

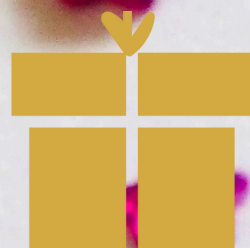
Idą Świąta



24 MISJE

ŚWIĄTECZNEGO BOHATERA

MINI MÓWKI





Świąteczne Pomaganie

Mini Mówki

- aktywnik logopedyczny,
który rozwija mowę mimochodem.



Mowa Malucha

Świąteczne Pomaganie Mini Mówki – aktywnik logopedyczny, który rozwija mowę mimochodem

Święta to czas, kiedy zatrzymujemy się na chwilę, zwalniamy tempo i bardziej niż kiedykolwiek chcemy być blisko naszych dzieci. To również moment, w którym codzienne czynności zamieniają się w małe rytuały pełne ciepła, zapachów, światła i wspólnego działania.

Właśnie w tym duchu powstał projekt „Świąteczne Pomaganie Mini Mówki” — aktywnik logopedyczny zaprojektowany tak, aby rodzic i dziecko mogli spędzać czas razem, a jednocześnie naturalnie wspierać rozwój mowy.

Bez presji.

Bez specjalistycznych zadań.

Bez „terapii przy biurku”....

Tylko codzienne świąteczne czynności, które stają się okazją do mądrej i radosnej stymulacji mowy.

Dlaczego powstał ten aktywnik?

**Z ponad 20 lat pracy z dziećmi wiem jedno:
najpiękniejszy rozwój mowy dzieje się wtedy, gdy dziecko tworzy,
doświadcza i pomaga.**

**Kiedy ręce są zajęte, oczy świecą radością, a emocje są prawdziwe
— wtedy aktywują się wszystkie mechanizmy potrzebne do
mówienia:**

- tor oddechowy,
- napięcie mięśniowe,
- praca języka,
- koordynacja,
- fonacja,
- słownictwo,
- myślenie sekwencyjne i narracyjne.

**Święta dają na to idealne warunki.
Są sensoryczne, rytmiczne, pachnące, pełne światła — czyli
dokładnie takie, jakie dzieci uwielbiają.**



★ Na czym polega „Świąteczne Pomaganie Mini Mówki”?

To 24 krótkie zadania w atmosferze świątecznej magii, które rodzic wykonuje z dzieckiem w czasie świątecznych przygotowań — każde z nich zawiera wplecione ćwiczenia logopedyczne, oddechowe, motoryczne lub językowe.

Nie trzeba żadnych narzędzi.

Nie trzeba przygotowań.

Wszystko dzieje się przy okazji — podczas:

- 🍪 wycinania pierników
- 🎄 ubierania choinki
- 📦 pakowania prezentów
- 🍵 dmuchania na gorące kakao
- 🧑‍🎅 lepienia bałwana
- 🎁 dekorowania ciasteczek
- 🕯️ zdmuchiwanie świeczki
- 🧶 przewlekania sznurków
- 🍊 łuskania mandarynek

Każde z tych działań wspiera rozwój mowy w inny sposób.



★ Co rozwija aktywnik?

1. Oddychanie i tor oddechowy

Dmuchanie na mąkę, na kakao, na świeczkę — to jedne z najlepszych ćwiczeń dla dzieci, które mają trudności z wydłużeniem wydechu, mówieniem na jednym wydechu czy seplenieniem.

2. Motorykę małą i napięcie dłoni

Wycinanie pierników, przewlekanie sznurka, otwieranie paczek — wszystko to wzmacnia precyzję ruchów, niezbędną również przy artykulacji.

3. Pracę języka i warg

Oblizywanie lukru, ćwiczenia kierunkowe języka, wydłużone głoski to świetny trening pionizacji i kontroli języka.

4. Słownictwo i komunikację

Rozmowa o kolorach, nazwach, działaniach, potrzebach — to realne, życiowe użycie języka, które zostaje z dzieckiem na długo.

5. Melodię i rytmizację mowy

Powtarzanki („ho-ho-ho”, „ding-ding”), rytmy i sekwencje — idealne dla dzieci, które mówią mało lub nierówno.

6. Relację rodzic-dziecko

Najważniejszy fundament rozwoju mowy.

Dziecko, które czuje się ważne, zaangażowane i kochane — mówi odważniej.



★ Dlaczego to działa tak dobrze?

Bo dziecko:

- ✓ **uczy się w ruchu**
- ✓ **doświadcza wieloma zmysłami**
- ✓ **widzi sens działania**
- ✓ **czuje, że pomaga rodzicowi**
- ✓ **jest zaangażowane emocjonalnie**

W takich warunkach mózg dziecka tworzy najsilniejsze połączenia, a rozwój mowy przyspiesza naturalnie.



★ Dla kogo jest ten aktywnik?

- Dla rodziców dzieci 2–8 lat
- Dla rodzin, które chcą spędzać święta kreatywnie
 - Dla dzieci z opóźnionym rozwojem mowy
- Dla maluchów, które seplenią lub mają trudności artykulacyjne
- Dla rodziców, którzy nie chcą kolejnych „zadań do wykonania”
 - Dla rodzin, które kochają wspólne działania



★ Co znajdziesz w środku?

- 🎄 24 świąteczne aktywności
- 🎄 check-listę do odhaczania
- 🎄 konturowe ilustracje do wydrukowania i kolorowania
- 🎄 opis każdego ćwiczenia
- 🎄 wskazówki logopedyczne
- 🎄 propozycje dialogów z dzieckiem
- 🎄 wersję PDF do pobrania i druku w matetialach

★ dla Świąteczne Pomaganie Mini Mówki to...

- ✨ bliskość
- ✨ radość
- ✨ rozwój
- ✨ aktywność
- ✨ logopedia zaklęta w codzienność

To projekt, który łączy rodziny, buduje relację i pokazuje, że najlepsze ćwiczenia powstają z miłości i wspólnego czasu.💖



Rodzinnych Świąt 💖 ✨
- Monika Radziwon



ZADANIE 1 – MISJA PIERNIKOWY MISTRZ



Supermoc: Siła Dłoni + Śnieżny Dmucha Bohatera

★ Cel ćwiczenia: napięcie dłoni, motoryka mała, oddech, słownictwo

OPIS DLA RODZICA

**W tym zadaniu Twoje dziecko zostaje Piernikowym Mistrzem — bohaterem, który potrafi wycinać świąteczne kształty z niezwykłą precyzją i mocą.
Choć to zwykłe kuchenne działanie, ukrywa w sobie jedno z najskuteczniejszych ćwiczeń logopedycznych i motorycznych, jakie możemy zaoferować dziecku w domu.**



Co ćwiczysz to zadanie?

✓ 1. Napięcie dłoni i siłę palców

Dociśnięcie foremki do ciasta, trzymanie jej prosto, zdejmowanie piernika ze stołu — to fantastyczna praca mięśni dłoni i nadgarstka.

To ważne nie tylko dla grafomotoryki, ale też... dla precyzji ruchów artykulacyjnych.

✓ 2. Koordynację i motorykę małą

Wycinanie, podważanie, układanie kształtów — wszystko to trenuje dokładność i ruchy precyzyjne, które są bazą rozwoju mowy i pisania.

✓ 3. Oddech — fundament mowy

Na początku misji poproś dziecko, aby dmuchnęło na mąkę jak na śnieg.

To ćwiczenie:

- wydłuża wydech,
- aktywuje przeponę,
- stabilizuje tor oddechowy.

✓ 4. Słownictwo i komunikację

Nazywajcie wspólnie kształty i czynności:

„gwiazdka”, „ludzik”, „serce”, „choinka”, „wycinam”, „dociskam”, „odklejam”.

To naturalna nauka języka – w działaniu i w emocjach.

💬 Proponowany dialog, który wzmacnia rozwój mowy

Rodzic:

„Gotowy bohaterze? Włączamy Śnieżną Moc... dmuchnij na mąkę tak, jakbyś robił śnieżną burzę!”

Dziecko dmucha

Rodzic:

„Brawo! Teraz wybierz foremkę. Jaką supermoc wypiekamy dziś: gwiazdkę, serce czy ludzika?”

Dziecko wybiera

Rodzic:

„Dociśnij mocno! Wow! Jesteś prawdziwym Piernikowym Mistrzem!”

To tworzy motywację — a motywacja to najlepszy wzmacniacz nauki.

Jak użyć grafiki konturowej?

- dziecko może pokolorować bohatera
- dorysować włosy / kucyki / okulary — dzięki temu rysunek staje się „jego”
- zaznaczyć, którą foremkę dziś użyło
- narysować obok swoje pierniki

Takie personalizowanie zwiększa zaangażowanie o ponad 70% — dziecko czuje, że to jego historia i jego moc.

Mowa Malucha

🎄 ZADANIE 1: JESTEŚ PIERNIKOWYM MISTRZEM

Pokoloruj siebie i dorysuj rodzinę.





ZADANIE 2 – MOC CHOINKOWEGO ZAKLINACZA



Supermoc: Głoski Świątecznej Mocy – OOO, AAA, MMM

★ **Cel ćwiczenia: fonacja, wydłużenie głosek, praca oddechowa, rytm mowy, rozumienie i nazywanie**



OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko staje się Choinkowym Zaklinaczem — bohaterem, który potrafi ożywić choinkę... głosem!

Każda powieszona bombka aktywuje inną moc świątecznego dźwięku.

Zabawa jest prosta, angażująca i bardzo skuteczna w terapii mowy — szczególnie u dzieci:

**mówiących cicho,
z obniżoną energią głosową,
z krótkim wydechem,
z trudnością w wydłużaniu głosek,
z małą świadomością fonacyjną.**



Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Fonację – długie, płynne dźwięki

Każdy dźwięk wykonany przy wieszaniu bombki wspiera wydłużenie wydechu, ustabilizowanie głosu i pracę przepony.

✓ 2. Melodię i rytm mowy

Powtarzając głoski rytmicznie przy każdym ruchu dłoni, dziecko trenuje naturalną melodię i płynność wypowiedzi.

✓ 3. Koordynację oddech–głos

Dziecko uczy się, że dźwięk wypływa na wydechu — fundament poprawnej mowy.

✓ 4. Słownictwo świąteczne

Nazywanie ozdób: bombka, gwiazdka, światełko, choinka → rozwija słownik bierny i czynny.

✓ 5. Orientację w przestrzeni

Podczas wieszania bombek używaj kierunków:
„wyżej”, „niżej”, „z lewej”, „na górze”.



Proponowany dialog wzmacniający rozwój mowy

Rodzic:

„Bohaterze, choinka potrzebuje Twojej Mocy Dźwięku! Gotowy?”

Dziecko: (odpowiada)

Rodzic:

„Każda bombka świeci tylko wtedy, kiedy wypowiesz jej dźwięk:
ta bombka to OOO, ta to AAA, a ta świeci przy MMM!”

Dziecko wiesz bombkę i wypowiada głoskę

Rodzic:

„Magia działa! Choinka się rozświeciła! Jesteś Zaklinaczem Choinki!”



Wskazówki terapeutyczne

Dźwięki powinny być długie i spokojne.

- Niech dziecko zacznie od krótszych, a potem wydłuża.
- Jeśli nie potrafi powiedzieć „mmm”, pozwól mu najpierw zamknąć usta, położyć palec na wargach i „poczuć wibrację”.
- To zadanie można wykonywać kilka razy dziennie — 2–3 minuty wystarczą.



ZADANIE 2 – MOC CHOINKOWEGO ZAKLINACZA

Pokoloruj siebie i dorysuj swoje zwierzątko, przytulankę.



ZADANIE 3 – SUPERMOC BAŁWANKOWEGO TWÓRCY



Supermoc: Pracowite Dłonie + Czarodziejstwo Fonacji

★ Cel: motoryka mała, siła dłoni, fonacja (ooo, mmm), koordynacja oddech-głos

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko wciela się w Bałwankowego Twórcę — bohatera, który potrafi ulepić śnieżną kulę i ożywić bałwana... mocą swojego głosu!

To zadanie świetnie wspiera rozwój mowy, bo łączy:

1. Siłę i napięcie dłoni

**Lepienie kul to intensywna praca palców i nadgarstka, która:
poprawia napięcie mięśniowe,
wspiera grafomotorykę,
przygotowuje rękę do pisania i precyzyjnych ruchów ust.**

2. Fonację – długie, melodyjne dźwięki

Przy układaniu kolejnych części bałwana wypowiadamy:

„ooo” – przy dużej kuli

„mmm” – przy średniej

„lalala” – gdy dziecko dodaje elementy (nos, oczy, guzik)

Te dźwięki świetnie wzmacniają pracę toru oddechowego i jakości głosu.

3. Koordynację ruch-głos

Dziecko łączy ruch manualny z rytmicznym, spokojnym dźwiękiem, co usprawnia płynność mowy.

4. Radość tworzenia

Bałwan daje dzieciom poczucie sprawczości — a to ogromnie podnosi motywację do dalszych ćwiczeń.



Proponowany dialog

Rodzic:

„Gotowy bohaterze? Czas zbudować bałwana Mocą Twórcy! Najpierw wielka kula — powiedz ‘ooo’, kiedy ją rolujesz.”

Dziecko roliuje kulę i mówi „ooo”

Rodzic:

„Świetnie! Teraz mniejsza kula — spróbuj ‘mmm’.”

Dziecko formuje kulę

Rodzic:

„A teraz dodajemy oczy, nos i guziki — zaśpiewaj ‘lalala’, kiedy je dokładasz!”

Rodzic:

„Brawo, Bohaterze Bałwankowy! Twój bałwan ma moc!”



Wskazówki terapeutyczne

Zadbaj o powolne i długie dźwięki.

- Jeśli dziecko skraca głoski – pokaż wzór, np. „oooooooo”.
- Jeśli trudno mu zacząć – położyć rękę na klatkę piersiową i poczuć drgania.
- Można użyć plasteliny, masy solnej, waty lub prawdziwego śniegu.

🎄 ZADANIE 3 – SUPERMOC BAŁWANKOWEGO TWÓRCY

Narysuj swojego bałwanka.



ZADANIE 4 – ZADANIE TAŚMOWEGO BOHATERA SSSSS



Supermoc: Gwiazdny Syczący Strumień „SSSS”

 **Cel: artykulacja głoski**

S

**, wydłużenie wydechu, precyzja ruchów ust i języka,
koordynacja ręka–usta**



OPIS DLA RODZICA

**W tym zadaniu dziecko zamienia się w Taśmowego Bohatera,
który potrafi odklejać, ciąć i przyklejać taśmę tak, aby
aktywować swoją supermoc:
długi syczący dźwięk SSSSS, potrzebny do prawidłowej
artykulacji głoski S.**

**To jedno z najskuteczniejszych, a jednocześnie najprostszych
ćwiczeń domowych.**

Dlaczego?

**Bo łączy pracę ręki z utrzymaniem stabilnego toru
oddechowego i ułożenia ust, co jest kluczowe przy seplenieniu.**



Co ćwiczysz to zadanie?

✓ 1. Articulację głoski S

Dziecko wypowiada SSSS przy odrywaniu taśmy.

Naturalnie trenuje ułożenie:

- zęby blisko,
- język nisko,
- wargi lekko rozciągnięte.

✓ 2. Wydłużenie wydechu

Aby taśma się „odklejała”, dziecko musi dłużej syczeć – to piękne ćwiczenie oddechowe.

✓ 3. Precyzję i planowanie ruchu

Odklejanie i przyklejanie taśmy wzmacnia motorykę małą i koordynację.

✓ 4. Słownictwo czynnościowe

„Odklejam”, „ciągnę”, „przyklejam”, „tnę”, „mocno!”, „delikatnie!”.

💬 Dialog wspierający rozwój mowy

Rodzic:

„Bohaterze, taśma jest zaczarowana. Odklei się tylko wtedy, gdy użyjesz swojej Supermocy SSSSS!”

Dziecko odkleja i syczy: SSSSS

Rodzic:

„Super! Widzisz? Taśma Cię słucha! A teraz przyklejamy – jeszcze raz: SSSSS!”

Dziecko przykleja

Rodzic:

„Brawo! Jesteś prawdziwym Taśmowym Bohaterem!”

🌟 Wskazówki terapeutyczne

Jeśli dziecko ma tendencję do seplenienia międzyzębowego, powiedz:

- „Ząbki razem, język w środku buzi, wargi robią uśmiech.”
- Pokaż krótkie „S” i długie „SSSSS”, aby mogło się wzorować.
- Można używać różnych taśm: papierowej, ozdobnej, pakunkowej.



ZADANIE 4 – MISJA TAŚMOWEGO BOHATERA SSSSS

Pokoloruj siebie i wstążki, ponumeruj od najdłuższej do najkrótszej.



ZADANIE 5 – MISJA GORĄCEGO KAKAO – ODDECH MOCY

 **Supermoc: Długi, Ciepły Wydech Bohatera**

 **Cel: wydłużenie wydechu, stabilizacja toru oddechowego, kontrola ust, fonacja**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko zostaje Oddechowym Bohaterem, który potrafi ostudzić gorące kakao... samym oddechem!

Ta prosta czynność jest jedną z NAJSKUTE CZNIEJSZYCH form treningu wydechu, tak potrzebnego do:

- **łączenia wyrazów w zdania,**
- **mowy bez przerw w środku słowa,**
- **artykulacji wielu głosek (szczególnie S, Z, F, SZ, CZ),**
- **płynności mówienia.**

Dla dzieci to naturalne i przyjemne — a dla mamy i taty świetna okazja do wspólnej, spokojnej chwili.



Co ćwiczysz to zadanie?

✓ 1. Wydłużenie wydechu

Dziecko uczy się kontrolowanego, spokojnego wypuszczania powietrza — to fundament poprawnej mowy.

✓ 2. Tor ustowy (dzióbek)

Ułożenie ust do dmuchania pomaga w:

- precyzyjnym kierunku powietrza,
- przygotowaniu do głosek wargowych,
- ustabilizowaniu pracy policzków i warg.

✓ 3. Koordynację oddech-głos

Można dodać delikatne „oooo” podczas dmuchania, co świetnie rozwija fonację.

✓ 4. Regulację emocji

Długie wydechy działają uspokajająco — to ćwiczenie wyciszające, idealne na grudniowe popołudnia.

💬 Proponowany dialog

Rodzic:

„Bohaterze, kakao jest bardzo gorące. Tylko Twoja Oddechowa Moc może je schłodzić!”

Dziecko dmucha

Rodzic:

„Super! Spróbuj jeszcze raz, ale dłużej... Tak! Kakao robi się coraz chłodniejsze!”

Rodzic:

„Jesteś mistrzem oddechu! Twoja moc działa naprawdę!”

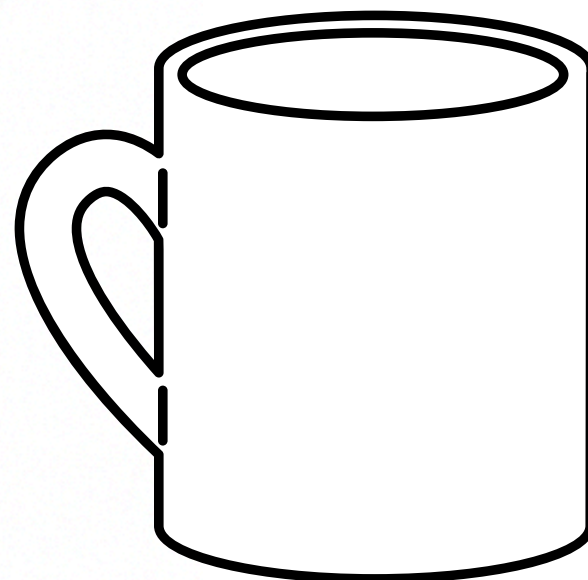
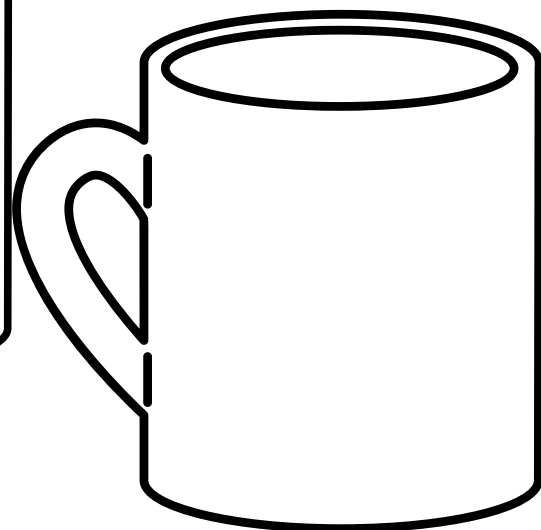
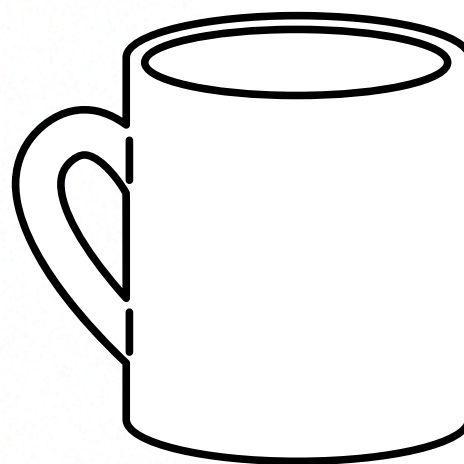
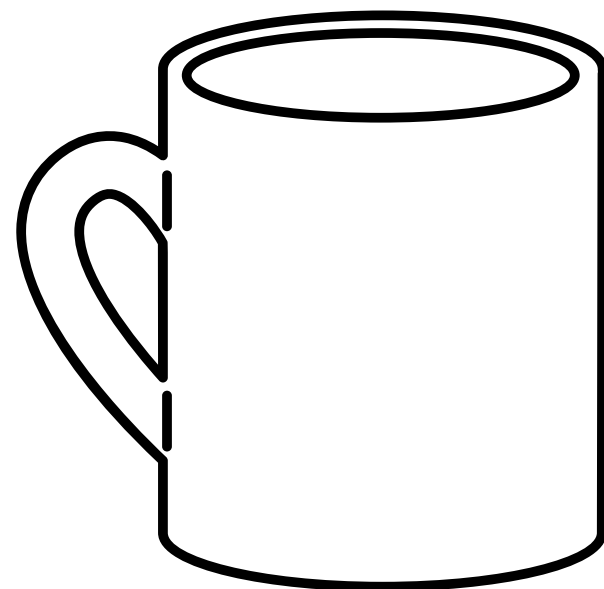
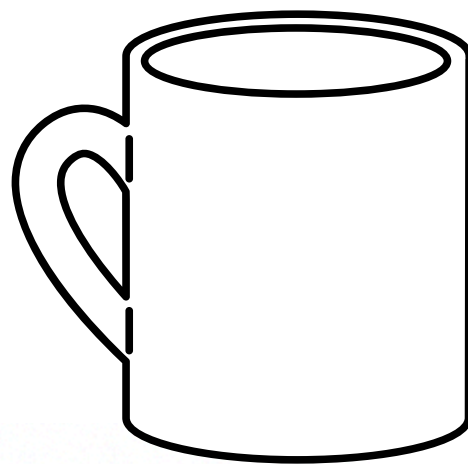
☀ Wskazówki terapeutyczne

- Dmuchanie powinno być długie i spokojne, nie gwałtowne.
- Pokaż dziecku przykład, przesadnie wydłużając wydech.
- Jeśli dziecku trudno dmuchać:
 - najpierw poproś o „nadymanie policzków i wypuszczanie powietrza powoli”.
- Dla dzieci z obniżonym napięciem ustowym – ćwiczenie idealne.



ZADANIE 5 – MISJA GORĄCEGO KAKAO – ODDECH MOCY

Pokoloruj siebie i pokoloruj kubki dla najbliższych, powiedz co piją.



ZADANIE 6 – MOC BŁYSZCZĄCYCH BOMBK

 **Supermoc: Zwinny Język – góra / dół / boki**

 **Cel: usprawnianie języka, ruchy pionowe i lateralne, przygotowanie do artykulacji głosek środkowojęzykowych i przedniojęzykowych**

OPIS DLA RODZICA

**W tym zadaniu dziecko staje się Bohaterem Bombkowej Czystości – postacią, która potrafi sprawić, że świąteczne bombki błyszczą bardziej niż gwiazda na choince.
Do aktywacji tej mocy potrzebny jest... język!**

Czyszczenie bombek to idealna okazja, aby wpleść jedno z najważniejszych ćwiczeń logopedycznych — ruchy języka w różnych kierunkach.

Dlaczego to takie ważne?

Bo dzieci, które mają trudności z:

- **głoską L,**
- **głoskami szeregu szumiącego,**
- **głoskami S, Z, C,**
- **pionizacją języka,**
- **lateralizacją,**

bardzo korzystają z ćwiczeń, w których język pracuje góra-dół-prawo-lewo.

A kiedy dziecko widzi piękną bombkę i może ją „polerować”, ćwiczenie staje się zabawą.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Ruchy pionowe języka

Język podnosi się i opada — to fundament dla głosek:
L, T, D, N, Ś, Ż.

✓ 2. Ruchy boczne (lateralne)

Język wędruje w prawo i w lewo — ważne dla precyzji artykulacji.

✓ 3. Stabilność żuchwy

Ćwiczenia wymagają kontrolowanego ruchu języka, a nie szczęki, co jest kluczowe w terapii seplenienia.

✓ 4. Motorykę małą i planowanie ruchu

Czyszczenie bombki to praca dłoni i koordynacja obu rąk.

✓ 5. Słownictwo opisowe

„Błyszcząca”, „okrągła”, „wesoła”, „czerwona”, „czysta” — świetne ćwiczenie językowe.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, bombki są zaczarowane! Błyszczą tylko wtedy, gdy użyjesz Mocy Zwinnego Języka!”

Rodzic:

„Najpierw góra–góra! Język do góry, a my polerujemy szczyt bombki!”

Dziecko wykonuje ruchy językiem

Rodzic:

„Teraz dół–dół! Język na dół i czyścimy spód bombki!”

Rodzic:

„A teraz zrobmy polerowanie prawej i lewej strony — język w prawo... i w lewo!”

Rodzic:

„Błyszczysz jak gwiazda! Twoja supermoc działa!”



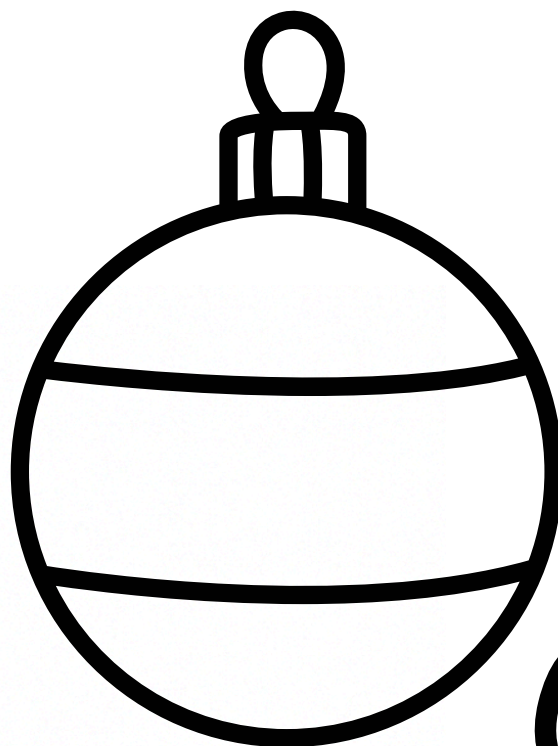
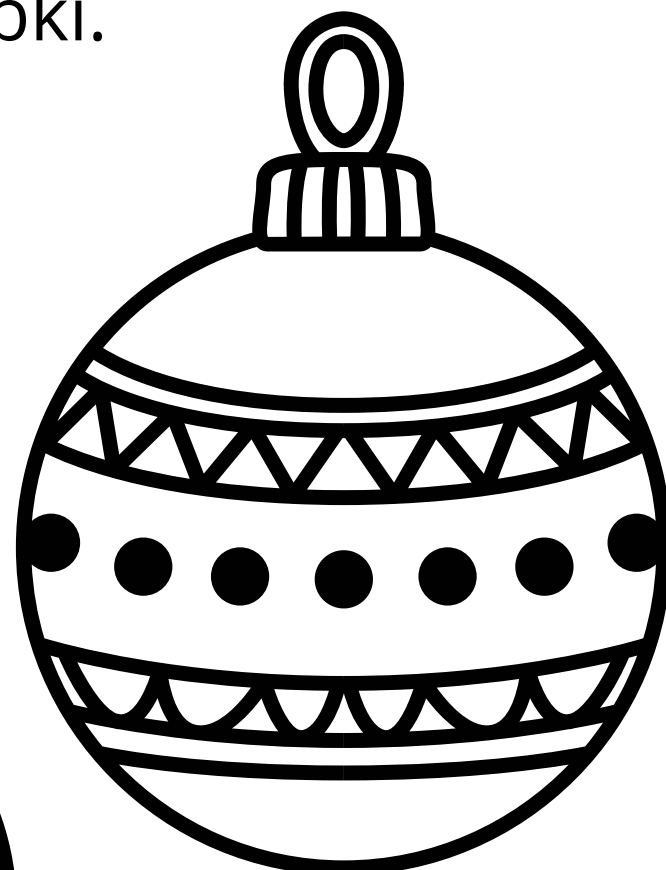
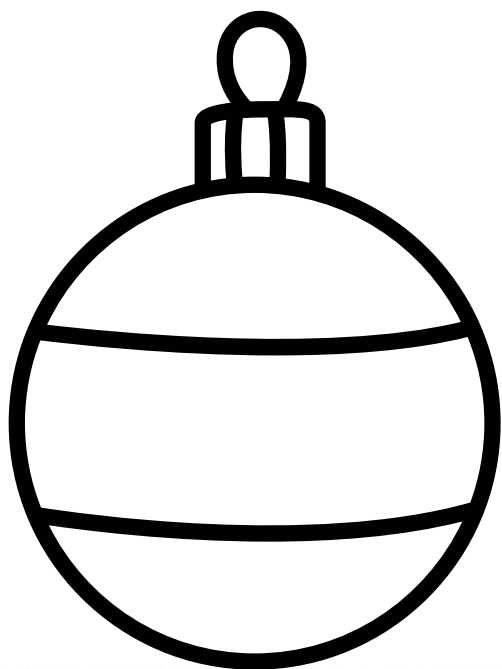
Wskazówki terapeutyczne

- Pilnuj, aby żuchwa była stabilna — nie ruszała się razem z językiem.
- Jeśli dziecko ma trudność z ruchem bocznym, użyj lusterka.
- Tempo ma być spokojne i kontrolowane.
- Nie zmuszaj — wpłataj w zabawę, śmiech, naśladowanie.



ZADANIE 6 – MOC BŁYSZCZĄCYCH BOMBEK

Pokoloruj siebie i bombki.





ZADANIE 7 – SUPERNOSEK MANDARYNKOWY – „MMM, PACHNIE!”



Supermoc: Zmysł Smaku i Węchu + Magiczne MMM

★ **Cel: fonacja (mmm), praca nad rezonansem, stymulacja węchowa, motoryka mała**

OPIS DLA RODZICA

To jedno z najbardziej lubianych zadań dzieci — bo mandarynki kojarzą się z grudniem, ciepłem i świętami.

W tej aktywności Twoje dziecko staje się Mandarynkowym Supernoskiem, bohaterem, który potrafi rozpoznać zapachy i aktywować swoją potężną moc „MMM”.

To MMM jest jednym z najważniejszych dźwięków w terapii, bo:

- **wydłuża wydech,**
- **wzmacnia rezonans,**
- **pomaga dzieciom mówić głośniej i wyraźniej,**
- **rozluźnia aparat mowy,**
- **buduje świadomość własnego głosu.**

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Fonację – dźwięk „MMM”

Dziecko wydaje dźwięk podczas wążania mandarynki lub oblizywania paluszków.

✓ 2. Rezonans (czucie głosu w twarzy)

„MMM” pięknie wibruje — idealne dla dzieci mówiących cicho lub nosowo.

✓ 3. Motorykę małą

Łuskanie to precyzyjne ruchy palców → przygotowanie do pisanie i artykulacji.

✓ 4. Integrację sensoryczną

Zapach → węch

Ruch dłoni → propriocepcja

Dotyk owocu → sensoryka

✓ 5. Słownictwo sensoryczne

„pachnie”, „słodkie”, „miękkie”, „soczyste”, „pomarańczowe”, możecie zbudować zdania

💬 Dialog wspierający

Rodzic:

„Bohaterze, otwieramy mandarynkę! Zobaczymy, jaka moc w niej mieszka!”

Dziecko łąska

Rodzic:

„Poczuj zapach... jeśli jest pyszny, użyj Supermocy MMM!”

Dziecko:

„Mmmmmm!”

Rodzic:

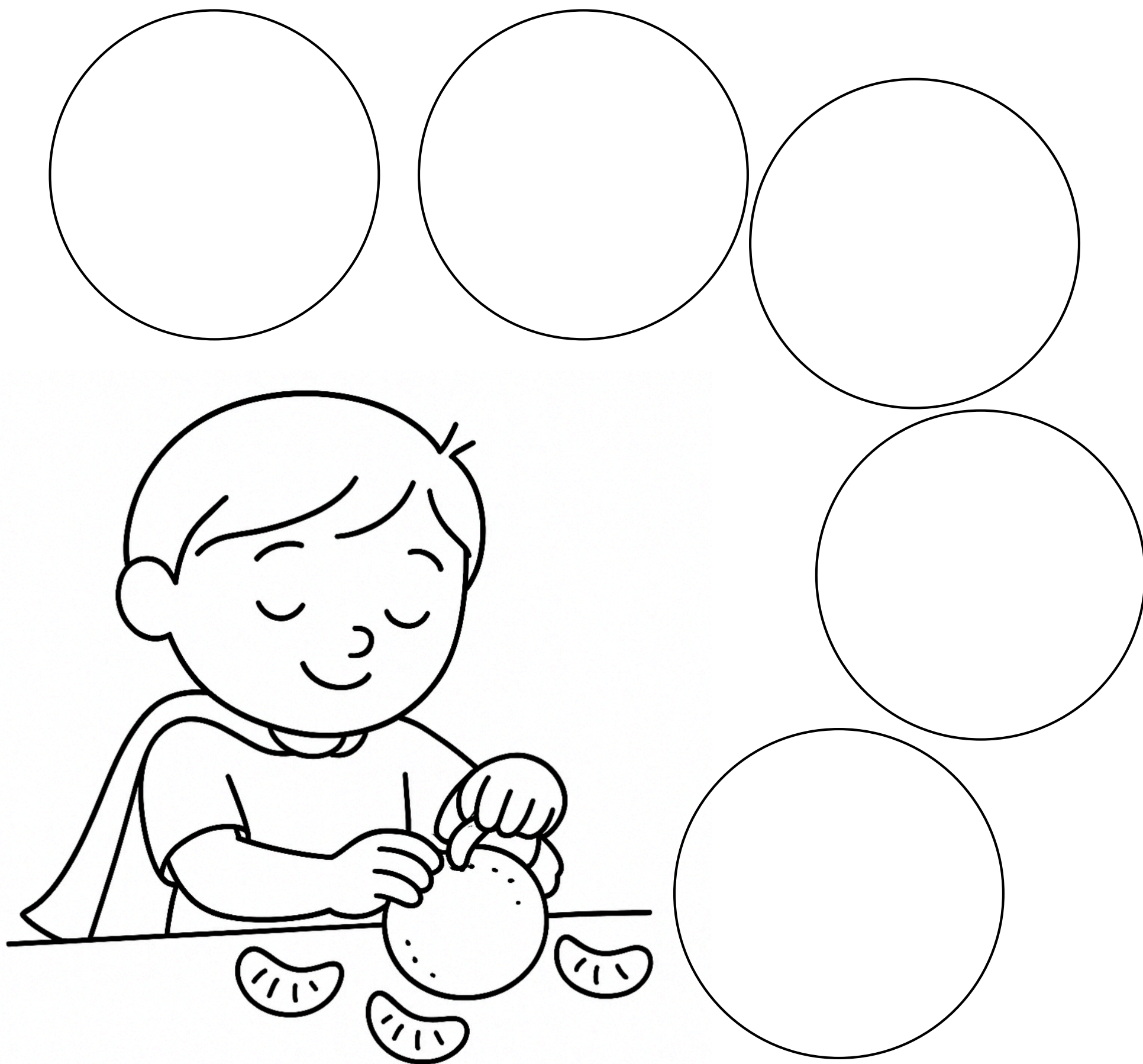
„Cudownie! Twoje MMM jest magiczne! Rozpakujmy kolejny kawałek!”

☀ Wskazówki terapeutyczne

- Zachęcaj dziecko do długiego, miękkiego „mmmmmmm...”
- Upewnij się, że usta są delikatnie zamknięte, a powietrze idzie przez nos.
- Jeśli dziecko nie potrafi:
- → powiedz: „przyłóż rączkę do buzi, poczujesz, jak wibruje”.

🍊🎄 **ZADANIE 7 – SUPERNOSEK MANDARYNKOWY – „MMM, PACHNIE!”**

Pokoloruj i dorysuj emocje i nazwij je.



ZADANIE 8 – STRAŻNIK ŚWIATEŁEK – MOC KIERUNKÓW

 **Supermoc: Góra – Dół – Lewo – Prawo**

 **Cel: rozumienie kierunków, słuchanie poleceń, orientacja przestrzenna, koordynacja ruchu, rozwój słownictwa**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko zostaje Strażnikiem Świątecznych Światełek — bohaterem, który potrafi zawiesić światełka w odpowiednim miejscu, aby choinka rozbłysnęła swoją magiczną mocą.

To proste, świąteczne działanie jest doskonałym ćwiczeniem:

- **rozumienia kierunków,**
- **słuchania i wykonywania poleceń,**
- **planowania ruchu,**
- **orientacji w przestrzeni,**
- **koordynacji ręka-oko,**
- **rozwijania słownika opisowego.**

Dzieci uwielbiają ten etap przygotowań do świąt — a my sprytnie wplatamy w to wartościowe ćwiczenia mowy i percepcji.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Rozumienie i nazywanie kierunków

„Na górze”, „wyżej”, „niżej”, „z lewej”, „z prawej”, „po środku”.

To fundament dla opowiadania, budowania zdań i logicznego myślenia.

✓ 2. Słuchanie poleceń i koncentracja

Dziecko wykonuje zadania krok po kroku — świetne przygotowanie do edukacji przedszkolnej i szkolnej.

✓ 3. Koordynacja ręka–oko

Zawieszanie lampek to praca całego ciała, wzroku i rąk.

✓ 4. Rozwój słownictwa

Nazwy ozdób, kolorów, kształtów i czynności:

„wieszam”, „podnoszę”, „układam”, „przeciągam”.

✓ 5. Relacja i współpraca

Nic nie daje tyle radości jak wspólne przygotowanie choinki.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, światełka potrzebują Twojej Mocy Kierunków! Gotowy?”

Rodzic:

„Zawieszamy pierwsze światełko... WYŻEJ... jeszcze troszkę... świetnie!”

Dziecko wykonuje ruch

Rodzic:

„Teraz jedno na LEWEJ stronie... super!”

Rodzic:

„A teraz wybierz miejsce, które według Ciebie będzie najlepsze! Jesteś Strażnikiem Światełek!”

🌟 Wskazówki terapeutyczne

Zaczynij od dwóch kierunków (górze–dół), potem wprowadzaj lewo–prawo.

• Zawsze pokazuj i nazywaj równocześnie – to wspiera rozumienie.

• Możesz użyć koloru:

• „Czerwoną zawieśmy na górze, złotą na dole.”

• Jeśli dziecko myli strony, użyj stałych punktów odniesienia:

• „Ta ręka z bransoletką to lewa, ta bez – prawa.”



ZADANIE 8 – STRAŻNIK ŚWIATEŁEK – MOC KIERUNKÓW

Pokoloruj siebie i poprowadź linie po serpentynie.



ZADANIE 9 – BOHATER SKARPETKOWYCH PAR

- ★ **Supermoc:** Logiczne Myślenie + Mówienie o Tym, Co Widzę
- ★ **Cel:** rozwój słownictwa, kategoryzacja, logiczne parowanie, spostrzegawczość, rozumienie poleceń

OPIS DLA RODZICA

Zadanie 9 zmienia Twoje dziecko w Bohatera Skarpetkowych Par – superbohatera, który potrafi odnaleźć i połączyć ze sobą wszystkie świąteczne skarpety.

To niezwykle prosta aktywność, ale logopedycznie i rozwojowo bardzo wartościowa, ponieważ ćwiczy:

- **logiczne myślenie,**
- **spostrzegawczość,**
- **umiejętność porównywania,**
- **słownictwo związane z opisem cech,**
- **rozumienie i wykonywanie poleceń,**
- **orientację wzrokową,**
- **budowanie wypowiedzi pełnym zdaniem.**

Dzieci uwielbiają zadania wyszukiwawcze — a połączenie ich z „mocą bohatera” jeszcze bardziej je angażuje.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Kategoryzację i parowanie

Dziecko łączy skarpety według:

- koloru,
- wzoru,
- wielkości,
- motywu (renifer, gwiazdka, choinka).

To świetny trening myślenia.

✓ 2. Rozumienie poleceń słownych

„Znajdź skarpetę w paski”,

„Pokaż największą”,

„Połącz te, które są do siebie podobne”.

✓ 3. Budowanie słownictwa opisowego

„Ta jest czerwono-biała”,

„Ta ma gwiazdki”,

„Ta jest dłuższa”,

„Ta jest miękka”.

✓ 4. Tworzenie zdań i opisywanie

Zachęcamy do formułowania wypowiedzi:

„To pasuje, bo...”,

„Są takie same, bo...”.

✓ 5. Motorykę małą i planowanie ruchu

Układanie skarpet w pary to praca rąk, nadgarstków i koordynacji.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, w świątecznym koszu zrobił się skarpetkowy bałagan! Tylko Ty potrafisz odnaleźć pary.”

Dziecko szuka

Rodzic:

„Znalazłeś jedną skarpetę w paski — super! Gdzie jest jej przyjaciółka?”

Dziecko szuka dalej

Rodzic:

„Brawo! A teraz wybierz najzabawniejszą parę i opowiedz mi o niej.”

☀ Wskazówki terapeutyczne

- Zacznij od 3 par skarpet, potem stopniowo dokładaj więcej.
- Jeśli dziecku trudno znaleźć elementy wyliczone w opisie, pokaż wzór.
- Zawsze zadawaj pytania otwarte:
- „Dlaczego myślisz, że ta pasuje?”
- Pozwól dziecku samodzielnie decydować — to wzmacnia jego poczucie sprawczości.



ZADANIE 9 – BOHATER SKARPETKOWYCH PAR

Pokoloruj i połącz w pary.



ZADANIE 10 – SUPERPAKOWACZ PREZENTÓW

★ **Supermoc: Planowanie + Precyzja Rąk + Wyraźne Mówienie**

★ **Cel: motoryka mała, sekwencje, planowanie ruchu,
słownictwo czynnościowe, współpraca**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko zostaje Superpakowaczem Prezentów – bohaterem, który potrafi zaplanować każdy krok pakowania i wykonać go z niezwykłą dokładnością.

Pakowanie prezentów to dla dziecka złoto terapeutyczne, bo łączy:

- **pracę obu rąk,**
- **planowanie kolejności działań (sekwencje),**
- **rozwój słownictwa opisującego czynności,**
- **precyzję ruchów,**
- **koordynację oko-ręka,**
- **budowanie zdolności wykonania zadania „od początku do końca”.**

To także cudowny moment bliskości i współpracy z rodzicem.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Motorykę małą i manipulację

Trzymanie papieru, wygładzanie, odcinanie taśmy, dociskanie palcami — wszystko to wzmacnia dłonie i przygotowuje do pisania.

✓ 2. Planowanie sekwencji (co po kolei?)

Dziecko musi wykonać całość krok po kroku:

Wybrać papier-Ułożyć prezent-Zawinąć-Przykleić taśmą

-Dodać wstążkę

Sekwencyjność to fundament logicznego myślenia i budowania wypowiedzi.

✓ 3. Słownictwo czynnościowe

„zawijam”, „dociskam”, „odcinam”, „przyklejam”, „wygładzam”, „wiążę”.

Warto powtarzać i nazywać każdy krok na głos.

✓ 4. Koordynację obu rąk

Jedna ręka trzyma, druga owija lub dociska — to ćwiczenie integracji bilateralnej.

✓ 5. Budowanie poczucia sprawczości

„Umiem to!” → ogromny wzrost motywacji i samooceny.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, mamy bardzo ważną misję! Ten prezent musi zostać zapakowany idealnie. Tylko Ty potrafisz to zrobić!”

Rodzic:

„Wybierz papier — który ma najwięcej mocy?”

Dziecko wybiera

Rodzic:

„Zaczynamy! Połóż prezent na środku. Świetnie! Teraz zawijamy... i mocno dociskamy.”

Dziecko wykonuje

Rodzic:

„Super! Został już tylko wstążkowy superwęzeł!”

☀ Wskazówki terapeutyczne

- Mów powoli i opisuj każdy etap.
- Zachęcaj dziecko do powtarzania:
- „Teraz zawijam... teraz przyklejam.”
- Jeśli dziecko ma trudność z taśmą — przygotuj pocięte kawałki na brzegu stołu.
- Chwal każdy krok, nie tylko efekt końcowy.

ZADANIE 10 – SUPERPAKOWACZ PREZENTÓW.

Pokoloruj siebie i prezenty dla najbliższych.



ZADANIE 11 – MISTRZ WSTĄŻKOWEJ MOCY

★ **Supermoc: Ruchy Naprzemienne + Koordynacja Dwuręczna**

★ **Cel: integracja bilateralna, motoryka mała, koncentracja, planowanie, rozwój mowy przez działania naprzemienne**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu Twoje dziecko zostaje Mistrzem Wstążkowej Mocy – bohaterem, który potrafi wiązać wstążki, przeciągać je, zaciskać i tworzyć piękne świąteczne kokardy.

To jedna z najważniejszych aktywności rozwojowych, bo wymaga pracy obu rąk w skoordynowany sposób, czyli:

- **prawa trzyma, lewa przeciąga,**
- **jedna zaciska, druga naciąga,**
- **obie ręce wykonują różne ruchy w tym samym czasie.**

To integracja bilateralna, która bezpośrednio wpływa na rozwój mowy — bo mowa również opiera się na koordynacji wielu procesów: oddechu, artykulacji, fonacji, napięcia mięśniowego i słuchu.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Ruchy naprzemienne

To najważniejszy element – dziecko pracuje obiema rękami, ale każda wykonuje inny ruch.

To samo dzieje się w mowie: różne elementy muszą pracować razem.

✓ 2. Motorykę małą

Wiązanie kokardy, przeciąganie wstążki, naciąganie, skręcanie – to trening precyzji.

✓ 3. Planowanie sekwencji

Dziecko uczy się:

Przełożyć wstążkę,-Naciągnąć,-Skrzyżować,-Zawiązać,-

—Uformować kokardę.

Świetne przygotowanie do nauki pisania i logicznego myślenia.

✓ 4. Słownictwo opisujące ruch

„Przeciągnij”, „podnieś”, „skrzyżuj”, „przytrzymaj”, „zaciśnij”, „puść powoli” → bogacenie słownika.

✓ 5. Koncentrację i uważność

Precyzyjne ruchy wymagają skupienia i wyciszenia.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic

„Bohaterze, mamy bardzo ważną misję: musimy stworzyć najpiękniejszą świąteczną kokardę!”

Rodzic:

„Przytrzymaj tu... a teraz drugą ręką przeciągnij wstążkę... super!”

Dziecko wykonuje ruchy

Rodzic:

„Teraz skrzyżuj wstążki — prawa w górę, lewa w dół. Doskonale!”

Rodzic bb:

„I już! Masz moc tworzenia kokard! Brawo, Mistrzu Wstążkowej Mocy!”

★ Wskazówki terapeutyczne

Jeśli dziecko ma trudność z ruchem naprzemiennym – pokaż krok po kroku.

- Można najpierw ćwiczyć na sznurku lub tasiemce, potem na prezentach.

- Wstążki z drucikiem są łatwiejsze do modelowania niż śliskie.

- U najmłodszych dzieci zamiast kokardy – wystarczy przeciąganie i naciąganie.

ZADANIE 11 – MISTRZ WSTĄŹKOWEJ MOCY.

Pokoloruj i siebie i kokardy, ponumeruj od najmniejszej do największej.



✨ ZADANIE 12 – MISTRZ ŚWIĄTECZNEGO BROKATU

★ Supermoc: Siła Ciała + Stabilizacja + Uważność Ruchu

★ Cel: stabilizacja posturalna, siła obręczy barkowej, kontrola ruchu, koncentracja, rozwój słownictwa czynnościowego

♥ OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu Twoje dziecko staje się Mistrzem Świątecznego Brokatu — bohaterem, który potrafi zmieść rozsypany „brokatowy śnieg”, używając siły, kontroli i uważności.

To prosta czynność, ale terapeutycznie bardzo wartościowa, ponieważ:

- wzmacnia mięśnie posturalne,
- stabilizuje obręcz barkową,
- poprawia równowagę,
- uczy kontroli dużych ruchów,
- wspiera regulację emocjonalną poprzez ruch rytmiczny,
- rozwija słownictwo związane z działaniem.

Dzieci uwielbiają zabawy w sprzątanie brokatu, bo czują się potrzebne i ważne — a jednocześnie wykonują głęboką, intensywną pracę mięśniową.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Stabilizację posturalną

Zamiatanie lub przesuwanie brokatu miotełką wymaga pracy:
mięśni brzucha, pleców, barków, rąk.

To kluczowe nie tylko dla ruchu, ale także dla... mowy — bo mowa potrzebuje stabilnego ciała.

✓ 2. Kontrolę i planowanie ruchu

Dziecko uczy się, jak delikatnie lub mocno przesuwac brokat, aby zrobić porządek.

✓ 3. Koordynację oko-ręka

Śledzenie wzrokiem i wykonywanie ruchu miotełką to praca integracyjna.

✓ 4. Słownictwo czynnościowe

„zamiatam”, „przesuwam”, „zbieram”,
„wysypało się”, „tu jest więcej”, „tu jest mniej”.

✓ 5. Regulację emocji

Ruchy powtarzalne, rytmiczne uspokajają układ nerwowy.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, ktoś rozsypał magiczny świąteczny brokat! Tylko Ty możesz przywrócić porządek!”

Dziecko zaczyna zamiatać

Rodzic:

„Świetnie! Spróbuj zebrać brokat w jedno miejsce... powoli... teraz trochę szybciej... brawo!”

Rodzic:

„Porządek odzyskany! Twoja moc działa!”

☀ Wskazówki terapeutyczne

Jeśli dziecko ma słabszą stabilizację, zacznij od większych, powolnych ruchów.

Można użyć:

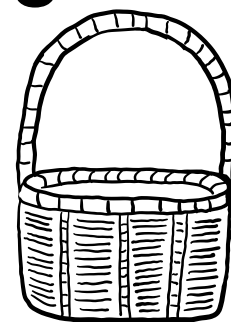
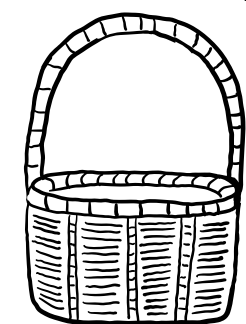
- – brokatu,
- – ryżu,
- – papierowych konfetti,
- – drobnych kuleczek.

Zachęcaj do zmiany kierunku zamiatania: lewo-prawo, góra-dół.

- Jeśli dziecko jest przebodźcowane — to bardzo uspokajające zadanie.

ZADANIE 12 – MISTRZ ŚWIĄTECZNEGO BROKATU

Pokoloruj i narysuj drogę do koszyczka- gwiazdki na prawo a serca na lewo.



ZADANIE 13 – DEKORATOR MAGII

★ **Supermoc: Pionizacja Języka + Kontrola Ruchów Języka**

★ **Cel: unoszenie języka, praca czubka języka, przygotowanie do głosek: L, Sz, Ż, Cz, Dż, R**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko staje się Dekoratorem Magii – bohaterem, który potrafi dodać wyjątkowy blask świątecznym ciasteczkom, ozdobom lub pierniczkom...

ale tylko wtedy, gdy użyje swojej Magicznej Mocy Języka.

To jedno z najważniejszych zadań logopedycznych, bo pionizacja języka (czyli unoszenie go w kierunku podniebienia) jest kluczowa dla:

- **prawidłowego L,**
- **poprawnej wymowy szeregu szumiącego (Sz, Ż, Cz, Dż),**
- **wyraźnego R,**
- **eliminacji seplenienia międzyczębowego,**
- **stabilizacji języka i żuchwy.**

Zamiast suchego „podnieś język” — dziecko dekoruje... a Ty sprytnie wprowadzasz prawdziwe ćwiczenia!

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Pionizację języka (podnoszenie do góry)

Dziecko unosi język do podniebienia, czubkiem języka rysuje gwiazdki na nim

To NAJWAŻNIEJSZY ruch dla poprawnej artykulacji.

✓ 2. Pracę czubka języka

Ćwiczmy precyzję — kluczową dla L i R.

✓ 3. Stabilizację żuchwy

Podnosi się język, a nie cała szczęka — fundament terapii seplenienia.

✓ 4. Słownictwo opisowe

„posypuję”, „dekoruję”, „dotykam”, „podnoszę”, „delikatnie”, „na górze”.

✓ 5. Zaangażowanie i samodzielność

Dziecko czuje, że tworzy coś pięknego — a emocje wspierają naukę.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, czas uruchomić Twoją Moc Dekoratora! Te pierniczki potrzebują magicznej posypki.”

Rodzic:

„Aby dekoracja zadziałała, musisz najpierw użyć języka – unieś go wysoko... dotknij tam, gdzie jest wałeczek posypki.”

Dziecko unosi język

Rodzic:

„Super! Teraz jeszcze raz – tym razem precyzyjnie i powoli... Wyczarowałeś dekorację!”

★ Wskazówki terapeutyczne

- Ćwicz przed lustrem – dziecko lepiej widzi, co robi.
- Jeśli język się „chowa” lub „ucieka”, powiedz:
- „Tylko język do góry, ząbki zostają zamknięte.”
- Możesz dać dziecku coś do dotknięcia językiem, np.:
- – łyżeczkę,
- – kropeczkę z miodu,
- – mini posypkę.
- Tempo: powoli, świadomie, krótko, ale często.

ZADANIE 13 – DEKORATOR MAGII

Pokoloruj obrazek i uderz tyle razy czubkiem języka w podniebienie ile jest dekoracji.



ZADANIE 14 – ROZPAKOWYWACZ TAJEMNIC

★ **Supermoc: Słownictwo + Motoryka Mała + Sekwencjena**

★ **Cel: rozwój języka, opisywanie, zwiększenie zasobu słownictwa, praca rąk, koordynacja, koncentracja**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu Twoje dziecko zostaje Rozpakowywaczem Tajemnic – bohaterem, który potrafi odkrywać to, co ukryte w świątecznych paczkach, i nazywać każdy element, który znajdzie.

To ćwiczenie jest niezwykle angażujące, bo:

- **dzieci kochają niespodzianki,**
- **odkrywanie pobudza ciekawość,**
- **a ciekawość → motywuje do mówienia.**

Zadanie nie wymaga prawdziwych prezentów — wystarczy kartonik, koperta, pudełeczko, woreczek, papier do rozrywania.

W środku mogą być drobiazgi: klocek, figurka, mandarynka, naklejka, ołówek... wszystko, co masz pod ręką.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Słownictwo

Dziecko uczy się nazywać to, co widzi:

„miękkie”, „twarde”, „okrągłe”, „czerwone”, „małe”, „gładkie”.

Możesz zachęcać do dłuższych opisów:

„To jest...”, „Wygląda jak...”, „Służy do...”.

✓ 2. Opowiadanie i budowanie zdań

Każdy element wyjęty z paczki to okazja do rozmowy:

„Co to jest?”

„Do czego służy?”

„Gdzie to można znaleźć?”

✓ 3. Motorykę małą i koordynację

Rozrywanie papieru, otwieranie wieczka, odklejanie taśmy, sięganie do środka — to intensywna praca palców i dłoni.

✓ 4. Sekwencje i planowanie

Dziecko wykonuje czynności krok po kroku: może to robić z zamkniętymi oczami

Otwórz,-Zajrzyj-Wyjmij-Nazwij- Opowiedz.

To fundament logicznego myślenia i opowiadania historii.

✓ 5. Regulację emocji

Element niespodzianki zwiększa radość i zaangażowanie — dziecko chętniej mówi.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, w tej paczce ukryta jest tajemnica! Musisz ją delikatnie otworzyć i odkryć, co znajduje się w środku.”

Dziecko rozpakowuje

Rodzic:

„Co tam masz? Opowiedz mi, jak to wygląda.”

Dziecko opisuje

Rodzic:

„A do czego to może służyć? Gdzie to widziałeś wcześniej?”

Dziecko opowiada

Rodzic:

„Brawo! Odkryłeś tajemnicę! Masz prawdziwą Moc Odkrywcy.”

☀ Wskazówki terapeutyczne

- Nie podpowiadaj od razu — daj dziecku chwilę na samodzielne opisanie.
- Jeśli nie zna słowa, możesz dać trzy możliwe odpowiedzi do wyboru.
- U młodszych dzieci zaczynaj od prostych przedmiotów różniących się wyraźnymi cechami (kolor, wielkość, kształt).
- U starszych — zostaw tylko fragment przedmiotu wystający z paczki.

ZADANIE 14 – ROZPAKOWYWACZ TAJEMNIC

Pokoloruj i narysuj rzeczy, które były w pudełku



ZADANIE 15 – MISTRZ JĘZYKOWEJ POZIOMICY

- ★ **Supermoc: Ruch Języka Góra-Dół + Kontrola Artykulatorów**
- ★ **Cel: pionizacja i opuszczanie języka, precyzyjne ruchy czubka języka, przygotowanie do głosek: L, S, Z, C, Dz, Sz, Ż, Cz, Dż, R**

OPIS DLA RODZICA

W Zadaniu 15 dziecko zostaje Mistrzem Językowej Poziomicy — bohaterem, który precyzyjnymi ruchami języka może dodać świątecznym ozdobom idealny kształt.

Wyobrażamy sobie, że język jest „pędzelkiem” albo „szpatułką”, która:

- **dotyka góry (podniebienia),**
- **schodzi na dół (za dolne ząbki),**
- **robi to powoli, dokładnie i z kontrolą.**

To jedno z najważniejszych ćwiczeń w terapii:

- **seplenienia,**
- **braku pionizacji,**
- **zbyt niskiego ułożenia języka,**
- **słabej kontroli czubka języka,**
- **przygotowania do trudnych głosek artykulacyjnych.**

Zamiast nudnych poleceń „język do góry” — dziecko dekoruje, maluje i poprawia kształty.

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Ruch języka GÓRA-DÓŁ

To fundament dla większości polskich głosek.

Dziecko uczy się:

- kierować język do podniebienia,
- opuszczać go za dolne zęby,
- zatrzymywać ruch w połowie.

✓ 2. Kontrolę czubka języka

Precyzja jest kluczowa do L i R.

✓ 3. Stabilizację żuchwy

Ruszamy językiem — nie szczęką.

To bardzo ważne, bo wiele dzieci otwiera całą buzię zamiast pracować językiem.

✓ 4. Słownictwo czynnościowe

„maluję”, „poprawiam”, „dotykam”, „na górze”, „na dole”, „po środku”.

✓ 5. Koncentrację i uważność

Wymaga skupienia i powolnego działania — pomaga wyciszyć.

💬 Proponowany dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, musimy wyrównać lukrowe kształty! Twój język to magiczna poziomica — gotowy?”

Dziecko: „Tak!”

Rodzic:

„Dotknij językiem góry — tam, gdzie jest magiczna linia... super! Teraz jedź na dół, do dolnych ząbków... pięknie!”

Rodzic:

„A teraz zrób to powoli... góraaaa... dół... jesteś prawdziwym Mistrzem!”



Wskazówki terapeutyczne

- Możesz narysować dziecku na lustrze dwie linie: „górną” i „dolną”.
- Jeśli język się „rozlewa”, poproś dziecko o „ostrą końcówkę języka jak pędzel”.
- Jeśli dziecko unosi całą szczękę, powiedz:
- „Ząbki zostają orwane, tylko język jedzie w górę”.
- Ćwicz krótko, ale często — 2–3 minuty wystarczą.



ZADANIE 15 – MISTRZ JĘZYKOWEJ POZIOMICY

Pokoloruj obrazek. Podnoś i opuszczaj język w trakcie rysowania zygzaka



ZADANIE 16 – ZIMOWY MISTRZ ODDECHU

 **Supermoc: Długi Wydech + Kontrola Powietrza
+ Spokój Ciała**

 **Cel: wydłużenie fazy wydechowej, praca
przepony, regulacja napięcia, przygotowanie do
płynnej mowy**

OPIS DLA RODZICA

**Twoje dziecko zostaje Zimowym Mistrzem
Oddechu, który potrafi poruszać śnieżynki,
rozdmuchiwać świąteczne mgiełki i tworzyć
zimowy wiatr — tylko za pomocą swojego
spokojnego, długiego oddechu.**

**To zadanie pięknie wycisza, reguluje napięcie i
wspiera prawidłowy tor oddechowy, bez którego
mowa nie może być płynna ani wyraźna.**

★ Co ćwiczy to zadanie?

✓ 1. Wydłużony wydech

Dziecko dmucha powoli i długo → to przygotowuje do mówienia dłuższych fraz jednym tchem.

✓ 2. Pracę przepony

Nauka kierowania powietrza „do brzucha”, nie do barków.

✓ 3. Napięcie mięśniowe i regulację emocji

Oddech to naturalne narzędzie wyciszania – świetne przy przebudzowaniu.

✓ 4. Planowanie motoryczne ust

Wąskie usta = „wietrzyk”, Szerokie usta = „wiatr”,

Delikatne usta = „śnieżynka”.

✓ 5. Sprawczość i radość

Dziecko widzi efekt swojego oddechu — to ogromna motywacja.

💬 Proponowane ćwiczenia – do wyboru

1. Śnieżynka na dłoni

Położ rodzicowi lub dziecku małą śnieżynkę z papieru / wacika.

Dziecko dmucha, aby:

• lekko nią poruszyć (delikatny zimowy wiaterek),

• przesunąć ją dalej (silniejszy podmuch).

Efekt: kontrola siły wydechu.

2. Zimowa Mgła

Dziecko robi wdech nosem i bardzo powolny wydech ustami na zimną szybę / lusterko / okno.

Powstaje „zimowa para”.

Efekt: wydłużanie fazy wydechowej + świadomość oddechu.

3. Przesuwanie śnieżnej kulki

Użyj małej kuleczki z waty lub pomponika.

• Zadanie: Dziecko dmucha tak, aby kulka: jechała po stole – jak po zimowej ścieżce,

ZATRZYMAŁA SIĘ w wyznaczonym miejscu, zawróciła (zmiana siły oddechu!).

Efekt: precyzja + kontrola ust.

4. Zdmuchiwanie śniegu z choinki

Na ilustracji lub kartce narysuj choinkę i rozsyp drobne konfetti / watę (śnieg).

Dziecko ma „odśnieżyć” choinkę:

dmuchając punktowo, z różnych stron.

Efekt: kierunkowy wydech + motoryka ust.

💬 Gotowy dialog z dzieckiem

Rodzic:

„Bohaterze, zimowy wiatr zasnął! Potrzebujemy Twojego wyjątkowego oddechu.”

Dziecko dmucha delikatnie

Rodzic:

„Super! To był zimowy wiaterek. A teraz spróbuj zrobić mocniejszy podmuch — taki, który potrafi poruszyć śnieżną kulkę!”

Dziecko dmucha mocniej

Rodzic:

„Działa! Masz prawdziwą Moc Zimowego Oddechu!”



Wskazówki terapeutyczne

• Wdech ZAWSZE przez nos, wydech ustami.

• Usta powinny pracować spokojnie — bez napinania policzków.

• Pamiętaj o pochwałach: to zadanie daje szybkie efekty.

• Z dziećmi, które mają zbyt silny wydech, używaj lekkiej śnieżynki — wymagającej delikatności.

• Z dziećmi z krótkim wydechem zaczynaj od „zimowej mgiełki”.

ZADANIE 16 – ZIMOWY MISTRZ ODDECHU

Pokoloruj i narysuj gwiazdki wydychając powietrze powoli.



ZADANIE 17 – ZIMOWY STRAŻNIK CISZY

 **Supermoc:**

Cichy Wydech + Kontrola Przepływu Powietrza + Stabilność Ust

 **Cel:**

Nauka wydechu kierowanego bardzo delikatnie, praca nad stabilnością warg, wydłużenie fazy wydechowej, przygotowanie aparatu mowy do brzmień wymagających precyzji (np. głoski bezdźwięczne)

 **OPIS DLA RODZICA**

W tym zadaniu Twoje dziecko zamienia się w Zimowego Strażnika Ciszy — kogoś, kto potrafi poruszać najdelikatniejszy płatek śniegu... tak cicho, że słyszeć tylko zimową magię.

To ćwiczenie uczy wydechu precyzyjnego, powolnego i kontrolowanego, który jest kluczowy dla mowy wyraźnej, nieprzyspieszonej i stabilnej.

Dziecko trenuje również zamknięcie warg, kontrolę policzków oraz „czucie powietrza”.

To jeden z fundamentów płynnej mowy.

❄️ CO ĆWICZY TO ZADANIE?

Cichy, precyzyjny wydech

Dziecko dmucha tak, by płatek śniegu ledwo drgnął.

Efekt: świadomość toru oddechowego.

Stabilizacja ust

Stałe ułożenie warg w „dzióbek” sprzyja przygotowaniu do głosek: s, ś, t, f. Efekt: precyzja artykulacji.

Wydłużenie fazy wydechu

Delikatny i dłuższy oddech wpływa na płynność mowy.

Regulacja napięcia

Ciche zadania oddechowe sprzyjają wyciszeniu i koncentracji.

Satysfakcja i motywacja

Płatek śniegu reaguje na oddech dziecka — to daje ogromną radość i poczucie sprawczości.

🧑‍❄️ PROPOZYCJE ZABAW

◆ 1. Tajemniczy Oddech Strażnika

Dziecko dmucha tak cicho, by płatek śniegu poruszył się minimalnie.

Im cichszy oddech — tym większa moc Strażnika.

◆ 2. Nie Obudź Zimy

Ustaw obok lekki papierek lub dzwoneczek.

Jeśli się poruszają — oddech był za mocny.

Ćwiczmy ultra-precyzję.

◆ 3. Zamrożony Oddech

Dziecko wykonuje długi, cichy wydech i utrzymuje delikatny ruch płatka.

Cel: stabilność + kontrola.

❄️ JAK TO POWIEDZIEĆ DZIECKU?

„Tylko prawdziwy Strażnik Ciszy potrafi poruszyć płatek śniegu tak delikatnie, żeby nikt tego nie usłyszał.
Spróbujesz użyć swojej cichej mocy?”

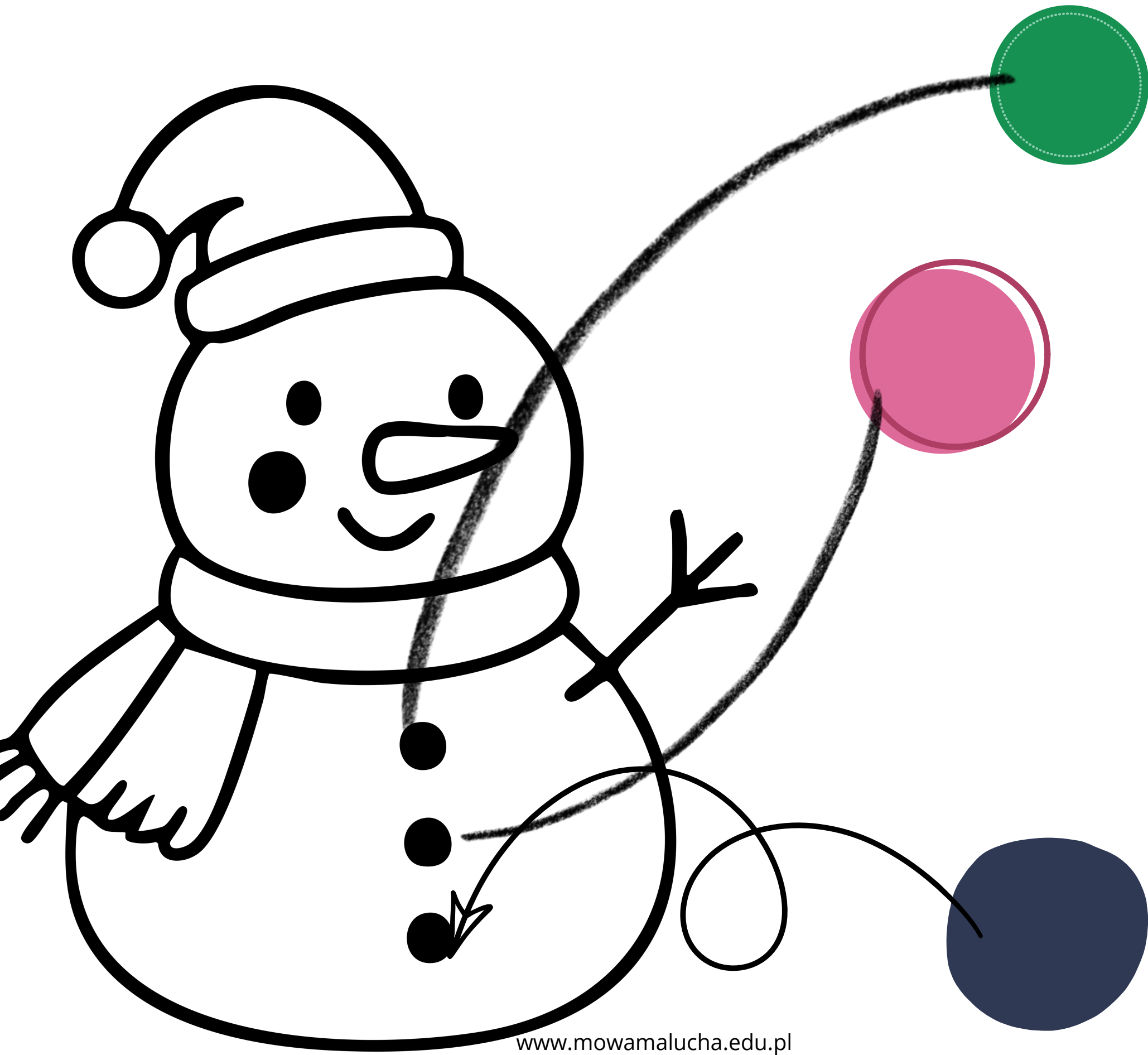
📦 WSKAZÓWKI TERAPEUTYCZNE

- Dmuchamy ustami, nigdy nosem.
- Wargi w „dzióbek”, policzki nie napinają się.
- Jeśli oddech zbyt mocny — przejdź do bardzo krótkich, cichych wydechów.
- Jeśli zbyt słaby — modeluj oddech delikatnie.
- Idealne ćwiczenie dla dzieci pobudzonych — pomaga regulować układ nerwowy.



ZADANIE 17 – ZIMOWY STRAŻNIK CISZY

Zrob kulki z papieru i dmuchaj precyzyjnie w miejsca guzików bałwanka.



ZADANIE 18 – MOC DŁUGIEGO WĄSA

★ **Supermoc:**

Silna górna warga + kontrola ust + stabilizacja twarzy

★ **Cel:**

Wzmocnienie mięśni okrężnych ust, poprawa domknięcia warg, stabilizacja żuchwy, przygotowanie do artykulacji głosek wymagających aktywnej pracy warg (f, w, p, b, m).

♥ **OPIS DLA RODZICA**

**Twoje dziecko staje się dziś Mistrzem Długiego Wąsa!
Zadanie polega na przytrzymaniu ołówka między nosem a
górną wargą tak, aby nie spadł.**

**To wyjątkowo śmieszne i uwielbiane przez dzieci ćwiczenie —
a jednocześnie bardzo skuteczne logopedycznie.**

Wzmacnia wargi, stabilizuje żuchwę, uczy kontroli ruchu i skupienia.

**Dziecko pracuje nad siłą i napięciem warg, co przekłada się
na wyraźniejszą mowę i łatwiejszą artykulację.**

❄️ CO ĆWICZY TO ZADANIE?

Wzmocnienie górnej wargi

Dziecko musi delikatnie „podnieść” wargę i przytrzymać przedmiot — to aktywizuje mięśnie odpowiedzialne za artykulację.

Domknięcie ust

Ćwiczenie uczy precyzyjnego, kontrolowanego domknięcia górnej i dolnej wargi.

Stabilizacja żuchwy

Aby wąż nie spadł, żuchwa musi pozostać nieruchoma — a to kluczowe w terapii seplenienia.

Koncentracja i kontrola

Dziecko musi utrzymać stabilną pozycję — to naturalnie uspokaja i reguluje.

Przygotowanie do głosek:

p, b, m, f, w

🎪 PROPOZYCJE ZABAW

♦ 1. Wąsowy Mistrz

„Kładziemy ołówek pod nosem... 3, 2, 1... kto utrzyma dłużej?”

● Możesz mierzyć czas i zapisywać rekordy.

● Idealne do budowania motywacji.

♦ 2. Spacerujący Wąs

Spróbuj zrobić krok w bok, nie gubiąc wąsa.

Efekt: stabilizacja + zabawa ruchowa.

♦ 3. Wąsowy Taniec

Dziecko robi miny, ale tak, aby wąż nie spadł.

Np.:

– szeroki uśmiech

– „dzióbek”

– dmuchanie z zamkniętą dolną wargą

Świetne dla świadomości mięśni twarzy.

❄️ JAK TO POWIEDZIEĆ DZIECKU?

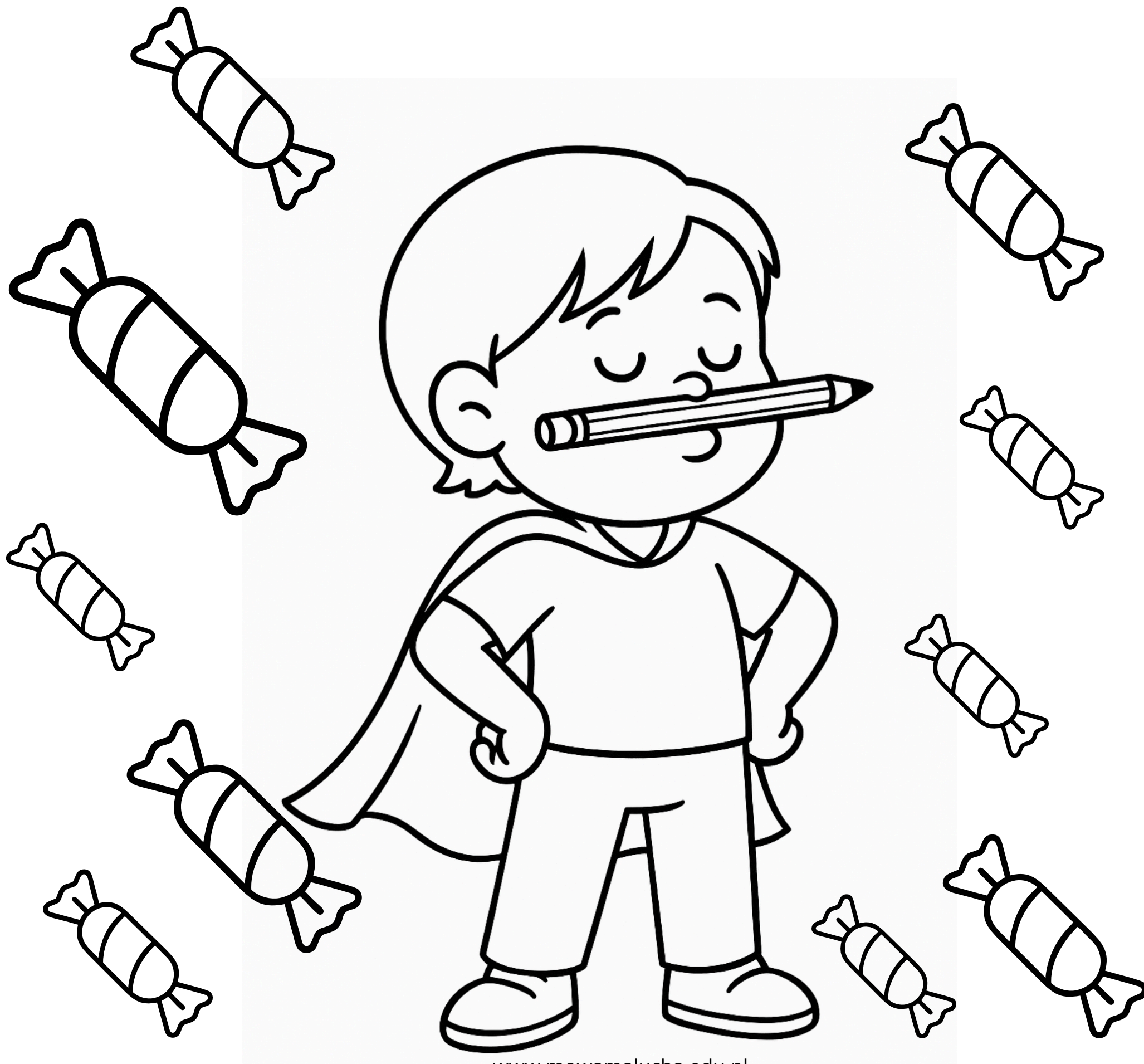
„Zaczynamy misję WĄS! Przyklejamy ołówek pod nosem... i sprawdzamy, czy potrafisz go utrzymać jak prawdziwy Mistrz Długiego Wąsa!”

📦 WSKAZÓWKI TERAPEUTYCZNE

- Zaczynij od lekkich przedmiotów (patyczek, słomka).
- Jeśli dziecko sobie radzi — przejdź do ołówka.
- Zadbaj o to, by żuchwa była nieruchoma — to najważniejszy element ćwiczenia.
- Jeśli wąż spada zbyt szybko, można najpierw poćwiczyć ruch górnej wargi w lustrze.
- Ćwiczenie idealne przy seplenieniu międzyzębowym i obniżonej pracy warg.

❄️ ZADANIE 18 – MOC DŁUGIEGO ŚWIĄTECZNEGO WĄSA

Utrzymaj ołówek jak najdłużej, podskocz tyle razy ile jest cukierków.



ZADANIE 19 – LODOWY TRĄBECZKOWY UŚMIECH (ćwiczenie zaokrąglania ust + kontrola wydechu + stabilizacja warg)

 **Supermoc:**

**Okrągłe usta + mocny, kierunkowy wydech + stabilizacja
policzków**

 **Cel terapeutyczny:**

- **tor ustowy → przygotowanie do głosek:**
u, o, s, sz, cz
- **wydłużenie fazy wydechowej**
- **wzmocnienie mięśni okrężnych ust**
- **kontrola napięcia policzków**
- **przygotowanie do precyzyjnej artykulacji**

 **OPIS DLA RODZICA**

**Dziś Twoje dziecko zostaje Strażnikiem Lodowej Trąbki –
bohaterem, który potrafi tworzyć zimowy wiatr tylko za
pomocą ust ułożonych w idealny, okrągły „dzióbek”.
Zadanie pomagające rozwijać mowę w bardzo praktyczny
sposób:**

**okrągłe usta = lepsza artykulacja, lepszy wydech, większa
kontrola nad dźwiękiem.**

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

1. Lodowa Trąbka

- Dziecko układa usta w okrągły „dzióbek”.
- Dmuchamy tak, jakbyśmy chcieli poruszyć zimową mgiełkę lub watkę.
Efekt → okrągłe usta + kierunkowy wydech.

2. Zimowe świece (na papierze)

- Rodzic rysuje 3–4 świece.
- Dziecko zdmuchuje każdą, ale bez nadymania policzków.
Efekt → kontrola policzków i pracy ust.

3. Lodowy Gwizdek

- Dziecko próbuje „gwizdać” samym ułożeniem ust (nawet bez dźwięku).
- Rodzic mówi: „Widzisz? To usta do głosek OOO, UUU”.
- Efekt → ustawienie ust do trudniejszych głosek.

4. Zamrażanie włóczki / nitki

- Powieś nitkę lub lekką tasiemkę.
- Dziecko dmucha tak, aby poruszała się rytmicznie.
Efekt → rytm + siła + kierunek wydechu.

WERSJA TERAPEUTYCZNA

- ✓ Dzieci z osłabionymi wargami → krótkie dmuchnięcia.
- ✓ Z nadmiernym napięciem → delikatny wydech bez napinania szyi.
- ✓ Dzieci sepleniące → praca nad torowaniem ust do głoski “s”.
- ✓ Dzieci z problemem nadymania policzków → dłoń rodzica delikatnie podtrzymuje policzki.

ZADANIE 19 – LODOWY TRĄBECZKOWY UŚMIECH

Pokoloruj i zrób tyle pajacyków ile widzisz bałwanków .





ZADANIE 20 – DZWONNIENIE DZWONECZKIEM

Supermoc: Rytmizacja + Melodia Mowy + Koordynacja
słuchowo–ruchowa

Cel: rozwijanie poczucia rytmu, tempa i akcentu — kluczowych
elementów płynnej, naturalnej mowy



OPIS DLA RODZICA

To zadanie jest prawdziwą gwiazdą terapeutyczną, bo łączy
ruch, słuch i rytm.

Dzwoneczek staje się tu narzędziem do budowania melodii
mowy – tej, która sprawia, że dziecko mówi płynnie, zmienia
tempo, potrafi zaakcentować ważne słowo, a nawet „tańczyć
głosem”.

Dzieci uwielbiają ten element — a Ty zobaczysz, jak pięknie
rytm zaczyna wpływać na płynność ich wypowiedzi.

❄️ JAK WYKONAĆ ZADANIE?

Daj dziecku mały dzwoneczek lub jakikolwiek przedmiot, który wydaje dźwięk (może być też łyżka i kubeczek).

Zacznij od prostych rytmów:

„ding-ding” • „cling-clang” • „tupu-tupu”

Dziecko powtarza dźwięk ruchem (dzwonkiem) i głosem.

Pobawcie się zmianą tempa:

- wolno
- szybciej
- bardzo szybko
- z przerwami
- Potem dodaj zabawę:
- Dorośli dzwonią — dziecko naśladuje i odwrotnie.
- Zakończ „koncertem”: dziecko tworzy własną sekwencję dźwięków.

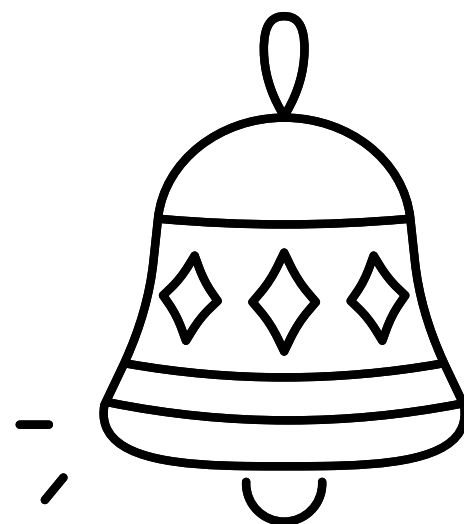
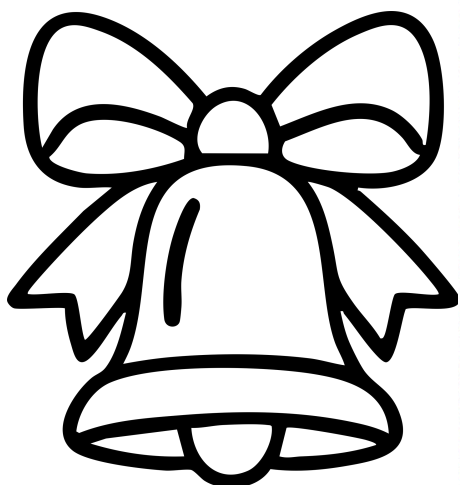
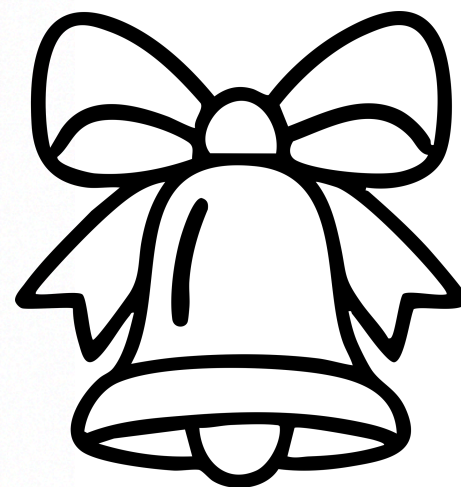
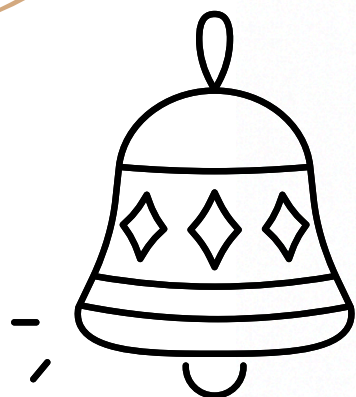
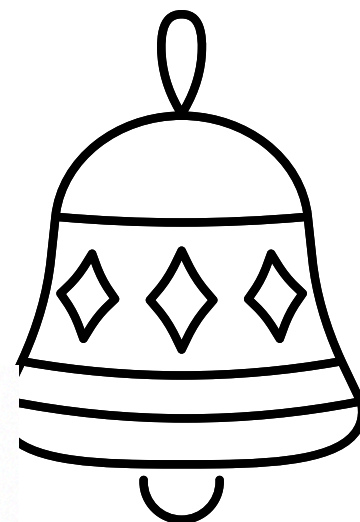
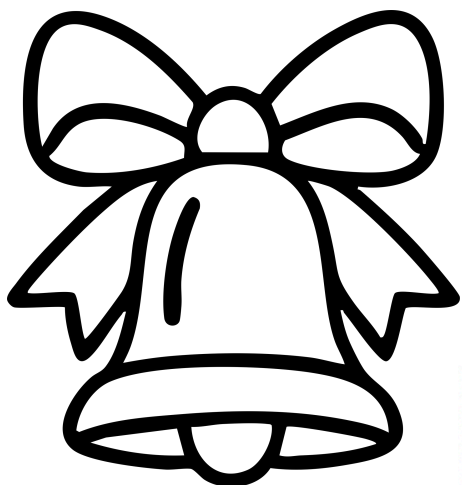


EFEKT TERAPEUTYCZNY

- rozwój melodii mowy (intonacji),
- poprawa płynności wypowiedzi,
- ćwiczenie rytmu niezbędnego przy nauce czytania,
- rozwijanie pamięci sekwencyjnej,
- wzmocnienie koordynacji słuchowo-ruchowej.

ZADANIE 20- MOC DZWONECZKÓW

Pokoloruj i wystukaj tyle rytmów ile jest dzwoneczków.



ZADANIE 21 – MÓC KOLĘDOWYCH POWTARZANKI

Supermoc: Melodia mowy + rytm + płynność + wyrazistość głosek

 **Cel ćwiczenia:**

- rozwijanie melodii i intonacji mowy
 - poprawa płynności wypowiedzi
- aktywizacja fonacji i toru oddechowego
- wprowadzenie rytmu, który ułatwia budowanie sylab i wyrazów

 **OPIS DLA RODZICA**

„Kolędowe powtarzanki” to wyjątkowe zadanie, w którym Twój maluch bawi się głosem tak, jak inni bawią się kolędami.

Rytmiczne, powtarzalne sylaby („ho-ho-ho”, „pa-pa-pa”, „le-le-le”) stają się dla dziecka melodyczną zabawą, która:

- ułatwia wydłużenie wydechu
- porządkuje rytm i tempo mówienia
- buduje poczucie melodii i intonacji
 - wzmacnia pracę ust i języka
- rozwija płynność wypowiedzi bez napięcia

Dziecko słucha Twojego rytmu, a następnie naśladuje go jak krótkie kolędowe echo. Możecie zmieniać tempo, wysokość głosu, siłę dźwięku — to wspaniale pobudza płynność i kreatywność mowy.

 **Wskazówki terapeutyczne**

- Zaczynaj powoli i wyraźnie.
- Używaj prostych sekwencji 3-sylabowych.
- Wprowadź element zabawy: „kto powie ciszej?”, „kto powie śpiewniej?”.
 - Jeśli pojawia się napięcie — wróć do spokojniejszego tempa.

To jedno z najprostszych, a jednocześnie najbardziej skutecznych ćwiczeń melodii mowy – idealne na zimowy czas.

ZADANIE 21 – MÓC KOŁĘDOWYCH POWTARZANEM

Połącz takie same nutki jednocześnie powtarzaj lalala



ZADANIE 22 – MIESZANIE BARSZCZU

Supermoc: Praca bilateralna + koordynacja obu rąk + rytm ruchu

Cel ćwiczenia

- **rozwój współpracy obu półkul mózgu**
- **poprawa koordynacji ręka–oko**
- **stabilizacja obręczy barkowej**
- **przygotowanie do czynności grafomotorycznych**
- **wspieranie płynności ruchu → płynniejsza mowa**

OPIS DLA RODZICA

W tym zadaniu dziecko zostaje Świątecznym Mieszaczem Barszczu!

Jedna ręka trzyma miskę, druga miesza barszcz w okrężnych, płynnych ruchach – raz wolno, raz szybciej, raz małe kółeczka, raz duże.

To bardzo ważne ćwiczenie, ponieważ angażuje obie strony ciała jednocześnie, co wzmacnia połączenia nerwowe potrzebne do mówienia, pisania, ubierania się czy codziennych czynności.

Rytmiczne, powtarzalne ruchy wyciszają układ nerwowy i przygotowują dziecko do zadań wymagających koncentracji.

 Jak wykonać zadanie?

Daj dziecku miskę (lub udawany „garnek”).

Jedna ręka ją stabilizuje, druga miesza:

w prawo, w lewo, małe kółka, duże kółka

Dodaj komendy głosowe, które budują melodię mowy:

„mieszymy, mieszymy...” „powoli...” „szybciej!”

„zatrzymaj barszcz!”

Możesz dorzucać „składniki”:

„Dodajemy buraczka! Dodajemy pierożka! Mieszymy dalej!”

✨ Co to wspiera?

koordynację obu rąk (kluczową dla pisania i samoobsługi)

stabilność barków i ramion

rytmizację ruchu → rytmizację mowy

koncentrację i planowanie ruchu

ZADANIE 22 – MOC ŚWIĄTECZNEGO BARSZCZU

Zrob tyle kótek językiem w buzi po zewnętrznej stronie zębów ile misek jest na obrazku.



★ ZADANIE 23 – GWIAZDKA MOWY

Kontrola dłoni + koncentracja + precyzja ruchów

♥ OPIS DLA RODZICA

To zadanie rozwija u dziecka precyzyjne ruchy dłoni i palców, które są niezbędne nie tylko w pisaniu, ale także w sprawnym artykułowaniu głosek.

Kiedy dziecko koloruje gwiazdkę powoli, w granicach konturu, jego ręka uczy się:

- **płynnych, kontrolowanych ruchów,**
- **utrzymywania kierunku,**
- **koordynacji oko-ręka,**
- **równomiernego nacisku kredki.**

To prosta aktywność, ale przygotowuje bazę do bardziej złożonych umiejętności — takich jak grafomotoryka, płynne wypowiedzanie głosek i stabilna praca narządów artykulacyjnych.

✨ Jak wykonać zadanie?

1. Daj dziecku gwiazdkę w konturze (jedną lub kilka).
2. Poproś, aby kolorowało powoli, dokładnie, bez wychodzenia poza linię.
3. Dodaj wyzwanie:
 - „Spróbuj wypełnić ją jednym kolorem.”
 - „A teraz pokoloruj każdą część innym odcieniem.”
- 4.
5. Na koniec zapytaj o wybór kolorów — to rozwija słownictwo i opis.

☀️ Efekt terapeutyczny

Dłoń pracuje spokojnie i precyzyjnie, a mózg dostaje jasne sygnały motoryczne.

Tak właśnie rodzi się piękna mowa i gotowość do pisania.

★ ZADANIE 23 – GWIAZDKA MOWY

Zamknij buzie, wklej język na podniebienie , oddychaj nosem, pokoloruj gwiazdki.



★ ZADANIE 23 – GWIAZDKA MOWY

Kontrola dłoni + koncentracja + precyzja ruchów



OPIS DLA RODZICA

To zadanie rozwija u dziecka precyzyjne ruchy dłoni i palców, które są niezbędne nie tylko w pisaniu, ale także w sprawnym artykułowaniu głosek.

Kiedy dziecko koloruje gwiazdkę powoli, w granicach konturu, jego ręka uczy się:

- **płynnych, kontrolowanych ruchów,**
- **utrzymywania kierunku,**
- **koordynacji oko-ręka,**
- **równomiernego nacisku kredki.**

To prosta aktywność, ale przygotowuje bazę do bardziej złożonych umiejętności — takich jak grafomotoryka, płynne wypowiedzianie głosek i stabilna praca narządów artykulacyjnych.

✨ Jak wykonać zadanie?

1. Daj dziecku gwiazdkę w konturze (jedną lub kilka).
2. Poproś, aby kolorowało powoli, dokładnie, bez wychodzenia poza linie.
3. Dodaj wyzwanie:
 - „Spróbuj wypełnić ją jednym kolorem.”
 - „A teraz pokoloruj każdą część innym odcieniem.”
- 4.
5. Na koniec zapytaj o wybór kolorów — to rozwija słownictwo i opis.



Efekt terapeutyczny

Dłoń pracuje spokojnie i precyzyjnie, a mózg dostaje jasne sygnały motoryczne.

Tak właśnie rodzi się piękna mowa i gotowość do pisania.



DYPLOM **SUPERBOHATERA**

Dla

.....



DYPLOM

SUPERBOHATERKI

Dla

