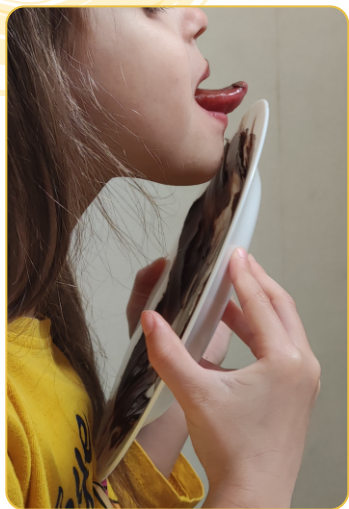


Nutellas garšīgie vingrinājumi

Nutella vai jebkurš cits šokolādes vai riekstu krēms ir biezas konsistences, kas labi pielīp pie šķīvja un bērnam sagādā lielākas grūtības to nolaizīt, tieši tāpēc tas ir lielisks veids kārtīgam trenīnam! Seko, lai bērns nekustina šķīvi un galvu. Tiek kustināta tikai mēle.

Šī vingrinājuma laikā bērns neapzinās, ka trenē mēles muskuļus, jo ir vēlme apēst saldo gardumu, kas izsmērēts uz šķīvja vai lūpām.

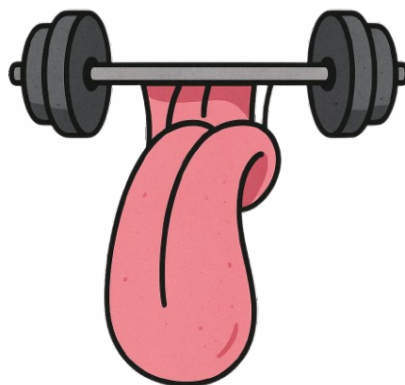


Ieteikums – izvēlies vienu konkrētu šķīvi, kas būs paredzēts tikai šim vingrinājumam. Pārrunā, lūdzu, ar bērnu, ka ikdienā šķīvjus nedrīkst laizīt. Tieši tādēļ būtu ieteicams izvēlēties priekš šī vingrinājuma vienu konkrētu šķīvi.

Atceries arī par saldējumu – to labāk laizīt, nevis kost! Būs papildus treniņš!

Atceries:

- Katrs bērns ir individuāls un vingrinājumu izpildījums sākotnēji var būt atšķirīgs, tāpēc galvenais šajā procesā ir gūt prieku;
- Attēlos redzamie vingrinājumi ir izpildīti attiecīgi katra bērna spējām;
- Visi vingrinājumi ar pirmo reizi var nesanākt, tam ir vajadzīgs laiks, treniņš un pacietība;
- Lai garšīga darbošanās! :)



Izstrādāja:
Sk. logopēde Ilze Tolopilo



**Brīvdienu
gardās aktivitātes**



RĒZEKNES PAMATSKOLA -
ATTĪSTĪBAS CENTRS

“Kausiņš” ar popkornu

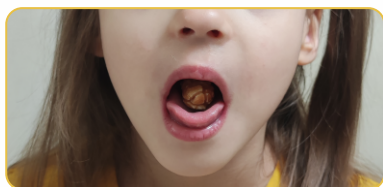
Lai izrunātu skaidri skaņu /Š/, mēle ieņem “kausiņa” formu. Tas ir tad, kad mēles gals paceļas augšā, bet mēles sāni pret augšējiem sānu zobiem, veidojot vidū ieliekumu (“bedrīti”), pa kuru plūst gaiss.

Izklausās sarežģīti, vai ne?

Bet ar tik garšīgu vingrinājumu viss var likties daudz vienkāršāk!

Sacenties ar bērnu uz laiku! Sākumā palūdz bērnu novietot mēles vidū popkornu un to noturēt 10 sekundes, tad pagarini laiku līdz 15 un 20 sekundēm.

Skaties, lai bērns popkornu nepiespiež augšā pie aukslējām.



Cīņa ar saldējuma kociņu/ koka špāteli

Kad saldējums ir apēsts un palicis kociņš, tad var pacīnīties un pārbaudīt, kurš spēcīgāks - mēlīte vai mammas roka!

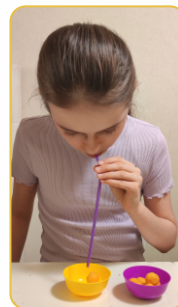
Bērns izbāž taisnu mēli un stumj ar mēles galu kociņu uz priekšu, tikmēr vecāks tur koka špāteli priekšā un “cīnās” ar bērna mēli. To pašu var darīt gan pa labi, gan pa kreisi.



Pārvietojam kraukšķīgās bumbiņas

Šim vingrinājumam var izmantot dažāda smaguma garšīgos elementus (papīra lapiņas, laminētas lapiņas, brokastu pārslu spilventiņus, čipsu bumbiņas u.c.). Uzdevums ir no viena šķīvīša uz otru pārvietot bumbiņu ar salmiņa palīdzību. Bērns dziļas ieelpas laikā ar salmiņu piesūcina bumbiņu un pārvieto uz blakus trauciņu.

Cik daudz bērns ir pārvietojis bumbiņu, tik viņš var apēst.



Pārbaudīsim lūpu spēku

Salmiņu ieliek starp lūpām (skatās, lai salmiņš nav ielikts starp zobiem) un mēģina noturēt ar lūpu spēku pēc iespējas taisnāk. Ja tas sanāk, tad var uzlikt mazu baranku, kas dos papildus smagumu un lielāku treniņu lūpu muskulatūrai.



! Lūpu treniņam lieliski noder poga un zobu diegs vai parastais diegs. Pogā iever diegu un bērns to noliek aiz aizvērtām lūpām (jāskatās, lai poga nav ielikta aiz zobiem, jo tad netiks trenētas lūpas). Bērns mēģina noturēt pogu, bet vecāks ar diegu rauj to uz savu pusi.

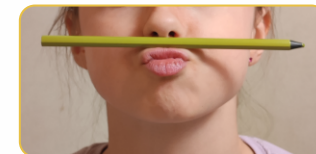
Celsim “torni”

Mēles gala pacēlums ir svarīgs pie daudzu skaņu izrunas. Tāpēc labs vingrinājums ir torņa celšana ar salmiņu. Bērnam var nesanākt ar pirmo reizi, bet galvenais nepadoties, iedrošināt un pozitīvi noskaņot, lai bērns vēlētos to atkārtot vēlāk vēlreiz.



Taisīsim “ūsiņas”

Uztaisam lūpiņas tūtiņā (kā bučiņu dodot) un mēģinām augšlūpu pacelt nedaudz uz augšu, tādā veidā piespiežot zīmuli vai mazākiem bērniem var izmantot arī salmiņu.



Stiepsimies pēc ledenes

Bērnam tiek nolikta ledene pa labi, tikmēr bērns, nepagriežot galvu, cenšas ar mēli pieskarties ledenei. Tāpat uz kreiso pusi. Vingrinājumu var atkārtot 10x.



Izstrādāja:
Sk. logopēde Ilze Tolopilo