

# SP nr 280

MAJ 2024 | Numer 25

## SPECOPORADNIK



**Zespół specjalistów Szkoły Podstawowej  
z Oddziałami Integracyjnymi nr 280  
im. Tytusa Chałubińskiego**

# LOGOJOGA

## jako nowe narzędzie w terapii logopedycznej

### LOGOJOGA

to nowoczesna metoda, która polega na łączeniu elementów jogi z terapią logopedyczną. Proponowane zabawy jogopedyczne poprawiają sprawność aparatu artykulacyjnego, jak również całego organizmu, a dodatkowo uspokajają i wyciszają umysł. Na zajęciach z jogopedii łączy się ćwiczenia ruchowe, słuchowe, oddechowe, słowne i muzyczne, by rozwijać mowę i doskonalić umiejętności poznawcze, a także takie procesy myślowe, które gwarantują w przyszłości doskonały start do podjęcia nauki w szkole.

### LOGOJOGA kształtuje:

- postawę ciała
- propriocepcję (zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała)
- napięcie mięśniowe
- tor i typ oddychania
- emocje
- rozluźnienie/relaks
- wiarę we własne możliwości
- empatię



### CO DAJĄ DZIECIOM ZAJĘCIA W RAMACH LOGOJOGI?

Dzieci uwielbiają logojogę, gdyż to wspaniały sposób na rozluźnienie ciała i zrelaksowanie się. Ćwiczenia mają działanie całościowe: potrafią uspokoić nerwowe i nadpobudliwe dziecko, ale też potrafią ożywić zmęczoną i znużoną grupę. Wyzwalają także ekspresję w dziecku lęklwym lub wycofanym. Dzieci z ogromną chęcią wcielają się w zwierzęta, powtarzają wyrazy i wierszyki, śpiewają i wygłupiają się na matkach. Podczas zabaw i ćwiczeń z logojogi dzieci mają szansę uniknąć złych nawyków, błędów i wad wymowy oraz postawy.

### JAK WYGLĄDAJĄ ZAJĘCIA?

Podczas zajęć z logojogi opowiadane są bajki, w które zaangażowane są nie tylko języki i ciało, ale też wyobraźnia dzieci. Każde ćwiczenie fizyczne związane jest z ćwiczeniem logopedycznym, a te z kolei są częścią opowieści, w której dzieci biorą aktywny udział. Bywa, że zamieniają się w żaby, syczące węże, są mostami, pod którymi przepływają rwące potoki i drzewami, których gałęzie i liście delikatnie szeleszczą poruszone wiatrem. Odgrywanie ról (np. drzewa, psa, świerszcza, krowy, kota, bociana, okrętu, itp.) sprawia dzieciom wiele radości i jest dla nich formą zabawy. Włączenie różnych pozycji ciała silnie koncentruje dzieci

i buduje poczucie równowagi. Dodatkowo w opowiadaną bajkę wplatane są liczne wyrażenia dźwiękonaśladowcze oraz ćwiczenia buzi i języka.

### BAJKA MJOGOPE- DYCZNA „Wyprawa na łąkę”

Idziemy na łąkę (chodzimy pomiędzy matami). Dochodzimy (wracamy na maty), a wokół nas jest pełno trawy (kładziemy się na plecach i unosimy nogi do góry /pozycja świeca/). Nogi to trawa, wiatr kołysze trawą na boki, w przód, w tył, na wszystkie strony. W oddali widać drzewa (opieramy jedną nogę na wewnętrznej stronie uda i unosimy ręce do góry /pozycja drzewa/). Naśladujemy szum drzew SZSZSZ... Wśród traw rosną kwiaty. Małe (pozycja lotos, łączymy palce w koszyk) i piękne, duże (ręce wkładamy pod kolana, staramy się utrzymać równowagę). Na kwiatkach siadają przepiękne motyle (siadamy, rozkładamy nogi i łączymy stopy/ pozycja motyl/), na liściach widać gąsienice (opieramy się na dłoniach, kolanach, stopach i brodzie/ można zamienić na pozycję dziecka). Są też koniki polne (kładziemy się na brzuchu i odrywamy klatkę piersiową oraz nogi /pozycja Locust/). Jeden koń, a tam drugi i jeszcze trzeci (kłaskamy językiem). Nad łąką latają osy, bąki, trzmiele, muchy i komary (biegamy po matach i wymachujemy delikatnie rękami). Przylatują tu też ptaki (stoimy prosto, ręce unosimy do góry i wykonujemy wymachy góra, dół). Czasami przykica żając (opieramy się na czubku głowy, kolanach i stopach, a rączki unosimy w górę - to nasze uszy).

Bocian stoi raz na jednej nodze i raz na drugiej (stoimy na jednej nodze i wyciągają ręce do przodu). Czeka na żabę (kucamy, kolana wystawiamy na zewnątrz). Robimy kilka podskoków w górę. Wśród traw pełzają żmije (pozycja kobra/ kładziemy się na brzuchu i opieramy na rękach, wklejamy język w podniebienie). Biegają też myszy (siadamy, pochylamy się do przodu, a ręce układamy wzdłuż ciała). A my kładziemy się wśród kwiatów, tych dużych (ręce pod kolanami i staramy się utrzymać równowagę) i tych małych (pozycja lotos, składamy ręce w koszyk), wśród traw (pozycja świeca). Odpoczywamy.

Link do jogowej bajki

<https://www.youtube.com/watch?v=W1X3jhtCWfM>



### KORZYŚCI PŁYNĄCE Z JOGI:

- Poprawa sprawności fizycznej
- Poprawa koncentracji uwagi
- Nauka uważności
- Poprawa przebiegu funkcji oddychania
- Przygotowanie przedpola artykulacji
- Rozwój języka
- Zmniejszenie stresu – aktywacja części brzusznej nerwu błędnego (wpływ na autonomiczny UN)
- Rozwój wielozmysłowy
- Rozwój pomysłowości



Opracowała  
Monika Kania  
logopeda

Redaktor Specoporadnika  
Beata Łosiowska

Healthy Living:

# YOGA FOR KIDS

## Poses for Partners



Double Tree



Warrior Friends



Twin Dragons



Sailboat



Double Pretzel



Seesaw



Double Boat



Elevator



Double Dancer



Lean on Me



Huddle Pose



Back-to-Back Twist



Back-to Back Chair



Open Heart



Double Dog

