

LOGOPEDIA W DOMU cz.XII

Strefa rodzica.

LOGOPEDIA W KUCHNI cz.II - zestaw ćwiczeń, które można wykonywać z wykorzystaniem tego, co mamy w domu. Poniżej załączam kilka propozycji, które urozmaicą dziecku ćwiczenia logopedyczne, a równocześnie pomogą usprawnić aparat artykulacyjny oraz lewą półkulę mózgu poprzez kategoryzację. Ćwiczenia nie powinny trwać długo, wystarczy kilka minut dziennie, a domowe sprzęty albo niektóre produkty spożywcze świetnie zastąpią pomoce z gabinetu logopedycznego. Najważniejsze są: chęć działania i ciekawość dziecka.

SMAKOŁYKI – ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM JEDZENIA

- Zlizuj czubkiem języka z podniebienia kleks nutelli, jadalnego papieru lub flipsa kukurydzianego. Wykonaj to ćwiczenie przy ustach szeroko otwartych;
- Oblizuj usta posmarowane dżemem, miodem lub nutellą (usta szeroko otwarte);
- Zlizuj czubkiem języka rozsmarowany na talerzu w kształcie koła, serca lub kwiatka dżem, miód lub ketchup;
- Zbieraj czubkiem języka z talerzyka lub serwetki pojedyncze ziarenka ryżu preparowanego;
- Możesz oblizywać łyżkę po mieszanii gotowanego budyniu, itp.;
- Jedz paluszki bez przytrzymywania ich dłońmi;
- Wciągaj spaghetti bez użycia rąk!
- Dmuchał na chrupki kukurydziane zawieszane na nitce, a następnie próbuj je zjeść bez sięgania rękoma;
- Kreśl szlaczki, litery lub wzory na tacy z rozsypaną kaszą, ryżem, makiem, powtarzając równocześnie ćwiczone głoski i sylaby;
- Na talerzu rozsyp kilka ziaren kaszy i kilka ziaren ryżu. Dziecko wybiera do jednej miseczki ryż, a do drugiej miseczki kaszę. Za każdym razem można powtarzać ćwiczone głoski – kasza – ryż, utrwalając wymowę głósł „sz”, równocześnie dokonując kategoryzacji.

USPRAWNIAJ LEWĄ PÓŁKULĘ I ĆWICZ KATEGORYZACJĘ

Sensem tych ćwiczeń jest tworzenie kategorii, czyli inaczej grup przedmiotów i zbiorów. Świetnie, jeśli dziecko samodzielnie odkryje regułę, według której powinno posegregować przedmioty. Jeśli nie, pokaż mu: tutaj ułóż małe talerze, a tutaj duże, lub: tutaj układaj talerze we wzorki, a tutaj niebieskie, żółte czy zielone.

Przykłady tego, co dziecko może rozdzielać:

- Talerze – duże, głębokie, Małe, salaterki, półmiski....
- Pranie – białe, czarne, we wzorki duże i małe, kolorowe itd.....
- Skarpetki – taty, mamy, moje, siostry czy brata lub po prostu do pary;
- Sztućce – łyżki, łyżeczki, widelce,
- Nakrętki – kolorami, wielkościami....
- Jedzenie – owoce – owoce, makarony wg kształtu, słone-słodkie
- Słoiki – małe-duże....
- Pojemniki na przyprawy – kolory, wielkości i struktura przypraw;

KUCHEŃNA LOGOPEDIA

Propozycje przyjemnych ćwiczeń języka, warg, policzków i podniebienia miękkiego. Ściąga dla zapracowanych rodziców!

Rodzicu!
Jeśli chcesz, by Twoje dziecko miało sprawny język, wargi, policzki i podniebienie miękkie, zachęcaj je do ćwiczeń pokazanych na zdjęciach. Ta zabawna gimnastyka buzi pomoże dziecku ładniej i wyraźniej mówić. Wykorzystuj czas spędzony w kuchni podczas przygotowywania posiłków. Gdy ugotujesz np. makaron, zachęcaj dziecko do wciągania go ustami bez użycia sztućców. Ćwiczenia nie powinny trwać długo. Wystarczy kilka minut dziennie. Możliwe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenną logopedię”. Życzymy smacznego!

- 1. Jedzenie „Słonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłonią.**
- 2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.**
- 3. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku typu „Bambino”.**
- 4. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.**
- 5. Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakrecone” słomki.**
- 6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłusnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może np. zjeść kulki.**
- 7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie np. serca, koła, kwiatka.**

Opracowanie:
dr Agnieszka Michalska-Widorska
Szkoła Podstawowa nr 1 w Krasnym
Joanna Ratajska-Buczek
PP-Prac 3 w Krasnym
Korekta: Justyna Piotrowska
Projekt graficzny: Agnieszka Trzaskalska
Sankcje: Agnieszka Trzaskalska
Projekt graficzny plakatu: Jolanta Tomasz

Źródło: http://www.logopeda.info/sites/default/files/plakat_420x620_ostateczny_logo_ptl.jpg

SPOSOBY NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Ciągle zapominasz, gdzie odłożyłeś swoje rzeczy? Zapominasz o ważnych terminach? Niewątpliwie, pamięć pomaga nam lepiej funkcjonować w codziennym życiu. Jest kilka sposobów, dzięki którym twój umysł i pamięć staną się niezawodne

ĆWICZ UMYŚŁ

Najlepszy fitness dla mózgu: czytanie, krzyżówki, tamigtówki, zapamiętywanie (numerów telefonów, dowcipów), uczenie się, liczenie w pamięci

RÓB PRZERWY OD TECHNOLOGII

Telefony i media społecznościowe pochłaniają uwagę, i rozpraszają, przez co nasz umysł gorzej pracuje

PISZ RĘCZNIE

Pismo ręczne pobudza umysł bardziej niż pisanie na klawiaturze

ROZWIJAJ KREATYWNOSĆ

Znajdź sobie twórcze hobby, na przykład za rysowanie, fotografowanie lub pisanie

DIETA NA LEPSZĄ PAMIĘĆ

Warto jeść produkty bogate w:

- **węglowodany złożone:** nasiona, pieczywo pełnoziarniste, brązowy ryż, kasze, ziemniaki, fasola
- **lecytynę:** orzeszki ziemne, soja, kietki pszenicy,
- **kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6:** makrela, łosoś, orzechy, olej rzepakowy
- **żelazo:** czerwone mięso, orzechy, zielone warzywa, rośliny strączkowe
- **magnez:** gorzkie kakao, orzechy laskowe, kasza gryczana, groch

WYSPIAJ SIĘ

Sen to odprężenie i regeneracja umysłu. Poza tym pozwala segregować nowe informacje zdobyte w ciągu dnia

UTRZYMUJ PORZĄDEK

Porzucane przedmioty przykuwają uwagę, absorbując pamięć. Uporządkowany dom sprzyja lepszej pamięci i ясному myśleniu

RUSZAJ SIĘ

Sport (zwłaszcza na powietrzu) zwiększa dotlenienie mózgu, a w konsekwencji poprawia jego pracę

PIJ DUŻO WODY

Odwodnienie może powodować problemy z pamięcią

UNIKAJ NUDY

Różnorodność służy umysłowi: prowadź ciekawe życie, poznawaj nowe osoby i miejsca, zrób coś inaczej niż zwykle (np. idź do pracy inną drogą)

CZYNNOŚCI MANUALNE

Wykonuj jak najwięcej czynności wymagających koordynacji rąk i oczu: rób na drutach, pielęgnuj ogród, dekoruj ciasteczka

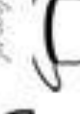
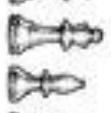
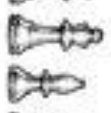
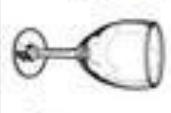
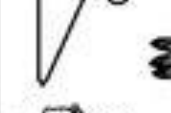
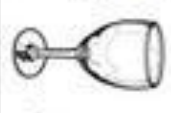
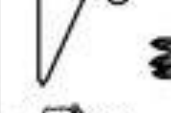
UNIKAJ WIELOZADANIOWOŚCI

Bądź uważny i skupiaj się tylko na jednej rzeczy w danej chwili

Źródła: Onet, telegraph.co.uk

Infografika: gosiazimniak.pl

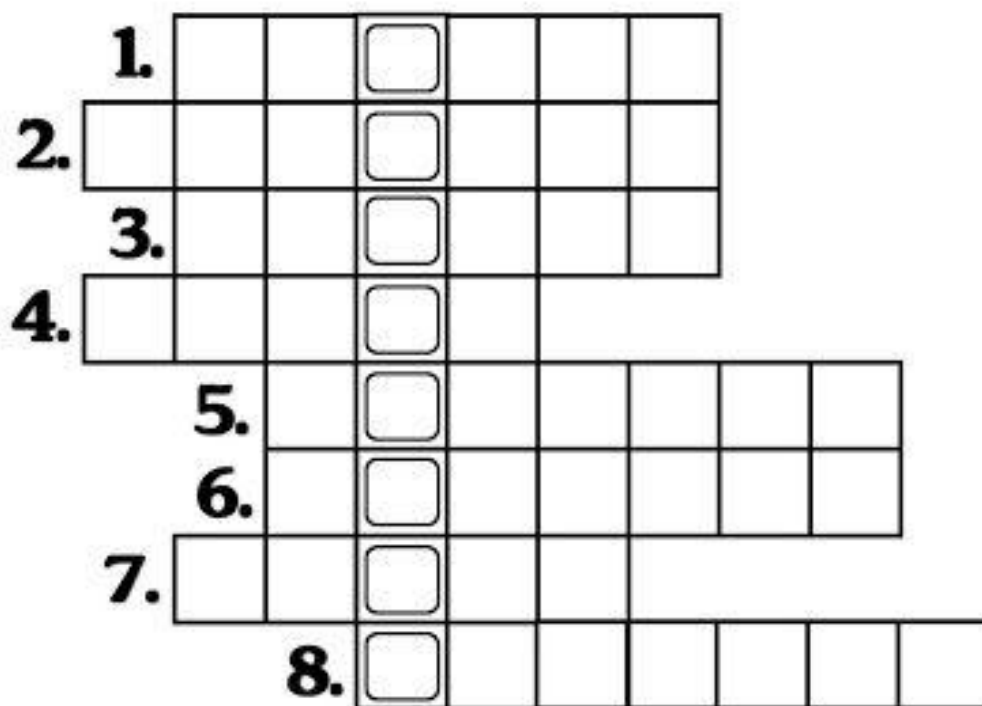
Przygotuj pionki, kostkę i kredki.

SZEKI	KAPELUSZ	PUSZKA	SZMINKA	GRUSZKI	APASZKA	SZACHY	KOSZ	KIESZENIE	SZALIK
KASZTAN									GROSZ
SZYSZKA									KALOSZE
MYSZ									SZABLA
SZOP									PIÓROPUSZ
STARTIMETA									MUSZLA
SZASZLYKI									SZAFKA
KASZKA									AFISZ
SZUFLADA									KOSZULA
MASZYNA									SZAMPAN
SZYNszYLA									TUSZ

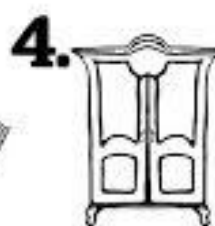
Źródło: <https://domologo.pl/logopedia/wymowa/gloski-szumie/gra-planszowa-z-gloska-sz/>

sz jak szpak

- Rozwiąż krzyżówkę. Hasłem jest nazwa wiosennego kwiatka.



hasło: _____



~~Nauczycielskie zacisze~~

Źródło: https://www.nauczycielskiezacisze.pl/2019/04/karty-pracy-z-jak-zaba-rz-jak-rzeka_7.html?fbclid=IwAR0BNBYI-ghSzPvPgjm-XkBaUBTuAK4tNIkj7b4JOK3KHeTA17857ooukM

Danuta Wawiłow

Zapach czekolady

Przyszedł do nas wujek Władek,
przyniósł wielką czekoladę
z orzechami, z rodzynkami,
w pięknym pudle z obrazkami.
Jeśli będę grzecznie siedzieć,
dadzą mi ją po obiedzie...
Choć zamknięta jest szuflada,
wszędzie pachnie czekolada.
Układanki chcę układać –
wszędzie pachnie czekolada.
Gdy na nowy rower wsiadam –
wszędzie pachnie czekolada.
Kiedy z lalką sobie gadam –
wszędzie pachnie czekolada.
Czy ktoś może mi powiedzieć,
kiedy będzie po obiedzie?
Bo nie mogę żyć w spokoju,
gdy ten zapach jest w pokoju!

