

Rodzice mogą skontaktować się ze mną pod adresem e-mail emilka_zarzeczna@op.pl w poniedziałki od godziny 7.30 do godziny 9.30 oraz we wtorki w godzinach od 12.00 do 16.00 lub poprzez aplikację messenger. Pozdrawiam serdecznie, Emilia Zarzeczna.

Ćwiczenia dla dzieci 3-4 letnich:

Ćwiczenia logopedyczne wymagają systematyczności i czasu. Najlepiej wykonywać je przed lustrem, z czasem będzie można ćwiczyć w każdych warunkach. Zazwyczaj wystarczy kilka minut dziennie w formie zabawy. Oto proste zabawy logopedyczne, które można przeprowadzać samodzielnie z dzieckiem:

- nabieranie powietrza nosem i wypuszczanie ustami,
- dmuchanie na papierowe łódeczki znajdujące się w misce z wodą,
- naśladowanie odgłosów zwierząt – kotem mruczy „mmmm”, kotek ziewa (naśladowanie), wąż syczy – „ssss”, pszczoła bzyczy „bzzz”,
- pociąg jedzie „fufufu”, nauka unoszenia języka na górne zęby,
- zlizywanie słodkiego kremu z podniebienia przy szeroko otwartych ustach, winda – przy otwartych ustach poruszanie językiem raz do góry raz na dół,
- zakładanie górnej wargi na dolną i odwrotnie,
- kłaskanie językiem, naśladowanie mlaskania,
- masaż języka poprzez wysuwanie go przez lekko rozwarte zęby,
- wysuwanie warg i układanie w ryjek, cofanie w uśmiech,
- próba dotykania językiem nosa, brody, policzków,
- dotykanie językiem raz dolnych, raz górnych zębów przy maksymalnie otworzonych ustach, -nadymanie policzków, wciąganie policzków, naprzemienne nadymanie i wciąganie policzków.

Ćwiczenia dla dzieci 5-6 letnich

Drodzy rodzice! Zachęcam Was do zwrócenia uwagi, w jaki sposób oddychają Wasze dzieci. Poniżej wskazówki i ćwiczenia.

Dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego. Dzieci, które oddychają przez usta i mają je przez większość czasu otwarte, powinny zostać zapisane na konsultację laryngologiczną.

Gra w węża:

Zabawa ta jest prosta, wesoła i przede wszystkim skuteczna. Jest jedną z ulubionych zabaw dzieci.

- Dziecko siada na krześle z wyprostowanymi plecami.
- Ręce kładzie na brzuchu i koncentruje się na poleceniach, które od nas usłyszy.
- Teraz przez 4 sekundy wciąga powietrze nosem tak, aby czuł, że rośnie mu brzuch.
- Następnie jego zadaniem jest powolne wypuszczanie powietrza przez zaciśnięte zęby, tak by uzyskało jak najdłuższe syczenie węża.

Ćwiczenia oddychania brzuszno – przeponowego:

Na początek rozruszanie przepony: dziecko stojąc i trzymając rączkę na brzuchu naśladuje śmiechy olbrzymów:

Ha, ha..... ,ho, ho....., hu, hu....., he, he....., hi, hi.....

Potem leżąc trzyma jedną rękę na brzuchu, drugą na górnej części klatki piersiowej,

W czasie wdechu ręka leżąca na brzuchu unosi się znacznie wyżej niż druga /można na brzuszek dziecka położyć coś lekkiego np. zabawkę, książeczkę – dziecko „hušta” ją na brzuszku.

Ćwiczenia oddechowe połączone z mówieniem:

- powtarzanie zdań na jednym wydechu

- „Słonko” – dzieci stoją wyprostowane i wykonują wdech ustami, w czasie wydechu unoszą ręce do góry, wznoszą się na palce i mówią: „Słonko wschodzi coraz wyżej”, następnie znów wdychają powietrze i opuszczają ręce podczas wydechu mówią: „A zachodzi coraz niżej”

- liczenie na jednym wydechu

Emilia Zarzeczna