Drodzy Rodzice

Zostańcie w domu. Zadbajcie w ten sposób nie tylko o siebie i swoich najbliższych,

ale także o całą naszą wspólnotę. Zadbajcie jednak nie tylko o zdrowie w jego najbardziej elementarnym, fizycznym wymiarze, ale także o kondycję psychiczną i logopedyczną ☺

W trosce o te ostatnie przygotowałam dla Was zestawy ćwiczeń logopedycznych,

domowych ćwiczeń z integracji sensorycznej, listy ciekawych lektur, linki do ciekawych stron edukacyjnych .

Jeśli macie indywidualne pytania kontaktujcie się ze mną meilowo:

Agnieszka Michalik: [agniesiamichalik@wp.pl](mailto:agniesiamichalik@wp.pl)

1 Ćwiczenia oddechowe

<https://www.youtube.com/watch?v=uiHMu3EzXnI>

<https://www.youtube.com/watch?v=0jaOaNWJ5LE>

<https://www.youtube.com/watch?v=e6vFDAT41pM>

<https://www.youtube.com/watch?v=tBMoyU5Cvm0>

<https://www.youtube.com/watch?v=nVXhlyj0Jro>

<https://sofizjo.pl/?utm_source=sofizjo.pl&utm_campaign=89b927042d-AUTOMATION__1&utm_medium=email&utm_term=0_14e2dfcb20-89b927042d-158223493>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lod1r88h61I>

2. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego:

Ćwiczenia usprawniające język ( wykonujemy przy otwartych ustach)

* Unoszenie języka do wałka dziąsłowego (za górne zęby);
* Przesuwanie języka na boki po wałku dziąsłowym;
* Przesuwanie języka do przodu i do tyłu po podniebieniu;
* Przesuwanie języka po krawędzi górnych zębów;
* Kierowanie języka do ostatnich zębów górnych;
* Kierowanie czubka języka naprzemiennie za górne i dolne zęby;
* Wypychanie policzków językiem;
* Dotykanie kolejno każdego górnego zęba językiem;
* Kierowanie języka ku górze/do nosa;
* Wyciąganie języka na brodę;
* Oblizywanie się dookoła ust;
* Wklejanie języka w podniebienie,
* Kląskanie

Ćwiczenia usprawniające wargi

* Naprzemienne otwieranie szeroko ust i zamykanie ich
* Unoszenie złączonych warg do nosa
* Parskanie
* Naprzemienne unoszenie prawego i lewego kącika ust
* Zaciskanie warg
* Robienie smutnej i wesołej miny
* Łączenie górnej wargi z dolnymi zębami, a następnie dolnej wargi z górnymi zębami
* Zasysanie i wysuwanie złączonych warg
* Zaokrąglanie warg
* Naprzemienne rozciąganie warg jak do uśmiechu i ściąganie ich do środka
* Naprzemienne uchylanie warg po prawej i po lewej stronie
* Przesuwanie złączonych warg na boki

3 **Zabawy wspomagające integrację sensoryczną dziecka**  
**– wspólne zabawy rodzica z dzieckiem**

* Zabawa „Naleśnik”. Ciasno zawijamy dziecko w kołdrę (głowa musi pozostać na wierzchu). Dziecko ma za zadanie samo się rozwinąć. Można do zabawy wykorzystać koc, kawałek folii ochronnej.
* Zabawa „Bitwa na pluszaki”. Układamy z poduszek dwa mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu i rzucamy w siebie miękkimi piłeczkami,kulkami zgniecionego papieru lub zgniecionej gazety. Cały czas leżymy na brzuchu.
* Zabawa „Zapasy”. Dorosły leży na plecach a dziecko próbuje przeturlać go na brzuch. Dorosły i dziecko zamieniają się rolami.
* Zabawa w „Prezent”. Dziecko zwijamy w kłębek a potem „rozpakowujemy” – prostujemy kończyny i ustawiamy do pozycji wyprostowanej. Zabawę powtarzamy, zamieniamy się rolami.
* Zabawa „Przejście po wąskiej ścieżce”. Rozkładamy w zygzak sznurek lub skakankę i spacerujemy stopa za stopą. Można próbować również z zamkniętymi oczami i do tyłu.
* Zabawa „Przenieś i nie zrzuć” – wykorzystujemy sznurek lub linę, skakankę, maszerujemy po nim tak żeby nie stracić równowagi i przenosimy na łyżce np. piłeczkę. W zabawie chodzi o utrzymanie równowagi i o to żeby piłeczka nie spadła z łyżki.
* Zabawa „Ścieżki sensoryczne”. Wyszukanie i wykorzystanie w domu różnych faktur sensorycznych np. skrawków materiałów, swetrów wełnianych, futrzanych elementów garderoby, włóczek. Układanie z nich ścieżki i wędrowanie po nich bosą stopą.
* Zabawa „Rzuć do celu”. Wyznaczamy cel, możemy obrysować miejsce, do którego chcemy rzucać lub ustawić np. wiaderko, miskę i rzucamy piłeczkami, kulkami z papieru. Rzucamy również z zamkniętymi oczami.
* Zabawa  „Kto silniejszy”. Przeciąganie liny lub skakanki.
* Zabawa „Tor przeszkód”. Wykorzystujemy domowe przedmioty, ustawiamy je tak aby tworzyły tor.
* Zabawa „skrzynia skarbów”. Gromadzimy do pudełka lub woreczka różne przedmioty. Dziecko z zamkniętymi oczami dotyka przedmiot i rozpoznaje go.
* Zabawa „Kolorowe palce i stopy”. Wykorzystujemy duży arkusz papieru  
  i pozawalamy dziecku zanurzyć palce w różnych kolorach farby, dziecko maluje palcami. Malujemy pędzelkiem stopy dziecka i pozwalamy mu na odbijanie ich na dużych arkuszach papieru.
* Zabawa „Zaczarowane przedmioty”. Wykorzystujemy przedmioty o różnorodnej fakturze, zamaczamy je w farbie i odbijamy ślady.
* Zabawa „Części ciała”. Dziecko zamyka oczy a rodzic dotyka jego różnych części ciała. Dziecko zgaduje jak część ciała została dotknięta.
* Zabawa „Robimy pianę- wielkie pranie”. Wykorzystanie wody i płynu do kąpieli, robienie piany w misce, moczenie tkanin, ubrań, zabawa w mycie, szorowanie zabawek. Można użyć do zabawy różnego rodzaju szczotek.
* „Zajączki świetlne. Weźcie latarki i pobawcie się w berka światełek. Obrysowywanie światełkiem latarki różnych przedmiotów w pomieszczeniu.
* Zabawa z wykorzystaniem drążka gimnastycznego lub drabinek na placu zabawa. Dziecko zwisa na drążku i liczymy czas, jaki da się wytrzymać wisząc. Rodzic dyskretnie asekuruje dziecko i łapie je przed ewentualnym upadkiem.

4. Ciekawe książki

<https://calapolskaczytadzieciom.pl/co-czytac/>

5. Portale logopedyczne i edukacyjne

<https://www.mimowa.pl/>

<https://www.logopestka.pl/>

<https://www.brzeczychrzaszcz.pl/>

<http://www.logozabawy.pl/2014/09/lista-blogow-i-stron-logopedycznych.html>

<https://www.superkid.pl/dla-najmlodszych>