



Чем полезна логоритмика и как ею заниматься

Еще в середине прошлого века биологи и врачи доказали, что регулярное выполнение определенных движений в заданном ритме способно побороть самые разные заболевания и не только улучшить самочувствие, но и поднять «боевой дух» пациентов. Так появилась сначала общая – лечебная, а потом и узкоспециализированная – логопедическая ритмика. Коктейль из движений, речи и музыки помогает детям научиться красиво и плавно говорить, а в некоторых случаях даже избавиться от заикания.

Зачем это надо?

Речь – это самый сложный процесс, требующий скоординированной работы дыхания, ротовой полости, нервной системы и органов восприятия: когда хотя бы одна из составляющих дает сбой, разваливается, как правило, весь механизм. Задача логоритмики – сделать так, чтобы все работало слаженно и без сбоев.

Кроме того, логопедическая ритмика отлично развивает моторику (общую и тонкую), координацию движений и речевое дыхание и способствует нормализации мышечного тонуса. Занятия логоритмикой тренируют память, внимание и восприятие (особенно слуховое) и весьма благотворно влияют на физическое состояние малыша, помогая ему сформировать правильные двигательные навыки. А в последнее время специалисты обратили внимание на то, что логопедическая ритмика очень хорошо «работает» с психоэмоциональным состоянием детей: непоседливых и легко возбудимых крох она успокаивает, а медлительных и задумчивых, наоборот, подстегивает.

Для кого?

Логоритмика в первую очередь полезна детям:

- с заиканием или с наследственной предрасположенностью к нему;
- с чересчур быстрой/медленной или прерывистой речью;
- с недостаточно развитой моторикой и координацией движений;
- с дизартрией, задержками развития речи, нарушениями произношения отдельных звуков;
- часто болеющим и ослабленным;
- находящимся в периоде интенсивного формирования речи (в среднем это возраст от 2,5 до 4 лет).

Дома или в группе?

Логоритмикой можно заниматься в группах, работающих при детских поликлиниках или медцентрах. Конечно, в компании ровесников малышу будет веселее, да и возможностей для подвижных игр тут гораздо больше. Но даже самый замечательный педагог не станет подстраиваться под вашего конкретного карапуза. Дома же вы сами определяете, что, когда и как вы будете делать, – и это очень важное преимущество. Но в родных стенах вас

подстерегает другая опасность: расслабленный малыш может запросто отказаться выполнять задания. Ну не воспринимает он маму как «начальника»! Тем не менее, начинать заниматься логоритмикой лучше все-таки дома: дайте малышу возможность спокойно освоить основные движения и научиться слушать музыку, а потом, если он заупрямится, передавайте его специалистам.

На зарядку становись!

Отличительной особенностью ритмики, в том числе и логопедической, является абсолютная простота: все существующие задания без проблем может выполнить человек, не имеющий никакой специальной подготовки.

1. Все упражнения строятся на подражании: взрослый показывает – ребенок повторяет. Специально заучивать речевой материал не надо: пусть все происходит постепенно – от занятия к занятию. На первых порах текст читает только взрослый, побуждая малыша к повторению. Постепенно к чтению подключается и ребенок: когда карапуз будет в состоянии повторить все фразы в правильном ритме и без ошибок, можно отдать бразды правления в его руки.

2. Заниматься логоритмикой нужно всего пару раз в неделю и делать это лучше во 2-ой половине дня. Быстрого эффекта не ждите: о результатах можно будет судить минимум через полгода (а то и год).

Важно! Заикающимся детям нужно заниматься 3-4 раза в неделю.

3. Ребенку должно быть интересно и весело. Во время занятий можно и нужно использовать картинки, игрушки, яркую одежду или карнавальные костюмы (если они не мешают двигаться) – словом, любые предметы, которые доставляют малышу радость!

4. Упражнения нужно многократно повторять (из занятия в занятие) – до тех пор, пока они не будут выполнены на отлично. Если освоить то или иное задание не удастся, откажитесь от него на некоторое время, но потом обязательно вернитесь обратно.

5. Без музыки – никуда. Подбирайте саундтреки к каждому этапу занятий. Для медленной части подойдут вальсы (например, из «Щелкунчика»), для более подвижной – марш, а для «буйной» можно использовать классический «Полет шмеля». Также имеет смысл запастись детскими песенками и записями звуков природы.

6. Занятия нужно подстраивать под ребенка: если что-то не получается, упростите задание или разбейте урок на несколько совсем коротких частей. Заметили, что у малыша трудности с мелкой моторикой и звуками, – смело увеличивайте количество соответствующих упражнений. Не бойтесь экспериментировать: главное – соблюдать единство музыки, движения и речи, а в остальном – простор фантазии не ограничен.

7. Не расстраивайтесь и не сердитесь, если у малыша что-то не получается. Почувствовав ваше недовольство, он может замкнуться и отказаться от упражнения. Наберитесь терпения и не бросайте начатое дело,

даже если вы сами уже отчаялись поверить в то, что ребенок когда-нибудь с ним справится.

От 0 до 2,5 года

Начинать заниматься логоритмикой можно прямо с пеленок, правда, до 2 лет упражнения будут носить пассивный характер. Просто читайте малышу стишок или потешку, одновременно отхлопывая ладонями ритм. Затем помогите ребенку выполнить необходимые движения: поднять и опустить руки, услышав определенные слова, похлопать ручками в такт стихам или музыке. То же самое можно проделывать и с песнями.

От 2,5 до 4 лет

В этом возрасте дети совершенствуют двигательные навыки, учатся говорить и общаться – именно этим и нужно заниматься на уроках логоритмики.

Важно! Если ребенок еще не говорит предложениями, разрешите ему повторять только последние слова фразы или просто окончания слов.

1. Игра «Прогулка» (развитие общей моторики)

По узенькой дорожке (*ходьба на месте*)

Шагают наши ножки (*высоко поднимая ноги*)

По камешкам, по камешкам (*переминаться с ноги на ногу в медленном темпе*)

И в ямку... бух! (*сесть на пол на последнем слове*)

2. Игра «Большие и маленькие капельки» (развитие чувства темпа и ритма) Взрослый сообщает ребенку, что пошел дождик. Для наглядности можно включить соответствующую аудиозапись и послушать ее с закрытыми глазами 10-15 секунд.

Как стучат большие капли?

Правильно, они стучат медленно – кап, кап, кап, кап...

А маленькие капельки как?

Конечно, быстро! Кап-кап-кап-кап-кап-кап...

Задача ребенка – проговорить текст, хлопая ладошками по коленкам в заданных ритмах.

3. Игра «Оркестр» (развитие слухового внимания)

Когда взрослый говорит «Дождь!» – ребенок произносит: «Ш-ш-ш...», в ответ на «Молния!» – звонит в колокольчик, а, услышав «Гром!» – громко топает ногами.

На слове «Тишина» – все смолкает.

4. Пальчиковая игра «Домик» (развитие мелкой моторики)

На поляне дом стоит, (*пальцы обеих рук под углом друг к другу широко расставлены, соприкасаются только кончики пальцев*)

Ну а к дому путь закрыт. (*большие пальцы обеих рук подняты вверх, остальные пальцы – в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются*)

Мы ворота открываем, в этот домик приглашаем. (*ладони поворачиваются параллельно друг другу, руки разводятся в стороны ладонями вверх*)

От 4 до 6 лет

В этом возрасте речь ребенка перестает быть «детской» и количество «смешных» ошибок постепенно сходит на нет. Поэтому к знакомым занятиям нужно добавить логопедическую гимнастику и чистоговорки на отработку звуков.

1. Упражнение «Черепашка» (самомассаж)

Шла купаться черепаха (*ребенок выполняет легкие пощипывания пальцами рук, груди, ног*)

И кусала всех со страха:

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

2. Упражнение «Ракета» (развитие речевого дыхания и голоса)

Говорит взрослый, отвечает ребенок.

Проверяем топливо.

Долгое «ш-ш-ш-ш-ш...»

Открываем люки.

Звук «ааааА» (*тихий, переходящий в громкий*), руки поднимаются

Закрываем люки.

Звук «Ааааа» (*громкий, переходящий в тихий*), руки опускаются

Проверяем радио.

Короткий звук «У» *то громко, то тихо*

Включаем двигатель.

Долгое «р-р-р-р-р...», *руки в кулачках*

3. Пальчиковая игра «Строим дом» (развитие мелкой моторики)

Тук-ток, тук-ток (*ударять кулачками друг о друга*)

Застучал молоток.

Будем строить новый дом

С высоким крыльцом, (*поднять руки вверх*)

С окнами большими, (*согнуть руки в локтях, положить одну ладонь на другую, изображая окно*)

Ставнями резными. (*поднять кисти рук вверх — «открыть ставни»*)

Тук-ток, тук-ток (*ударять кулачками друг о друга*)

Замолчал молоток. (*руки опустить свободно вниз*)

Вот готов новый дом, (*поднять руки вверх*)

Будем жить мы в нем. (*потереть ладони друг о друга*)

4. Логопедическая гимнастика «Печем пирожки»

1. «Месим тесто» – *активно двигаем языком, упираясь то в одну, то в другую щеку*

2. «Раскатываем тесто» – *с силой проталкиваем язык между губами и тягиваем обратно в рот*

3. «Блинчик» – *высовываем язык и держим его широкой лопаткой*

4. «Кладем начинку» – *заворачиваем края языка так, чтобы в середине образовалась ямка*

5. «Печем пирожки» – *надуваем щеки и медленно со звуком «пух-х-х-х...»*

выпускаем воздух (губы расслаблены)

б. «Вкусный пирожок» – *облизываем губы языком*

Упражнения можно делать и под музыку, меняя темп в зависимости от мелодии.

От 6 до 8 лет

В этом возрасте ребенку подвластны практически все движения, а сам он полон энергии и сил – этим-то мы и воспользуемся!

1. Упражнение «Замри» (развитие быстроты реакции, творческих способностей)

Под быструю музыку ребенок бежит, изображая движения какого-нибудь животного. Как только музыка прекращается, карапуз должен замереть, приняв позу, передающую образ этого животного. Взрослый старается угадать, какого же зверя малыш изобразил.

2. Упражнение «Греем ладошки» (развитие мелкой моторики, самомассаж)

Если замерзают руки (*медленно-медленно растирать одну ладонь о другую*)

Начинаем их тереть,

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки (*растирать ладони все быстрее и быстрее*)

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки,

Горят и взаправду, (*протянуть вперед раскрытые горячие ладони*)

А не понарошку.

3. Чистоговорка Р-Рь (развитие звукопроизношения и мелкой моторики)

Орь-орь-орь – с мамой ты не спорь. (*грозить пальцем*)

Ор-ор-ор – на, возьми топор. (*сжать пальцы в замок, поднимать и опускать руки, ударять ладонями по коленям*)

Ра-ра-ра – в лес идти пора.

Ре-ре-ре – выходи на заре. (*поднять прямые руки, поворачивать кисти рук из стороны в сторону*)

4. Ритмическая игра «тук-тук» (развитие чувства ритма движений и речи)

Тук, тук, туки-тук. (*отхлопывать ритм, проговаривая слова*)

Туки-туки-туки-тук.

Туки-тук, туки-тук.

Туки-туки, тук, тук.

Туки, тук, тук, тук.

Тук, туки, туки, тук.



Родительство
от А до Я

