

LBRIS

We know
books



Ioana Alexandra PASCU

PSIHOLOG CLINICIAN
ȘI LOGOPED



5 MINUTE DE LOGOPEDIE PE ZI

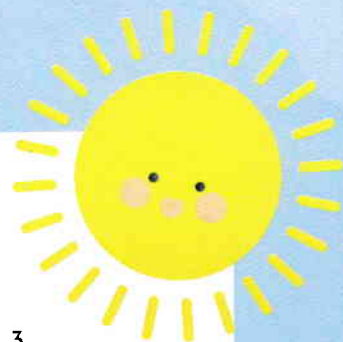
Vârsta 2-7 ani



EDITURA
ARLEQUIN

București
2025





Cuprins

Ghid de utilizare	3
Introducere	4
Planul logopedic pe 30 de zile	4
Recomandări utile	4
Despre cei 4 piloni ai vorbirii corecte	5
Zilele 1-15	6-20
Zilele 16-30	21-35
BONUS! Resurse vizuale și activități interactive	36-37
BONUS! Exerciții extra	38-41
Fișe de evaluare și urmărire a progresului	42-51
Fișă de progres - Observații!	52

Ghid de utilizare

Organizarea activității

- Alege o oră fixă în fiecare zi pentru exerciții (de exemplu, dimineața sau seara).
- Creează un spațiu liniștit, fără distrageri, unde copilul se va putea concentra.

Exercițiile zilnice

- Deschide la ziua corespunzătoare. Citește cu voce tare exercițiile.
- Arată-i copilului imaginile (dacă există). Oferă un exemplu, dar și încurajează-l să repete.
- La final, marcați ziua ca fiind finalizată.

Recomandări pentru progres

- Exersați în fața oglinzii. Repetați exercițiile preferate.
- Lăudați orice progres, oricât de mic.
- Nu forțați exercițiul dacă copilul este obosit.

Urmărirea dezvoltării

- Folosiți fișa de progres din culegere pentru a nota observațiile după fiecare 5 zile. Marcați exercițiile preferate și urmăriți evoluția sunetelor exersate.





Introducere

Această culegere a fost concepută pentru a sprijini dezvoltarea limbajului copiilor cu vârste între 2 și 7 ani, printr-o rutină zilnică scurtă și distractivă.

Exercițiile sunt structurate în sesiuni de câte **5 minute pe zi**, timp de **30 de zile**, cu accent pe patru direcții esențiale în dezvoltarea vorbirii:

- **respirația** corectă;
- **miogimnastica**;
- **auzul fonematic**;
- exercițiile de **dicție și pronunție** (încălciri de limbă).

Culegerea este gândită să fie folosită acasă, împreună cu părinții, oferind o experiență de învățare practică și veselă.

Repetarea planului la fiecare 15 zile ajută copilul să își fixeze abilitățile exersate și să capete mai multă încredere și claritate în vorbire.



Planul logopedic pe 30 de zile



Culegerea „5 Minute de Logopedie pe Zi” propune un program zilnic, scurt și jucăuș, structurat pe patru direcții esențiale: exerciții de respirație, miogimnastică, auz fonematic și jocuri de dicție / încălciri de limbă.

Zilele 1-15 → Fiecare zi conține exerciții dedicate dezvoltării treptate a abilităților de vorbire.

Zilele 16-30 → În a doua parte a lunii, zilele 16-30, programul se reia și se adaptează. Repetiția ajută la consolidarea abilităților dobândite.

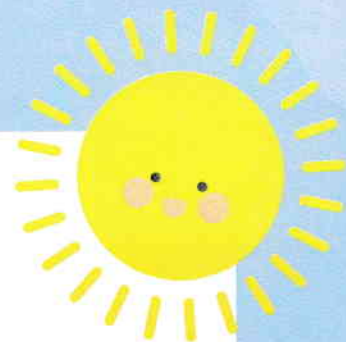


RECOMANDĂRI UTILE



- ✓ **Nu corecțați** copilul cu critică. **Oferiți feedback pozitiv și repetați** jocul cu calm.
- ✓ **Exersați** în fața unei oglinzi - copiii adoră să se observe!
- ✓ Puteți relua exercițiile preferate de mai multe ori. **Repetiția** e cheia succesului.
- ✓ **Înregistrați** momentele vesele - **pot fi motivaționale** mai târziu!





Despre cei 4 piloni ai vorbirii corecte

→ Exerciții de respirație

- Respirația este combustibilul vorbirii. Dacă aerul nu este controlat corect, vocea poate fi prea slabă, sunetele pot fi întrerupte sau cuvintele greu de înțeles.
- Exercițiile de respirație îl învață pe copil cum să inspire adânc, să expire lent și să își susțină vocea în timp ce vorbește.
- Prin jocuri simple de suflat, copilul capătă rezistență și învață să-și coordoneze respirația cu vorbirea - un element de bază în orice terapie logopedică.

→ Miogimnastică

- Miogimnastica este gimnastica mușchilor feței: obraji, buze, limbă și maxilare. Aceste exerciții ajută la întărirea și coordonarea mușchilor necesari unei vorbiri corecte. Dacă mușchii nu sunt suficient de tonificați sau nu se mișcă armonios, copilul poate pronunța greșit sunetele sau poate avea o articulare neclară.
- Prin exerciții simple și amuzante, copilul își antrenează fața pentru o vorbire mai precisă și mai expresivă.

→ Auzul fonematic

- Auzul fonematic este capacitatea copilului de a percepe și diferenția sunetele vorbirii, chiar și pe cele foarte asemănătoare. Este una dintre cele mai importante abilități în corectarea și dezvoltarea limbajului.
- Dacă un copil nu aude diferența dintre „s” și „ș” sau „b” și „p”, nu va putea pronunța corect acele sunete.
- Prin exerciții de discriminare auditivă, copilul învață să recunoască, să compare și să izoleze sunetele din cuvinte - un pas esențial pentru vorbirea corectă și citirea ulterioară.

→ Încălciri de limbă

- Încâlcirile de limbă sunt fraze scurte, rapide și dificile, special create pentru a exersa sunetele și articularea precisă. Ele sunt un joc verbal provocator, care stimulează claritatea pronunției și controlul muscular al limbii și buzelor.
- Prin repetarea acestor expresii, copilul își dezvoltă viteza, acuratețea și fluiditatea vorbirii. De asemenea, ele ajută la conștientizarea sunetelor asemănătoare care pot fi ușor confundate, contribuind astfel la corectarea pronunției într-un mod distractiv și eficient.





Ziua „Respiră ca un leu”

Exerciții de respirație

→ Va „respira ca un leu”, învățând să inspire adânc și să expire cu putere și sunet - ca un mic rege al savanei.

- **1 minut** - inhalare profundă
- **2 minute** - expirație controlată, cu sunet: „Haaa!”

Variante de joc:

→ Imită un leu somnoros, un leu speriat și un leu curajos - fiecare cu o respirație diferită!

„Rime amuzante” - Rime în cuvinte - Încălciri de limbă

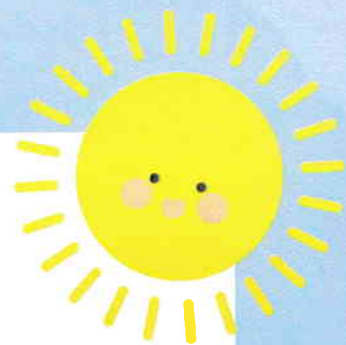
→ Exersați rime scurte, amuzante și ușor provocatoare, pentru dezvoltarea pronunției și fluenței.

Exemple:

- „Șapte șoricei sar șuierând sub șopron.”
- „Sacul Sarei suflă singur sub soare.”

Scop: dezvoltarea respirației diafragmatice și controlul expirării.





Ziua



„Suflă în lumânări”

Exerciții de respirație

- Suflă imaginar pentru a stinge trei lumânări. Pot fi lumânări imaginare sau, de ce nu, lumânări reale (numai sub supravegherea unui adult!).
- Copilul inspiră adânc pe nas și suflă cu putere pe gură, de trei ori, ca și cum ar stinge fiecare lumânare pe rând.

Variante de joc:

- Așezați degetele în fața copilului ca pe niște lumânări.
- La fiecare „suflare”, coborâți câte un deget – ca și cum s-ar stinge.
- Folosiți panglici de hârtie sau fulgi de vată suspendați, pentru feedback vizual.

Scop: antrenarea suflului controlat și conștientizarea direcției aerului.



BIFEAZĂ DACĂ AI TERMINAT: