

Ioana Alexandra PASCU

**PSIHOLOG CLINICIAN
și LOGOPED**



5 MINUTE de LOGOPEDIE pe zi



**Vârsta
2-7 ani**



EDITURA
ARLEQUIN

Volumul II



Cuprins

Cuprins	3
Introducere	3
Planul logopedic	4
Recomandări utile	4
♥ Un mesaj pentru părinți	5
Despre cei 4 piloni ai unei vorbiri armonioase	5
Ziua 1 - Sunteul P - Pinguinul Pingu	6
Ziua 2 - Sunteul B - Buburuza Bubu	11
Ziua 3 - Sunteul S - Pisicuța Sisi	16
Ziua 4 - Sunteul Z - Albinuța Zizi	21
Ziua 5 - Sunteul J - Castorul Jiji	26
Ziua 6 - Sunteul Ș - Șopârla Șisa	31
Ziua 7 - Sunteul T - Tigrișorul Titi	36
Ziua 8 - Sunteul Ț - Țânțarul Țiți	41
Ziua 9 - Sunteul F - Furnica Furni	46
Ziua 10 - Sunteul V - Vaca Vio	51
Ziua 11 - Sunteul L - Leul Lolo	57
Ziua 12 - Sunteul R - Rinocerul Rino	61
Ziua 13 - Sunteul C - Cocoșul Cucu	66
Ziua 14 - Sunteul G - Găina Coca	71
Ziua 15 - Suntele CE/CI - Cimpanzeul Ceci	76
Ziua 16 - Suntele GE/GI - Elefantul Geo & Girafa Gina	81
Ziua 17 - Suntele GHE/GHI - Ghepardul Ghepi & Țestoasa Ghighi	86
Ziua 18 - Sunteul S/Ș - Șarpele Șașa & Pisicuța Sisi	90
Ziua 19 - Sunteul S/Z - Albinuța Zizi & Șarpele Șașa	98
Ziua 20 - Sunteul S/J - Șarpele Șașa & Castorul Jiji	105
Ziua FINALĂ - Festivalul Sunetelor	112
Fișă de progres - Observații!	116

Introducere

Bine ați venit în Volumul II - 5 Minute de Logopedie pe Zi, un program creat pentru a transforma dezvoltarea vorbirii într-o experiență simplă, plăcută și accesibilă pentru întreaga familie.

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

👉 Exercițiile sunt structurate în sesiuni de 5 minute pe zi, desfășurate pe parcursul a 20 de zile de activitate, completate de o zi bonus și o zi finală de consolidare.

👉 Programul urmărește dezvoltarea celor 4 piloni esențiali ai vorbirii armonioase:

- **Respirația corectă**
- **Miogimnastica**
- **Auzul fonematic**
- **Exercițiile de dicție și pronunție** (încălziri de limbă)

Culegerea a fost creată pentru a fi utilizată acasă, împreună cu părinții, oferind o experiență de învățare practică, accesibilă și plăcută.

👉 Consecvența reprezintă cheia progresului. Chiar și 5 minute pe zi, realizate cu blândețe și răbdare, pot contribui semnificativ la dezvoltarea abilităților de comunicare, a clarității vorbirii și a încrederii copilului în propriile capacități.

Planul logopedic

Programul celor 22 de zile

Culegerea „5 Minute de Logopedie pe Zi - Volumul II” propune un program zilnic, scurt și distractiv, construit pentru a transforma exersarea vorbirii într-un moment special de conectare, joacă și învățare.

Programul este organizat astfel:

 **Zilele 1-10** – Introducerea și dezvoltarea treptată a abilităților de vorbire, prin exerciții adaptate nivelului și ritmului individual de dezvoltare al copilului.

 **Zilele 11-20** – Consolidarea și repetarea abilităților exersate anterior, pentru automatizarea achizițiilor și creșterea încrederii în propriile abilități.

 **Ziua Finală** – O zi dedicată evaluării progresului, celebrării reușitelor și consolidării încrederii copilului.



Repetiția, consecvența și atmosfera pozitivă sunt elementele-cheie ale progresului logopedic.

Recomandări utile!

- ☒ Nu corectați copilul prin critică. Oferiți feedback pozitiv și reluați exercițiile cu calm.
- ☒ Exersați în fața oglinzii - copiii adoră să se observe și să își descopere propriile mișcări.
- ☒ Repetați exercițiile preferate ori de câte ori este nevoie.
- ☒ Păstrați o atmosferă relaxată, distractivă și lipsită de presiune.
- ☒ Înregistrați progresul copilului pentru a observa evoluția în timp.
- ☒ Lăudați fiecare reușită, indiferent cât de mică.
- ☒ Respectați ritmul individual de dezvoltare al copilului.



Un mesaj pentru părinți

-  **Nu urmărim perfecțiunea, ci progresul.**
-  Chiar și 5 minute pe zi, realizate cu blândețe, consecvență și bucurie, pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării limbajului copilului.
-  Transformați acest moment într-o rutină specială de conectare, joacă și învățare împreună.
-  Fiecare exercițiu reprezintă un pas înainte. Fiecare reușită, oricât de mică, merită celebrată.

Despre cei 4 piloni ai unei vorbiri armonioase

→ Dezvoltarea vorbirii nu înseamnă doar pronunțarea corectă a cuvintelor. O comunicare clară și eficientă se construiește treptat, prin dezvoltarea unor abilități esențiale care funcționează împreună.

→ Acest program este construit în jurul a 4 piloni fundamentali, care susțin dezvoltarea limbajului, claritatea pronunției și încrederea copilului în propria comunicare.

Exercițiile de respirație

Respirația reprezintă fundamentul vorbirii.

Atunci când aerul este controlat corect, copilul poate susține mai ușor vocea, poate pronunța cuvintele cu mai multă claritate și își poate dezvolta fluența verbală.

Prin activități distractive și jocuri de suflat, copilul învață să:

- ✓ inspire profund;
- ✓ expire lent și controlat;
- ✓ își coordoneze respirația cu vorbirea;
- ✓ își crească rezistența și controlul vocal.

O respirație eficientă contribuie la dezvoltarea unei vorbiri mai clare, mai sigure și mai naturale.

Miogimnastica

Miogimnastica reprezintă antrenamentul musculaturii implicate în vorbire: limba, buzele, obrații și maxilarul.

La fel cum corpul are nevoie de exercițiu pentru a deveni puternic, și aparatul fonoarticular are nevoie de antrenament pentru a susține o pronunție corectă.

Prin aceste exerciții, copilul își dezvoltă:

- ✓ coordonarea mișcărilor;
- ✓ tonusul muscular;
- ✓ precizia articulatorie;
- ✓ controlul mișcărilor necesare vorbirii.

Exersate constant, aceste activități contribuie la o pronunție mai clară, mai precisă și mai expresivă.

Auzul fonematic

Auzul fonematic reprezintă capacitatea copilului de a auzi, recunoaște și diferenția sunetele vorbirii.

Această abilitate joacă un rol esențial în dezvoltarea limbajului și în prevenirea confuziilor dintre sunete asemănătoare.

Prin exerciții de discriminare auditivă, copilul învață să:

- ✓ identifice sunetele;
- ✓ compare sunetele asemănătoare;
- ✓ recunoască diferențele dintre ele;
- ✓ își îmbunătățească pronunția și viitoarele abilități de citire și scriere.

Un auz fonematic bine dezvoltat reprezintă baza unei comunicări clare și eficiente.

Încălzirile de limbă

Încălzirile de limbă sunt exerciții dinamice și distractive, special create pentru a îmbunătăți dicția, viteza de reacție verbală și precizia articulării.

Aceste activități stimulează:

- ✓ claritatea pronunției;
- ✓ coordonarea limbii și a buzelor;
- ✓ fluența vorbirii;
- ✓ controlul aparatului fonoarticular.

Prin repetare și consecvență, copilul dobândește mai multă siguranță și încredere în propriile abilități de comunicare.

Ziua Pinguinul Pingu



Salut! Eu sunt **Pingu**,
pinguinul vorbăreț. Hai să
exersăm împreună!

👉 *Imaginează-ți că roata lui Pingu se învâрте. Alege pe rând imaginile de pe roată și spune cu voce tare denumirea fiecăreia. Repetă fiecare cuvânt împreună cu Pingu, pronunțând clar sunetul exersat.*



Mângâiem / alintăm cuvintele

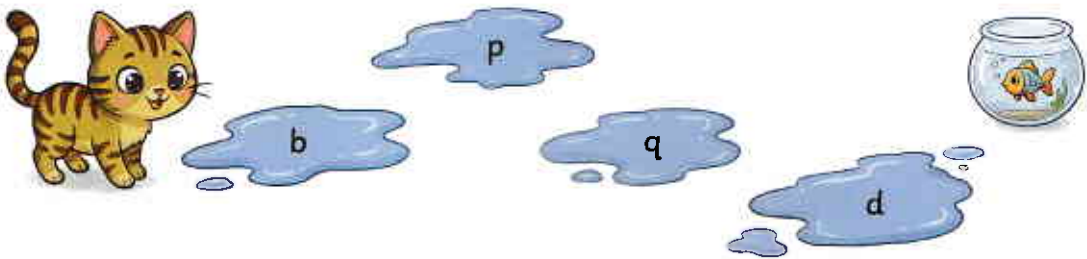
☞ Scoate din săculețul magic fiecare cuvânt și repetă-l împreună cu cel mic. Apoi spuneți varianta lui „mângâiată”.



- pantof → pantofior
- pară → păricică
- pisică → pisicuță
- papuc → papucel

Activități vizuale

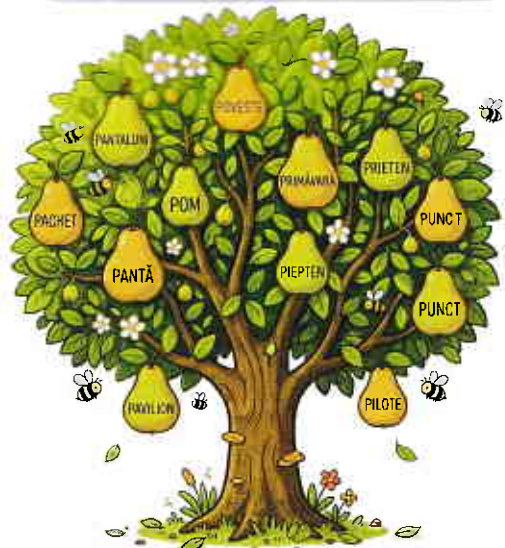
☞ Ajut-o pe pisicuță să ajungă la peștișor! Trasează un drum printre bălți și citește corect literele pe care le întâlnești (p, b, d, q).



☞ Privește cu atenție imaginile ascunse în litera „P”. Numește fiecare imagine și spune cu ce sunet începe cuvântul. Pronunță clar fiecare cuvânt.



☞ Privește cu atenție perele din pom și citește cuvintele scrise pe acestea. Spune cu voce tare fiecare cuvânt ales și pronunță clar sunetul „P”.



Exerciții de respirație

🎯 Obiectiv:

Exersarea pronunțării corecte a sunetului **P** în silabe și cuvinte.

👤 Pentru părinte:

👉 Cum se formează sunetul „P”?

- Buzele se închid complet.
- Aerul este eliberat brusc printre buze.
- Corzile vocale nu vibrează (sunetul „P” este un sunet surd).

👉 Încurajați copilul să privească în oglindă modul în care își mișcă buzele în timpul exercițiilor.

💡 Exercițiul 1 - Lumânarea magică

👉 Imaginează-ți că ai în față o lumânare aprinsă.

1. Inspiră adânc pe nas.
2. Expiră scurt și energic pe gură, ca și cum ai vrea să stingi lumânarea.
3. În timpul expirului, pronunță: „P! P! P!”

🔄 Repetați exercițiul de 3 ori.

🐟 Exercițiul 2 - Peștișorul (miogimnastică)

👉 Pregătește-ți buzele ca un peștișor!

1. Țuguiește buzele înainte.
2. Menține poziția timp de 5 secunde.
3. Relaxează buzele.
4. Repetă exercițiul de 3-5 ori.

🎯 Acest exercițiu ajută la întărirea musculaturii buzelor și la pregătirea lor pentru pronunțarea corectă a sunetului „P”.



Auz fonematic

🎯 Ascultă cu atenție!

👉 Vei auzi două cuvinte. Ascultă fiecare cuvânt și spune dacă auzi sunetul „P”.

👉 Ridică mâna dacă auzi sunetul „P”.

👉 Pune mâna la gură dacă nu auzi sunetul „P”.

Adultul citește cuvintele pe rând:

- pară / bară
- pat / bat
- pot / bot
- prune / brune
- papă / babă



✓ Bifează doar cuvintele cu P la început:

☐ pat ☐ masă ☐ pară ☐ ușă ☐ papuc

🧠 Silabe & cuvinte:

👉 Citește și repetă silabele împreună cu un adult. Poți spune silabele ca și cum ai urca și ai coborî o scară, schimbând tonul vocii.

pa - pe - pi - po - pu



👉 Exemple de cuvinte cu P:

pat, pere, pui, plic, pensulă, perie, pantof, pușcă, pipă



🐟 Hrănim pinguinul Pingu 🐧

Ajută-l pe Pingu să adune peștișori! Spune 3 cuvinte care încep cu sunetul „P”. Pentru fiecare cuvânt corect, Pingu primește un peștișor.



Propoziții

 Spune împreună cu cel mic următoarele propoziții. Încurajează-l să pronunțe clar sunetul „P”.

- Pingu papă pește pe ponton.
- Pingu pune papucii pe pod.
- Pingu pregătește prăjituri pentru pui.
- Prietena lui Pingu poartă pantaloni portocalii
- Puiul papă pere din pungă.
- Patricia are patru portocale.
- Pitonul este periculos.

★ Spune un cuvânt cu P

 Gândește-te la un cuvânt care începe cu sunetul „P” și spune-l cu voce tare.

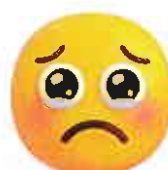


? Ghicitoare:

N-are lână, dar ea toarce,
Și face numai ce-i place.
Toată ziua: miau! miau!
Numai lapte vrea să-i dau.

(Pisica 🐱)

 Azi am reușit:



BIFEAZĂ DACĂ AI TERMINAT: ☐