

Szanowni rodzice. Przedstawiam trzy nowe propozycje zabaw, które pomogą Waszym maluchom mówić coraz piękniej i coraz bardziej świadomie. Dziś pierwsza, jutro będzie druga, a pojutrze trzecia. Jeśli starczy Wam sił, a dzieciom ochoty na takie „spotkanie z panią Elą” będzie mi ogromnie miło.

Zaczynamy!

Trzy przyjaciółki: Martynka, Kasia i Kinga mieszkają w jednym bloku.



Do niedawna codziennie się spotykały. Teraz - z rodzicami lub opiekunami siedzą w swoich mieszkaniach, tak jak my wszyscy. I nie mogą się doczekać, kiedy wreszcie będą znowu mogły wyjść na trawnik i rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać!. Zupełnie jak nasze przyjaciółki: Ala, Ala i Wiktoria.

Martynka mieszka na parterze – bardzo lubi zwierzątka.

Kasia mieszka na pierwszym piętrze, nad Martynką. I wiecie co? Ta dziewczynka ledwie otworzy oczy zaczyna Tak jest! Zaczyna śpiewać.

Kinga mieszka nad Kasią, to które to będzie piętro? Oczywiście – drugie. Brawo! Ta mała panienka rozpoznaje głosy wielu ptaków; jest w tym bardzo dobra. Wiem, że nasz Wiktor, Brajanek czy Alunia też by sobie świetnie poradzi.

Każde z dzieci zaproponowało Wam jedną zabawę. Zrobicie im przyjemność, jeśli pięknie poćwiczycie. A może mamusia zrobi Wam w tym czasie zdjęcie i zamieścimy je na naszej stronie na FB? Zobaczmy, czy Wam się zabawy spodoba.



Dziś propozycja Martynki

Położ się na dywanie na pleckach. Spokojnie przez chwilę pooddychaj. Zamknij oczka i jeszcze chwilę spokojnie oddychaj: wdech – wydech – wdech – wydech. Doskonale!

A teraz czas na niespodziankę. Ktoś się za Wami bardzo stęsknił i mama położy go Wam na brzuszku. Nie, nie, jeszcze nie otwieraj oczu – najpierw spróbuj odgadnąć - którego z pluszaków mama położyła Ci na brzuszku? Może to miś? Sprawdź! Otwórz oczka i zobacz. Teraz wciągnij powoli powietrze nosem i wepchnij je do brzuszka. Jeszcze raz, i jeszcze. Jeśli dobrze przepchniesz powietrze do brzuszka czeka Cię niespodzianka- miś będzie się unosił, gdy będziesz wciągał powietrze i opadał, gdy bużką, powolutku będziesz je wypuszczać, będzie się unosił i opadał. Teraz czas na tatę? Zaproś Go na dywan, połów Mu swojego misia na brzuszku i pilnuj, by tata nie oszukiwał. Misiak ma się unosić i opadać, unosić i opadać.



Dla Rodziców:



Dzisiejsza propozycja zabawy to zabawa oddechowa. Bardzo ważna sprawa – oddech. Zwróćcie proszę uwagę na to, czy Wasz maluch we dnie, także w nocy, oddycha przez nosek. No, chyba, że jest podziębiony, to wtedy ma prawo korzystać z łatwiejszego sposobu – oddychania buzią.

Dobrze jest też poprosić dziecko, by stanęło naprzeciwko Was (najlepiej w lekkiej koszulce) i pokazało, jak potrafi oddychać. Noskiem dłuuuuugi wdech, skuloną buzią spokojny wydech. W fazie wdechu – obserwujcie proszę ramionka dziecka. Nie powinny się unosić do góry. No, może nie powinny się zbytnio unosić do góry. Powinny pracować przepona i brzuszek. Zbyt wysokie unoszenie ramion potwierdza, że dziecko oddycha szczytami płuc. A to daje trochę mało powietrza, by wypowiedzieć na wydechu dłuższe frazy. Bawimy się zatem w oddychanie, dobrze?