**Nauka oddychania przez nos. Propozycje ćwiczeń**

Drodzy Rodzice, należy pamiętać o tym, aby dziecko zamykało buzię, gdy buzia jest otwarta stosujemy automasaż warg (dziecko kładzie palce wskazujące na górnej wardze, kciuki zaś na dolnej – zwrócone koniuszkami do siebie i masuje równocześnie, symetrycznie prawą ręką – w prawo, lewą ręką – w lewo. Przy tym samym ułożeniu palców – lekko wyciąga wargi do przodu. Stosujemy też zabawę w konika – parskanie, cmokanie, kląskanie.

**Pamiętamy o czystym nosku ☺**

<https://parenting.pl/gdy-dziecko-oddycha-przez-usta-logopeda-okresla-mozliwe-przyczyny>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-oddechowy/prawidlowe-oddychanie-techniki-i-sposoby-aa-G4Vt-ArqD-VobL.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=6nXCXRP8wow>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ky5AYPn3EiY>

<https://www.youtube.com/watch?v=wkwctTW_2S4>

<https://www.youtube.com/watch?v=6nXCXRP8wow&t=20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=jLI4j4TYXBU>

**ZABAWY LOGOPEDYCZNE, POPRAWIAJĄCE KONCENTRACJĘ**

**propozycje do zabawy z dziećmi**

<https://www.logopasja.pl/koncentracja-u-dzieci/>

<https://tylkodlamam.pl/proste-zabawy-logopedyczne/>

<https://www.youtube.com/watch?v=H9PFQeuu44c&t=3s>

* ***W każdym słowie zmień jedną dowolną literę w taki sposób, by utworzyć***[***nowy wyraz***](https://parenting.pl/rozwoj-intelektualny-i-emocjonalny-ucznia)***, można utworzyć kilka wyrazów. Każdy utworzony wyraz powtórz po 5 razy.***

**nic – np. Nil** ,

brać - …

len - ...

wiec - …

kok - …

pąk - …

waż - …

sad - …

rak - ...

* ***Podkreśl słowa, które nie pasują znaczeniowo do pozostałych w linijce***

mleko chleb serek kamień jajko masło  
miska garnek patelnia lodówka talerz szklanka  
jajko kurczak szczenię kura kogut kurczątko  
woda budyń sok kawa herbata mleko

* ***Podkreśl te liczby, w których znajduje się cyfra 3. Ćwicz wymowę „ trz”***

Należy **mówić „TRZY ”** **, „ TRZ”** ; **NIE „CZY ”**

23,13, 242, 516, 987,2003, 456, 729, 321, 263, 414, 243 903,

101, 991, 853, 314, 872,346, 486, 172, 809, 732, 38, 333, 123

* ***Ćwiczymy wymowę wyrazów w różnych fazach artykulacyjnych :***

**nagłos** – początek wyrazu

**śródgłos** – środek wyrazu

**wygłos** – koniec wyrazu

**„trz”** : **trz**ymam, **trz**epak**, trz**eba, **trz**pień, **trz**askać, **trz**ustka,

ws**trz**ymać, wys**trz**elić, ws**trz**elić, przes**trz**elić, ods**trz**elić

mis**trz**, burmis**trz,** zegarmis**trz**,

**Można wymyślić również swoje propozycje.**

* ***Wśród wypisanych niżej liter 10 razy powtarza się słowo „KOP”. Podkreśl je.***

*Ćwicz 10 x wymowę „KOP”. Ułóż 10 wyrazów z cząstką* ***„KOP”*** *np. WY****KOP***

KRUTYWSKOPBSCDTYKOPMLKINCZASZCZKOPMLINKOPMNBCVZXASDFGHJKLJHGFDSAPOIUYTREWQKOPPRPJHGKOPMNBIUJFKOTIKMNIUTYWASDYHUKRYKOPPODUSZKOWIECYTRUSKOPMNIFGHJKKOPNIKKOPMLASHUWYKICVHUN

* ***Zakreśl te pary, które są identyczne***

1267589 pdblol ltłkltltl klmdsd 123456789 bppdbbdp mumun 124867534 xwuxxwwu  
1267589 pdblol ltłkltltl klmdsb 123455789 bppdbbdp numum 124867534 xwuxuwwu

* ***Gra w zwierzęta***. Każdy z uczestników układa zdania, np. z ukrytą nazwą zwierzęcia, pozostali muszą je odnaleźć, np. ,,Lubię, gdy świeci słońce, bo mogę pójść na rower **(słońce – słoń)**
* Usiądź z mamą, tatą, babcią lub ciocią – plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opiszcie jak najdokładniej, jak jest ubrana osoba za waszymi plecami. Teraz odwróćcie się i sprawdźcie, jak wam poszło.

**Ćwiczmy i relaksujmy nasz mózg**

<https://www.youtube.com/watch?v=5zGA6ZNwcdo>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHvG5O1SdTs>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHvG5O1SdTs>

1. ***W poniższym ciągu liter spróbuj odnaleźć ukryte wyrazy***

**Kladplwzkopertazwofryzjerpolzulwtrezsa\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
paportwasgłośswiugłaśnizplgłośnikgreow\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
addawosefaprezydenpapremiazenonzarb\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
rpkcharewakepopiórodadekawaplmakwer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
tdomzlenusufitzerozwerklamkaerbuezde\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
febutwaokuklarytrekrestółzwerklnrolanzd\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
opogyklwteatrqwczekkeczurządptaaptaki\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
despodeskaprogrambzno8unszufladaser\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
cearsenałanwawłazzzlewper8cgracerocer\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
azqwlplasnartywersalkaporaczekającpow\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
straukawkładnepzradiroirakioradiowopirat\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
donawtronjagkjabłkrowdramatfghpomarat\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
opracakbalunapartnoswafgaretcdachjkiytr\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
vbladowaczkinotsafdermitawiertarlikrokod\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| 1. ***Z podanych poniżej liter ułóż nazwy zawodów:***   **ODGRNOIK -** OGRODNIK  **ARLZEK**  **RZKEJAOL**  **MYNARZRA**  **KATWOAD**  **MENIKCHA**  **KARZPIE** |

**Rodzice mogą bardzo efektywnie wpływać na proces terapii poprzez codzienne**

**zabawy z dzieckiem, dlatego dołączam przykłady  ciekawych zabaw:**

**ĆWICZENIA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH:**

Ć**WICZENIA JĘZYKA**

<https://www.youtube.com/watch?v=XgyU4dfXMHQ&t=20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=1asUN5s-tYg>

**„Spotkanie z Babą Jagą”**

„Miotełka Baby Jagi” wysprzątała dom. Nasz języczek – miotełka wyczyści naszą buzię. Otwieramy buzię szeroko. Miotełka czyści sufit (język przesuwa się w stronę podniebienia i policzków po wewnętrznej stronie). Podłoga też jest brudna,więc miotełka myje ją dokładnie (język kręci się na dnie jamy ustnej). Trzeba umyć też okna (język wędruje po wewnętrznej i zewnętrznej stronie zębów).Zostały jeszcze brudne miejsca (język wykonuje czynności podwijania za dolnymi zębami i wywijania za zębami górnymi).Baba jaga poczęstowała nas sokiem z cytryny, robimy „kwaśne miny”, uśmiechamy się i machamy Babie Jadze na pożegnanie.

***„Języczek – gimnastyczek”***

Języczek wychodzi z buzi, wita się z brodą, z kącikami ust i z nosem (czubek języka wznosi się nad górną wargę). Spróbujmy językiem przykryć całą górną wargę, tak, jak pokazuję. Nasz język robi się teraz wąski jak palec i szeroki, jak łopata. Otwieramy buzię, języczek zwiedzi jej środek, przesuwamy język po suficie (podniebieniu), po ścianach (policzkach).Zobacz, jakie kulki robią się na policzkach! Teraz opuść język i przesuwaj go po podłodze (dnie jamy ustnej) . Języczek zwiedza ząbki (dotyka kolejno poszczególnych zębów górnych i dolnych). Cieszy się, ze mógł zrobić trudne ćwiczenie i naśladuje wesołego konika (klaskania), który biega po łące. Zmęczył się i opada na dół (język na dnie jamy ustnej, żuchwa opuszczona). Pora na coś słodkiego. Spróbujemy ustami i językiem jeść owocową herbatkę ze spodeczka.

**ĆWICZENIA WARG**

<https://www.youtube.com/watch?v=QV_STgd7a38>

<https://www.youtube.com/watch?v=KR76zMZlBSI>

<https://www.youtube.com/watch?v=cg6TIC1bA0A>

**„Karp”**

Wysuwanie warg w ryjek, potem rozsuwanie ich, jak do uśmiechu, poruszanie ustami bezgłośnie mówiąc: [ppp],

następnie [bbb}

**„Koniki”**

Dzieci dobierają się parami i w rytm granej melodii biegają po sali jedno za drugim – konik i woźnica połączeni lejcami; w jednej przerwie między akompaniamentem koniki parskają (przez wprawianie ust w drgania), w drugiej– woźnica cmoka, by konik biegł dalej.

**ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO**

<https://www.youtube.com/watch?v=mbvwq9L0uMs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ovg2i0limJo>

<https://www.youtube.com/watch?v=4QZtn9jI5GA>

**„Chore misie”**

Dzieci naśladują chore misie , kapryszą, są senne, nie chcą jeść ani pić:

-         ziewają szeroko, szeroko,

-         kaszlą z językiem daleko wysuniętym do przodu,

Jedzie wezwane pogotowie: eo, eo, au, au, ay, ay.

 Przychodzi pan doktor,  bada misie i zaleca im:

-         płukanie gardła,

-         połykanie pastylek,

-         picie syropu.

Misie zmęczone zabiegami ziewają, ziewają i usypiają:

-         chrapie na wdechu,

-         chrapie na wydechu.

Misie budzą się . Będą brały inhalacje:

-        dziecko zaciska na przemian dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną  dziurką),

-        następnie wydycha powietrze nosem – wdycha ustami.

**„Żywe lusterko”**

Dwoje dzieci siedzi naprzeciwko siebie; jedno z nich samodzielnie wykonuje jakąś minę, a zadaniem drugiego, które występuje w roli żywego lustra, jest naśladowanie tych min; po pewnym czasie dzieci zmieniają się rolami i zabawa trwa nadal.

**Życzę powodzenia i niesamowitych efektów Waszej pracy .**

**Trzymajcie się zdrowo ! Pamiętajcie, że praca czyni Mistrza !**

**Pozdrawiam Was serdecznie,**

** Agnieszka Kowalczyk**