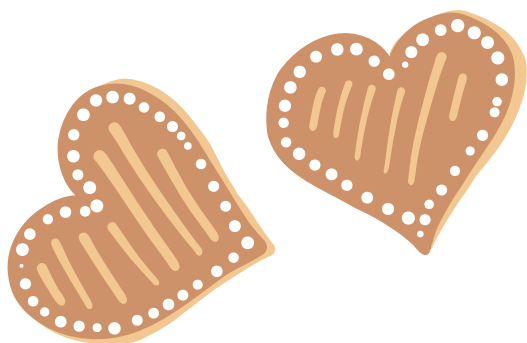




ELFOWA MOWA

Świąteczna gra logopedyczna
w prezencie dla Ciebie



Instrukcja do gry 🎄 „Elfowa Mowa”

🎯 Cel gry:

Celem gry jest przejście ścieżki od pola START do META wykonując po drodze krótkie, świąteczne zadania wspierające rozwój mowy, oddech, artykulację oraz napięcie mięśniowe.

Gra jest przeznaczona dla dzieci od 3 do 10 lat i idealnie sprawdzi się podczas rodzinnego spędzania świątecznego czasu.

🎁 Przygotowanie do gry

1. Wydrukuj planszę lub otwórz ją na tablecie, wydrukuj karty z symbolami i zadaniami.
2. Przygotuj kostkę do gry i pionki (np. guziki, kapsle, figurki).
3. Ustal, co będą skrywać prezenty końcowe, które zgarnie zwycięzca partii /np.: 🎁 smakołyk, 🎁 życzenie,, 🎁 dobry uczynek, naklejka, itp./ bądź kreatywny i zaplanuj coś miłego 😊, ale nie mów nikomu 🤫/
5. Ustal kto zaczyna

🎲 Zasady gry

1. Gracze rzucają kostką i przesuwają pionek o odpowiednią liczbę pól.
2. Po wejściu na pole — wykonują zadanie zgodnie z symbolem:
(karty możesz rozciąć i losować lub wybierać numerki zadań)
 - Gwiazdka – zadanie oddechowe
 - Elf– gimnastyka buzi i języka
 - Piernik– zadanie ruchowe (Mowa w Ciele)
 - Renifer- łamańce językowe, artykulacja 😊
 - Strzałka określa pole, na które przechodzisz
3. Jeśli gracz nie chce wykonać zadania, cofa się o jedno pole 😞
4. Wygrywa osoba, która jako pierwsza dotrze do mety ,
ona otrzymuje pierwszy prezent od wybranego przez siebie gracza 🎁
Powtórz grę i rozpakuj wszystkie prezenty 1-2-3-4 😊
POWODZENIA i miłej ZABAWY 🎄



Wskazówki dla rodzica

Wykonuj zadania razem z dzieckiem — wzmacnia to relację i motywację do ćwiczeń.

Chwal dziecko za każdą próbę, nawet jeśli nie jest idealna.
Jeśli dziecko ma trudność, pokaż ćwiczenie powoli i spokojnie.

Gra ma być lekka i przyjemna —
nie poprawiamy na siłę, dobrze się bawimy 🎄

🏆 Zakończenie gry

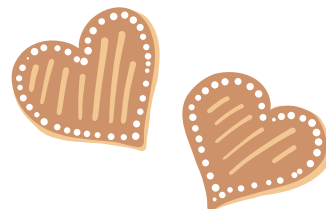
Kiedy pionek dotrze do mety, dziecko zdobywa tytuł:

🌟 „Małego Pomocnika Mikołaja”

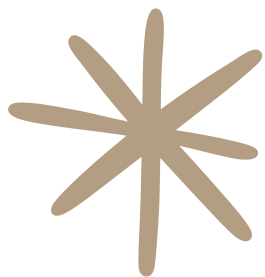
i odbiera prezent z umówioną wcześniej niespodzianką, na którą się umówiliście / patrz instrukcja/ 🌟

Możesz wręczyć mu symboliczny prezent lub naklejkę. 😊

Baw się razem z dzieckiem 🎄🎄🎄🎄



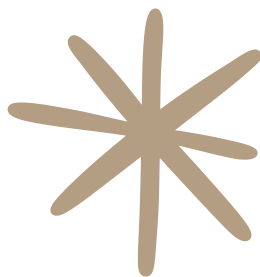




1 „Elfowy szept”

Wydłuż wydech mówiąc cichutkie „sssss”.

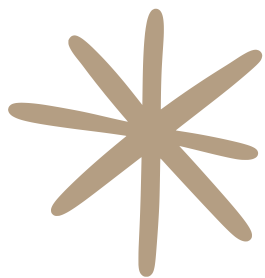
www.mowamalucha.edu.pl



2. „Bałwanek topnieje”

Nabierz powietrze jak bałwanek, powoli wypuść, policz do 10

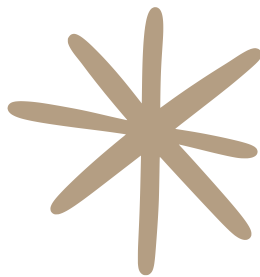
www.mowamalucha.edu.pl



3.„Zdmuchnij zimowy puch”

Dmuchnij lekko, długo – jakbyś chciała, chciał zdmuchnąć puszystą śnieżynkę.

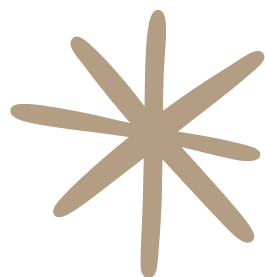
www.mowamalucha.edu.pl



4. „Para Mikołaja”

Zrób długi wydech ustami, jak zimowa para. Policz sekundy.

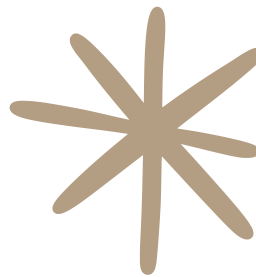
www.mowamalucha.edu.pl



5. „Renifer po locie”

Szybki wdech – długi spokojny wydech. Powtórz 3 razy.

www.mowamalucha.edu.pl



6. „Paczka do Mikołaja”

Wydmuchaj powietrze tak, jakbyś przesuwiał/a prezent po podłodze.

www.mowamalucha.edu.pl

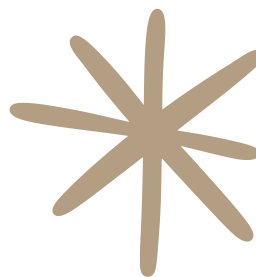


7. „Ciasteczkowy zapach”

Wąchaj nosem jakbyś czuł/a – CZ

pierniczki – powolny wdech, krótka pauza, wydech. Powtórz 3 razy

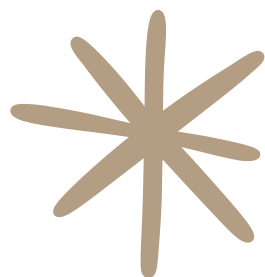
www.mowamalucha.edu.pl



8. „Rozświeć gwiazdkę”

Dmucharaj równym, stabilnym strumieniem przez 5 sekund.

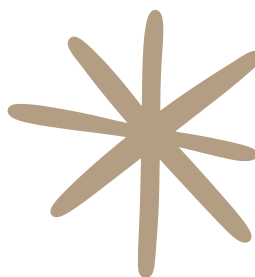
www.mowamalucha.edu.pl



9. „Zimny szalik”

Zrób głęboki wdech nosem, jakbyś otulał/a płuca szalikiem, wolno wypuść powietrze.

www.mowamalucha.edu.pl



10. „Choinkowy oddech”

Wyobraź sobie zapalenie lampek – każde dmuchnięcie to jedna lampka (dmuchnij 5 delikatnych wydechów).

www.mowamalucha.edu.pl



1. Elfowe klaskanie językiem

Zrób głośne klask-klask-klask językiem,
jak elf na lodzie ×3

www.mowamalucha.edu.pl



2. "Reniferowy uśmiech"

Uśmiechnij się szeroko -od ucha do ucha
→ rozluźnij -powtórz ×5

www.mowamalucha.edu.pl



3. "Mikołajowe „mmmm”"

Zrób długi dźwięk mmm jakbyś jadł/a-
pysznego pierniczka ×5

www.mowamalucha.edu.pl



4. "Zimowy wąsik"

Unieś górną wargę i pokaż ząbki jak
renifer – przytrzymaj 3 sekundy ×3

www.mowamalucha.edu.pl



5. "Elfowe policzki baloniki"

Nadmuchaj policzki i stukaj w
nie palcami jak w bębny ×5

www.mowamalucha.edu.pl



6. "Świąteczny język wędrowniczek"

Przesuwaj język po wewnętrznej
stronie zębów: góra → dół → prawa
→ lewa ×5

www.mowamalucha.edu.pl



7. „Minka do Mikołaja"

Zrób: szeroki uśmiech →
„dzióbek” → uśmiech.
Powtórz ×5

www.mowamalucha.edu.pl



8. "Tunel dla reniferów"

Zwiń język w rurkę
i policz do 10.
Powtórz ×3

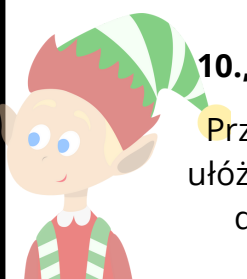
www.mowamalucha.edu.pl



9. "Koszycek na smakołycek "

Unieś język do góry i uformuj
szeroki „koszycek”. Przytrzymaj 3
sekundy ×3

www.mowamalucha.edu.pl



10. „Dwa tunele dla reniferów "

Przyklej język do podniebienia i
ułóż boki języka tak, aby powstały
dwa „tunele”. Przytrzymaj 3
sekundy ×3

www.mowamalucha.edu.pl



1. „Stojący renifer” – utrzymaj równowagę

Stań na jednej nodze jak renifer podnoszący kopytko i zamknij oczy. Wytrzymaj 10 sekund na każdej nodze.

www.mowamalucha.edu.pl



2. „Mikołaj dźwiga worek z prezentami”

Stań prosto, unieś wyprostowane ręce i trzymaj wyobrażony ciężki worek nad głową. Policz do 10

www.mowamalucha.edu.pl



3. „Pierniczkowe kroki w bok”

Zrób kroki w bok , w prawo 10 i 10 w lewo, trzymając brzuch wciągnięty.

www.mowamalucha.edu.pl



4. „Elfowe wspięcia” – mięśnie łydek i równowaga

Wspięcie na palce i wkręcanie żarówki obiema rękoma.

Powtórz 5x

www.mowamalucha.edu.pl



5. „Śnieżynkowe skręty tułowia” – obudzenie mięśni skośnych

Stań stabilnie i wykonaj 10 skrętów tułowia w prawo, 10 w lewo.

www.mowamalucha.edu.pl



6. „Mikołajowy mostek” – pośladki i mięśnie głębokie.

Leżąc na brzuchu unieś tułów na przedramionach (deska). Policz do 10 lub dłużej jak potrafisz.

www.mowamalucha.edu.pl



7. „Reniferowy marsz z wysokimi kolanami” –

Maszeruj, unosząc wysoko kolana. Zrób 20 kroków.

www.mowamalucha.edu.pl



8. „Elfowy plank”

Z pozycji deski dotykaj naprzemiennie prawą ręką lewego ramienia i odwrotnie.

www.mowamalucha.edu.pl



9. „Gwiazdka Mikołaja”

Zrób 10 pajacyków – powoli, z kontrolą rąk i nóg.

www.mowamalucha.edu.pl



10. „Bałwankowe przysiady”

Zrób 10 przysiadów, trzymając całe stopy na ziemi.

www.mowamalucha.edu.pl



11. „Świąteczna taczka”

W podporze przodem (na kolanach lub stopach) wykonaj 10 małych „kroków” rękami do przodu i do tyłu.

www.mowamalucha.edu.pl



12. „Pierniczkowy balans”

Stań na szerokość bioder, zamknij oczy dotykaj palcem wskazującym nosa. Powtórz prawą i lewą ręką 5x

www.mowamalucha.edu.pl



**1.Rudy renifer
rwał różowe róże
pod rudą rynną.**

www.mowamalucha.edu.pl



**2.Szelest śniegu szedł ścieżką
w stronę świerkowego
szczytu.**

www.mowamalucha.edu.pl



**3.Cytrynowy cymbałek
cykał cicho
przy ciepłej choince.**

www.mowamalucha.edu.pl



**3.Żółty żuk żuł żurawinę,
aż zabrzączał żałośnie.**

www.mowamalucha.edu.pl



**5.Śnieżna świnka
ślizgała się śmiało
po świątecznym śniegu.**

www.mowamalucha.edu.pl



**6.Renifer Ryś rozrzucił
ryż po rudym runie.**

www.mowamalucha.edu.pl



**7.Sasza suszył sanki
suchą szczotką.**

www.mowamalucha.edu.pl



**8.Czesio czule cesał
czubek czerwonej czapki.**

www.mowamalucha.edu.pl



**9.Dziarski dziadek
dźwigał dziesięć
dzwoneczków.**

www.mowamalucha.edu.pl



**10.Żyrafka Żaneta zęgała
żaglówki żwawym żartem.**

www.mowamalucha.edu.pl



**11.Puchaty Pikuś
pluł pestkami
po piernikach.**

www.mowamalucha.edu.pl



**12.Lisica Łucja
lepila lśniąco
laski lukrowe.**

www.mowamalucha.edu.pl