**Doplňkové aktivity v Centru Lupínek**

***Jóga – Skřítek Lupínek zdraví slunce***

***Keramika s Lupínkem***

***Zahrádka skřítka Lupínka***

***Lupínkův kroužek logopedické prevence***

*Věříme v moudrost našich dětí…*

**Doplňkové aktivity**

***Dětská jóga – Skřítek Lupínek zdraví slunce***

* Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky (koordinace a rozsahu pohybu, dýchání apod.), ovládání pohybového aparátu a tělesných funkcí.
* Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu a sebevědomí.
* Dětská jóga je vedena hravou formou k seznámení dětí s cvičením dětské jógy.
* Děti se hravou formou seznámí se zdravotně zaměřenými činnostmi (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační cvičení).
* Cviky vychází z toho, co je pro nás bezpečné a přirozené.
* Při józe nesoutěžíme.
* Respektujeme sebe i okolí.
* Četnost 1x týdně

***Zahrádka skřítka Lupínka***

* Rozvíjení povědomí o přírodním prostředí, o jeho rozmanitostech, vývoji a neustálých proměnách.
* Osvojení si jednoduchých dovedností při péči o okolí. Pochopení, že lidskou činností chráníme prostředí kolem nás.
* Realizace v průběhu celého školního roku, zvláště v době vegetace.
* Zahrádka skřítka Lupínka je umístěna na pozemku DS v podobě dřevěných vyvýšených záhonků.

## Děti se podílí na přípravě záhonků, setí a sázení základních plodin, obstarávání v době růstu, zalévání, odstraňování plevelných rostlin, na sklizni a zpracování úrody.

## Záhonky poskytují i možnost pozorování drobných živočichů, jako je hmyz, žížaly apod.

## Nedaleko zahrádky je umístěn hmyzí domeček, ptačí budka a krmítko.

***Keramický kroužek s Lupínkem***

* Tvořivé modelování pomáhá rozvoji jemné motoriky, trpělivosti, samostatnosti
* Podporuje fantazii, zvyšuje sebedůvěru.
* Děti se seznámí s různými technikami modelování a úpravou povrchu keramických výrobků.

***Lupínkův kroužek logopedické prevence***

* Naší cílem je podpora přirozeného rozvoje řeči dětí a rozvoje řečových dovedností dětí
* Prevence vzniku vad řeči, případně odhalení možné poruchy či nesprávného vývoje řeči.
* V žádném případě se nejedná o nápravu hlásek, tu mohou provádět jen odborníci.
* Pečující osoby pomáhajíodhalit u dětí nedostatky a své poznatky sdílí s rodiči, případně doporučí navštívit kvalifikovaného odborníka.
* Všechny aktivity jsou vedeny zábavnou a poutavou formou.
* Cvičení provádíme na bázi jemného posilování, Handle přístup.
* Všímáme si reakcí přetížení dítěte – zčervenání v obličeji, uší, ztráta zájmu, vyjádření dítěte, že nechce pokračovat.
* Cvičíme pravidelně přiměřeně dlouhou dobu.
* Bereme v potaz individuální potřeby dětí v dané DS.

**Aktivity**

* dechová cvičení
* artikulační cvičení
* nápodoba zvuků
* procvičování již vyvozených hlásek
* grafomotorika, hry na rozvoj sluchové a zrakové percepce, rozvoj rytmického cítění, fonematického sluchu, gramatické roviny jazyka
* interhemisferická integrace – další Handle aktivity, které podporují aktivizaci řečového centra

**Čemu se vyhýbáme**

* Nenutíme dítě mluvit výzvami typu: *Řekni! Zopakuj!*
* Netrestáme, nekritizujeme a neupozorňujeme dítě, že mluví špatně.
* Neopravujeme dítě, nevracíme dítě, aby něco vyslovilo, zopakovalo, zodpovědělo správně.
* Nepřerušujeme dítě při mluvení.
* Nevyčítáme dítěti, že málo a špatně mluví.
* Nenutíme dítě mechanicky opakovat předříká­vaná slova bez pochopení jejich obsahu.
* Nenutíme dítě k řečovým projevům před cizími lidmi nebo při veřejném vystoupení, pokud samo nechce.
* Nevystavujeme dítě komunikačním situacím, v nichž by selhalo nebo se cítilo neúspěšné.
* Nepodceňujeme ani nepřeceňujeme komuni­kační schopnosti dítěte.
* Nestresujeme dítě nedostatkem času, netrpělivostí.
* Nezapojujeme dítě do činností, které v něm vy­volávají strach a úzkost.
* Nevyvozujeme u dítěte správnou výslov­nost narušené hlásky — to je v kompetenci logopeda

**Cviky pro zlepšení pohyblivosti mluvidel**

***Jazyk***

* Houpačka – vypláznout jazyk, olizovat spodní ret, doprava, doleva.
* Stěrače – olizovat horní ret doprava, doleva /špička jazyka směřuje nahoru k nosu/.
* Mlsná kočka – olizovat rty dokola
* Opička – udělat „bouličku“: Zavřít pusu, jazykem tlačit do tváří pod nos, na bradu.
* Hodiny – uvolnit jazyk a pohybovat jím pomalu zprava doleva.
* Sekačka– Uvolnit jazyk a pohybovat jím rychle zprava doleva.
* Koník - „klapat“ jazykem, jako když „klape“ koník kopýtky.
* Čertík – rychle vtahovat a zatahovat jazyk, přitom cvrnkat o horní ret – bllllbll.
* Čertík – pohyb jazyka dopředu a dozadu = z pusy ven a zpět.
* Raketa – vypláznout jazyk a dělat střídavě špičku a zploštit ho /napnout a povolit/.
* Mistička – zvednout okraje vypláznutého jazyka nahoru.
* Rulička – rozplácnout vypláznutý jazyk a stáhnout rty.
* Malíř – jezdit jazykem pomalým tempem vpřed a vzad po horním patře.
* Umývání – snažit si olíznout si špičku nosu, bradu, horní ret, dolní ret.
* Datel – ťukat špičkou jazyka na horní patro.
* Mlaskání – mlaskat a říkat si „mňam, mňam".
* Kartáček – špičkou jazyka jezdit po horních nebo spodních zubech – čistíme zuby.
* Frkání – prskáním rozkmitat rty a jazyk.
* Myška – pohybovat jazykem v zavřené puse.

***Rty***

* Komínek – vyšpulit rty, povolit – stavba komínku.
* Pusa – poslat pusinku mamince.
* Píšťalka – pískat na rty.
* Koník – vibrovat s volně, k sobě přiloženými rty při výdechu = jako když frká koník.
* Spálený prst – foukat si na prst.
* Pejsek – roztáhnout rty doširoka + úsměv = pejsek cení zoubky.
* Brnkání – uvolnit rty a brnkat prstem o dolní ret (brm, brm).
* Kapřík – vyšpulit rty, lehce otvírat a zavírat štěrbinu ze rtů.
* Klaun – střídat velký úsměv a bez úsměvu.
* Tele – stahovat koutky střídavě doprava a doleva.
* Schovávaná – vtahovat rty dovnitř = aby nebyly vidět.

***Čelist***

* Jablko – co nejvíce otevřít čelisti /při otevřených rtech/ = jíme velké jablko.
* Garáž – pomalu otevírat a zavírat čelisti /při otevřených rtech/.
* Kousání – spouštět a přitahovat dolní čelisti při sevřených rtech.
* Zima – cvakat zuby.
* Kravička – pohybovat spodní čelistí vpravo a vlevo.
* Vítr – držet horní zuby proti dolnímu rtu – foukat jako vítr – fí.
* Zívání – otevřít hodně ústa a zívat = a-a-a-a-a-a.
* Vzdychání – vzdychat a-a-a-a-a, ach-ach-ach…
* Hlad – otvírat ústa s vyslovováním ham-ham-ham = máme hlad.

***Tváře***

* Fajfka – nafouknout obě tváře a pouštět vzduch ven po troškách přes uzavřené rty.
* Balónek – střídavě nafukovat levou nebo pravou tvář, pak obě dohromady.
* Kapr – vysát vzduch z tváří a vmáčknout je, rty vytvoří "osmičku".
* Šašek – střídat úsměv a mračení.

**Měkké patro**

* Kloktání
* Pití nápojů slámkou – obyčejnou, kouzelnou (zatočená, větší odpor), přerušované pití nápoje – Handle aktivity s kouzelnou slámkou
* Šeptání
* Foukání brčkem do vody = dělat ve vodě bubliny – Handle aktivity s kouzelnou slámkou
* Příklady cvičení vždy se zavřenými ústy (dítě by mělo při všech hravých cvičeních udržet ústa zavřená, by bylo měkké patro co nejvíce aktivováno)
* Zívání se zavřenými ústy
* Nafukovat co nejvíc tváře

**Dechová cvičení**

* Zrcátko – dýcháme na zrcátko – zamlží se. Můžeme na něj něco nakreslit.
* Zima – dýcháme si do “zmrzlých dlaní“.
* Svíčka – lehce foukáme do plamínku – plamínek tancuje. Silně – sfouknutí plamínku.
* Bublifuk – soutěžíme, kdo udělá největší bublinu – aby bublina nepraskla.
* Peříčko – foukáme do peříčka – kdo ho nejrychleji dofouká do cíle.
* Bublání – brčkem foukáme do vody – děláme bubliny.
* Vločka – foukáme do malé vystřižené vločky z papíru – tak, aby nám nespadla.
* Fotbal – foukáme do malé vatové nebo papírové kuličky – do branky.
* Strašidla – brčkem rozfoukáváme barevnou kaňku na papíře – dokreslíme strašidlo.
* Větrníky – foukáním roztáčíme větrník.
* Flétna – učíme se hrát na flétnu.
* Listy – za pomoci brčka přenášíme malé vyražené tvary lístečků na nakreslený strom.
* Klaun – napodobujeme smích klauna.
* Květinka – čicháme ke květince.
* Vláček – kdo nejdéle vydrží „houkat“ - na jeden dlouhý nádech vyslovujeme hůůůů.
* Medvěd – napodobujeme – jak spí medvěd v zimě.
* Houpačka – na nit zavěsíme např. papírovou kuličku – foukáním ji rozhoupeme.
* Bubliny – nafoukneme jednu tvář nebo obě, ústa jsou zavřená.
* Vláček – na jeden nádech přerušovaně vydechujeme – vláček se rozjíždí.
* Honička – rychlý nádech i výdech – zadýchali jsme se při honičce.
* Pampeliška – foukáme do odkvetlé pampelišky.
* Pytlík– nafoukneme papírový pytlík /nebo balónek/.
* Píšťalka – pískáme si na píšťalku.
* Výbuch - nádech nosem - prudký výdech ústy s náznakem exploze (KCH ) - "střílíme"
* Mručení – nádech nosem při zavřených ústech – výdech ústy s přidáním hlasu /mmm/.
* Pára – dlouhý nádech a výdech s vyslovováním – ssssss.
* Nafukování – nafukování balónku – nádech – pauza – výdech.
* Lodička – foukání do papírové lodičky na vodě.
* Potápění – dlouhý nádech, zadržet dech – kdo dlouho vydrží…

**Cvičíme vdech a výdech**

* Pejskovi je horko – mírné vdechování a vydechování ústy
* Pejsek spinká – hluboké vdechování a vydechování ústy
* Pejsek moc běhal – prudké vdechování a vydechování ústy vstoje, vsedě
* Odpočíváme – vdechy a výdechy nosem při zavřených ústech
* Cvičíme nádech nosem
* Přivoníme ke kytce, k mýdlu, k polévce, k jahůdce, k voňavce ...
* Nádech nosem (při zavřených ústech), dlouhý výdech ústy, nádech nosem, prudký výdech ústy
* Nádech nosem, vydechujeme přerušovaně ústy
* Nádech nosem přerušovaně, otevřenými ústy mírně a trvale vydechujeme
* Vdechy nosem, zadržet dech v průdušnici, výdech
* Při výdechu ústy jsou rty nastaveny na hlásky A, O, U!
* Foukáme: do pírka, větrníku, dlaně, trávy z papíru, bublifuku, balónku, vaty, slámky (do vody), flétny, trubky, píšťalek, vody, zvířátek na vodě, na knot svíčky, na vlásky panenky, na srst kočičce, do ping-pongového míčku...