**DECHOVÁ CVIČENÍ**

Nácvik správného nosního dýchání provádíme – vleže, vsedě, vestoje.

**Vleže**

Položíme na bříško hračku (plyšáka, polštářek), provádíme nádech nosem, výdech ústy. Když je nádech správně hluboký, pohybuje se bránice (hračky, plyšák, polštářek se houpe)

**Vsedě, vestoje**

Pozor na plytký nádech a zvedání ramen – chyba!

Nádech musí být hluboký, provedený nosem, výdech ústy. Při správném nosním dýchání vedeme nádech i výdech nosem.