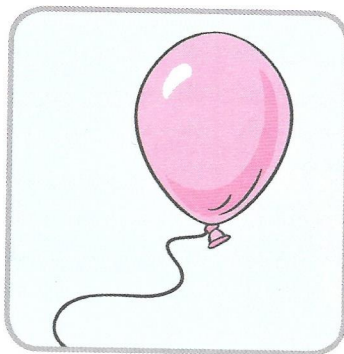
Umiš foukat?

Snaž se vždy nadechovat nosem a vydechovat ústy.



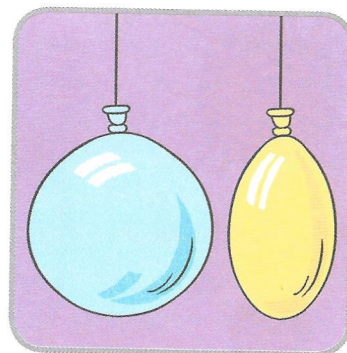
Nádech nosem a výdech ústy

*Nadechni se nosem
a vydechni ústy.*



Balonek

*Nafoukni
tváře jako balonek.*



Balonek

*Přefukuj vzduch z tváře
do tváře, můžeš si pomoci
tlakem dlaně na tvář.*



Foukání

*Zlehka zafoukej před
sebe – nadechni se nosem
a vydechni ústy.*



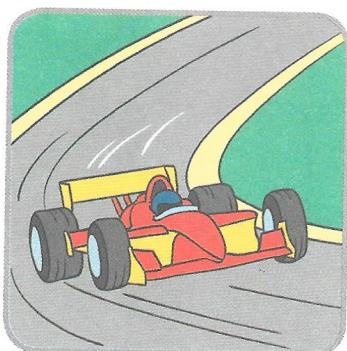
Foukání dolů

*Zlehka zafoukej dolů – horní
zuby dej přes spodní ret.*



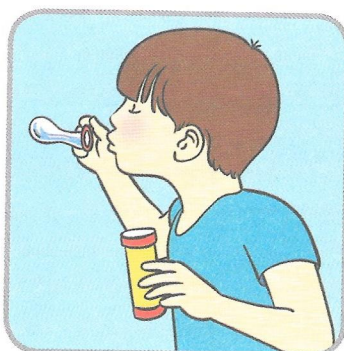
Foukání nahoru

*Zlehka zafoukej nahoru –
spodní zuby dej přes horní
ret a foukni, aby ti vlály vlasy.*

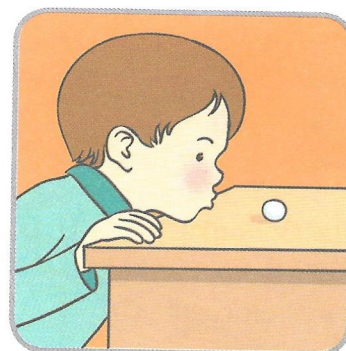


Foukání do stran

*Foukej střídavě nalevo
a napravo.*



Foukání do bublifuku

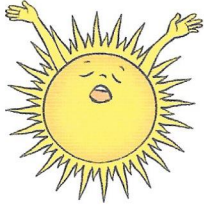


Foukání do kuličky (polystyrenu) na stole

*Zvolna foukej do kuličky a kutálej
ji po stole, šetři dechem.*

Říkej samohlásky...

Nadechni se nosem, dlouze vydechuj a přitom jeď prstíkem po čáře.
Zároveň dlouze vyslovuj hlásku.



Sluníčko se protahuje

Ústa jsou maximálně otevřená.

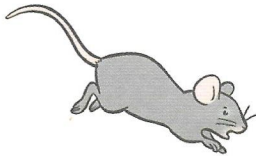
Á Á.



Kluk se diví

Ústa jsou do kroužku.

Ó Ó.



Myška píská a dělá

Ústa jsou rozevřená do šířky.

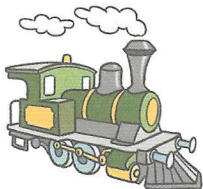
Í Í.



Sanitka jede

Střídá se postavení úst – kroužek × rozšíření.

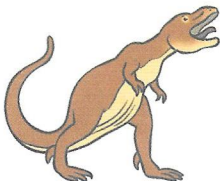
Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í Í Ú Í Í.



Vláček houká

Ústa jsou do kroužku.

U Ú Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U Ú Ú U.



Dinosaurus řve

Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á Ú Á.