

Терапевтическая игра «Упрямая подушка»

Снятие общего напряжения, упрямства.

Подготавливается подушка в темной наволочке («волшебная, упрямая»).

Ребенка вводят в игру-сказку:

«Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские «упрямки». Это они заставляют капризничать и упрямиться. Надо прогнать «упрямок».

Звучит пьеса Д.Кабалевского «Упрямый братишка».

Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает:

«Сильнее, сильнее, сильнее!»

Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки» в подушке:

«Все ли упрямки вылезли и что они делают?»

Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает.

«Упрямки» испугались и молчат в подушке,» – говорит взрослый. *«Подушка стала доброй. Полежим на ней и послушаем прекрасную музыку».*

Этот прием успокаивает ребенка после возбуждения.

Звучит Ноктюрн №20 Ф.Шопена.

Терапевтическая игра «Маленькое привидение»

Ведущий говорит: *«Превратимся в добрых маленьких привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «у». Если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко, если тихо – то тихо пугать. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить».*

Взрослый хлопает в ладоши.

Звучит «Полет шмеля» Н.А.Римского-Корсакова.

В конце игры привидения превращаются в детей.

Терапевтическая игра «Клоуны ругаются»

Снятие вербальной агрессии.

Ведущий говорит: *«Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга, называя друг друга овощами и фруктами».*

Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

Звучит пьеса Д.Б.Кабалевского «Клоуны».

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: *«Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось. Клоуны это поняли и стали ласково называть друг друга как названия цветов».*

Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга названиями цветов.

Психогимнастическое упражнение «Снеговик»

Направлено на расслабление, снятие напряжения.

Взрослый и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу. Взрослый говорит: *«А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять».* Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

Звучит вальс Ф.Шопена «Зимняя сказка».

Музыкальная театрализация «Медвежонок Бука»

Снятие замкнутости

«Жил был медвежонок. Он ни с кем не хотел дружить. Сидел на пенечке и шишки пирамидкой складывал. Подбежал к нему зайчонок, поздоровался. Отвернулся медвежонок, брови насупил, надулся. Прибежала белочка, лапку протянула, говорит: «Давай дружить!» «Не нужны мне друзья», - пробурчал медвежонок. Ёжик мимо пробежал, медвежонок яблочком угостил. Медвежонок яблочко взял и отвернулся, даже «спасибо» не сказал. «Какой, все-таки, он бука!» – подумали зверята.

Вдруг подул сильный ветер.

Звучит пьеса Р.Шумана «Порыв».

Белочка в дупло прыгнула, ежик в норку залез, зайчик под кустик спрятался. А ветер все сильнее и сильнее дует. Прямо ураган поднялся! Подхватил ветер медвежонка, закружил и понес куда-то. Страшно стало медвежонку, закричал он, заплакал. Хотел на помощь позвать, но кого звать? Друзей ведь него нет! И вдруг выскочил из-за куста зайка, схватил медвежонка за лапки, ёжик из норки вылез, ухватился за зайку. Белка выпрыгнула, схватила ежика (дети бегут «паровозиком»). И сдался ветер, опустил зверят на землю. «Как хорошо, когда есть друзья!» - подумал медвежонок. А вслух сказал: «Спасибо!». Теперь медвежонок изменился. Он первым здоровается со зверятами, всегда говорит «спасибо», «пожалуйста» и очень любит резвиться с друзьями на лесной полянке.

Эффект «Моцарта»

Сила воздействия музыки Моцарта на головной мозг научно доказана по двум направлениям: частоте смены ритма и собственно по частоте звука.

Первое связано с тем, что наш мозг имеет циклы в своей работе. Нервная система, в частности, имеет ритм 20-30 секунд. Ученые предположили, что резонанс в коре мозга как раз могут вызвать звуковые волны, которые колеблются с той же частотой. В Университете штата Иллинойс проанализировали частотные характеристики музыки почти шестидесяти разных композиторов на предмет того, как часто в произведении встречаются волны длиной двадцать-тридцать секунд. Когда свели все данные в одну таблицу, оказалось, что авторы примитивной поп-музыки попали в самый низ, а В.-А.Моцарт занял первое место.

Именно в музыке В.-А.Моцарта, с ее неповторимыми нюансами, переливами и перетеканием звуков, тридцатисекундные волны повторяются чаще, чем в любой другой музыке. То есть, в его музыке выдержан заветный тридцатисекундный ритм «тихо-громко», что соответствует биоритмам нашего мозга.

С другой стороны, доказано, что самый большой резонанс в коре головного мозга получают звуки высокой частоты (от 3000 до 8000 Гц). А произведения В.-А.Моцарта буквально насыщены звуками высокой частоты.

Активизация коры головного мозга – не просто научное чудо. Это объективный процесс, который стимулирует мыслительные процессы и улучшает память. Повышенная мозговая активность значительно повышает интеллектуальный уровень человека. Американские ученые показали, что, если прослушать музыку В.-А. Моцарта всего лишь 10 минут, то IQ возрастет почти на 8-10 единиц. Так в университете Калифорнии был проведен очень интересный эксперимент о влиянии музыки на прохождение студентами теста. Были отобраны 3 контрольные группы:

- 1 – сидели в полной тишине;
- 2 – слушали аудиокнигу;
- 3 – слушали сонату В.-А.Моцарта.

Все студенты проходили тест до и после эксперимента. В результате студенты улучшили свои итоги

- 1 – на 14%;
- 2 – на 11%;
- 3 – на **62%**.

Впечатляющие результаты.

Европейские ученые доказали, что под действием музыки В.-А. Моцарта умственные способности повышаются, не зависимо от того, как к ней относится (нравится она или нет). Даже после пяти минут слушания, у людей заметно увеличивается концентрация и сосредоточенность.

Ученые убеждены, что раннее знакомство с музыкой (прослушивание, движение под музыку, пение) не только открывают доступ к тем отделам мозга, что ответственны за восприятие и понимание музыки, но и способствует развитию высших функций мозга, что ответственны за творчество.

Итак, музыка В.-А. Моцарта для малышей:

- усиливает их мозговую активность (три первых года жизни ребенка определяют его будущий интеллект);
- помогает им успокоиться, снять напряжение и позволяет сосредоточиться на чем-то;
- улучшает речь и слух ребенка;
- позволяет избежать проблем с пищеварением (слушать ее надо во время еды);
- активизирует развитие творческого мышления.

На мозг детей музыка В.-А. Моцарта действует ошеломляюще. Она изменяет структуру мозга. В нем начинают образовываться новые нейронные цепи. Мобилизуя все таланты ребенка, улучшая его мыслительную деятельность, музыка В.-А. Моцарта помогает растить вундеркинда.

Музыка В.-А. Моцарта:

1. Улучшает слух.

В творениях В.-А. Моцарта очень много высоких звуков. Доказано, что они укрепляют мышцы среднего уха.

2. Укрепляет память.

Под ее звучание хорошо учить стихи и иностранные языки.

3. Развивает речь.

Успешно корректируется речь детей музыкой В.-А.Моцарта.

4. Изменяет восприятие Мира.

С музыкой В.-А. Моцарта дети видят больше светлого и приятного. Уходят страх и замкнутость, приходит спокойствие. В то же время выстраивается более упорядоченная среда, где можно действовать эффективно и активно.

5. Расширяется интеллектуальный потенциал.

Произведения В.-А. Моцарта усиливает активность мозга, что стимулирует мышление ребенка. Дети видят связи, начинают рассуждать

6. Развитие пространственного мышления.

Ряд творческих профессий, таких как конструкторы, декораторы, ландшафтные дизайнеры, требуют развитого визуального представления. Эти способности называют «пространственным интеллектом». Прослушивание музыки В.-А. Моцарта способствует его усилению.

7. Усиление концентрации внимания.

Даже после 5 минут прослушивания ребенок становится более сосредоточенным. Это качество нужно для абстрактного мышления. Если ребенок рассеян, его мысли где-то летают, музыка В.-А. Моцарта поможет ему обрести четкость восприятия и сконцентрировать свое внимание.

8. Усиление обучаемости.

Легкий фон творений В.-А. Моцарта во время занятий помогает ребенку долго сохранять концентрацию. Конечно, при этом срабатывает все то, о чем говорилось выше. Активная работа мозга, высокая концентрация, сильная память – все это есть основа высоких результатов в обучении.

9. Развитие навыков общения.

Дети, которые слушают музыку В.-А. Моцарта, легче находят общий язык с другими людьми. Их легче понять, ибо они четко формулируют свои мысли и могут придать им завершенность.

10. Укрепление здоровья.

Гармонизируя полушария мозга, музыка В.-А. Моцарта приносит баланс в работу организма, активизирует иммунную систему. А если все системы работают слаженно, как единый механизм, то болезням неоткуда взяться.

Итак, музыка В.-А.Моцарта необходима для ребенка. Её дети могут слушать на занятиях, в свободной деятельности, во время игр, перед сном, после пробуждения и так далее.

Сказкотерапия

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждает их к речевому контакту. Это наиболее эффективный способ коррекционного воздействия на ребёнка, в котором наиболее ярко проявляется принцип обучения: учить играя.

Правильно и хорошо организованная музыкальная деятельность помогает развитию кругозора и воображения ребенка, обогащает его целым рядом впечатлений, развивает его слух, музыкальную память, воспитывает умение понимать содержание музыки, ее характер, способствует развитию внимания и сосредоточенности.

Но, к сожалению, не все дети внимательно слушают музыку. Одни могут отвлекаться во время пения, другие – вообще не испытывают интереса к образовательной деятельности. Для преодоления этих проблем, конечно же, необходима специальная работа по привлечению внимания детей. Одной из таких инновационных технологий в дошкольном образовании является сказкотерапия. Каждый специалист находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи:

- развивать произвольное внимание, память, мышление, воображение, фантазию, творческие способности;
- развивать познавательный интерес;
- развивать речь, обогащать активный словарь;
- обогащать положительный эмоциональный опыт.

Процесс познания мира подобен сказочной дороге, полной неожиданных находок. Сказка, передающая жизненный опыт многих поколений, часто бывает самой короткой дорожкой, по которой можно подойти к внутреннему

миру ребенка. Сказкотерапия синтезирует наиболее эффективные психологические технологии и методические приемы, использование которых позволяет достичь высоких результатов в работе с детьми дошкольного возраста.

I. РАБОТА С ГОЛОСОМ И ПЕНИЕ

Валеологические песенки-распевки

Валеология — наука о здоровье. Её отличие от других наук, изучающих здоровье человека, в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек.

С валеологических песенок распевок может начинаться музыкально-образовательная деятельность. Это несложные добрые тексты с мелодией из звуков мажорной гаммы. Они поднимают настроение, улучшают эмоциональный климат на занятии, подготавливают речевой аппарат к пению.

Сопровождаются валеологические песенки-распевки самомассажем, ритмичными движениями, жестами.

Упражнение «Доброе утро»

Доброе утро! *Поворачиваются друг к другу.*

Улыбнись скорее! *Разводят руки в стороны.*

Будет веселее. *Хлопают в ладоши.*

Мы погладим лобик,
Нос и щечки. *Выполняют движения по тексту.*

Будем мы красивыми,
Как в саду цветочки! *Постепенно поднимают руки вверх («фонарики»).*

Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее! *Трут ладони.*

А теперь похлопаем
Смелее, смелее! *Хлопки.*

Ушки мы теперь потрем *Трут ушки.*
И здоровье сбережем. *Гладят себя по плечам.*
Улыбнемся снова, *Улыбаются друг другу.*
Будьте все здоровы! *Повороты друг к другу.*

Упражнение «Улыбнемся снова»

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте!
Ласковые наши ручки, здравствуйте! *Поглаживают то одну, то другую ручку.*
Пальчики сердитые, здравствуйте! *Широко растопыривают пальцы.*
И ладошки – наши крошки, здравствуйте! *Хлопки.*
Ножки, ножки, просыпайтесь, здравствуйте! *Шлепки по бедрам.*
Топотушки, топотушки, здравствуйте! *Топают.*
Наши щёчки, наши ушки, здравствуйте! *Поглаживают щеки, уши.*
Наши локоны и кудри, здравствуйте! *Гладят себя по голове.*
Мы друг к другу повернулись, здравствуйте! *Поворачиваются друг к другу.*
Мы друг другу улыбнулись, здравствуйте! *Улыбаются.*

Вокалотерапия

Голос – это уникальный музыкальный «инструмент», данный человеку самой Природой. Более совершенного музыкального инструмента, подходящего для конкретного человека, просто не существует. Свойства голоса выражать чувства и эмоции наилучшим образом проявляются в искусстве пения. Петть в любом случае полезно, даже если нет ни слуха, ни голоса. Научившись выражать свое состояние голосом, человек получает эффективнейшее средство для снятия внутреннего напряжения и для самовыражения.

Искусство пения – это прежде всего правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни. Из всех средств

музыкотерапии самое сильное воздействие на организм оказывает именно пение. Когда человек болеет, голос его «садится», становясь глухим и бескрасочным. Собственным пением (лечебным звукоизвлечением) мы можем воздействовать на больной орган или систему, возвращая в него здоровую вибрацию.

Методы *вокалотерапии* (именно так по-научному называется лечение пением) активно используются во всем мире для лечения и профилактики как физических, так и психических расстройств: неврозов, фобий (навязчивые, болезненные страхи перед чем-либо), депрессии (особенно если она сопровождается заболеваниями дыхательных путей), бронхиальной астмы, головных болей и др.

Ребенок пользуется голосом, не задумываясь – кричит и говорит, как дышит. То, каким голосом будет говорить в своей жизни человек, во многом зависит от его матери. Именно ее голос, бесконечно меняющийся в самых разных ситуациях общения с ребенком, уже в раннем возрасте малыш принимает за своеобразный эталон (младенец начинает подражать в голосе прежде всего своей матери). Сейчас многие специалисты всерьез предлагают будущим мамам начинать развивающие занятия с ребенком уже в период его внутриутробного развития – разговаривать, петь песни и заводить для него гармоничную музыку. Во всем мире с помощью хорового пения успешно лечат детей от заикания. Ребенок слушает, как поют другие, старается попадать в такт и при этом постепенно избавляется от своего недуга. Музыкальный слух (как и голос) можно развивать, тренировать, совершенствовать. И чем раньше начать музыкальные занятия, тем лучше. Ребенку старшего возраста без музыкального слуха сложнее научиться правильно «интонировать» голосом, чем 3-4-летнему малышу. Давно известно, что пение является одним из лучших дыхательных упражнений (тренируется дыхательная мускулатура, диафрагмальное дыхание, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких).

Известный венгерский композитор Золтан Кодай в 1929 году писал: «Чудесное средство ритма – дисциплинирование нервов, тренировка гортани и легких. Все это ставит пение рядом с физической культурой. То и другое нужно ежедневно – не в меньшей степени, чем пища». Действие пения на человека еще в древности использовалось у многих народов для борьбы с самыми разнообразными недугами (наши далекие предки интуитивно угадывали наличие в пении огромной оздоровительной силы, но не умели научно объяснить этот феномен).

Пение – уникальная дыхательная гимнастика, в которой учитывается все. Пение вылечивает бронхиальную астму и прочие бронхолегочные заболевания, гайморит. Пение как раз и помогает наладить правильное дыхание. Это хороший тренинг. Когда человек поет, во внутренних органах возникает вибрация. Пение активизирует в человеке энергетические центры, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы и системы. Пение благотворно действует на почки, на железы внутренней секреции, массирует гортань, щитовидную железу, сердце.

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии (в частности — т.н. мантры) и в Китае.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их «пропевания»), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме звуков [e] и [ë]):

[a] – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

[и] – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, «прочищает» нос;

[о] – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

[у] – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря;

[ы] – лечит уши, улучшает дыхание;

[э] – улучшает работу головного мозга.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:

[ом] – снижает кровяное давление;

[ай], [па] – снижают боли в сердце;

[ап], [ам], [ат], [ит], [ут] – исправляют дефекты речи;

[ух], [ох] [ах]– стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Упражнения, которые можно использовать в вокалотерапии с детьми младшего школьного возраста.

1. Распевание начинается с подготовительного этапа – с работы над дыханием:

- дети учатся вдыхать аромат цветов – на вдохе, а на выдохе, зажав нос, выдыхать ртом, при этом добиваясь того, чтобы вдох был беззвучным;

- мягко, по руке педагога, дети берут глубокое дыхание и медленно на слоге [ах] выдыхают, помогая себе корпусом (наклоняясь немного вперед).

2. Упражнение на округлость звука: в медленном темпе дети распевают слоги [до] - [да] - [до] (по полутонам вверх и вниз), при этом фактически не меняя положения губ на гласных [о] и [а], как бы помещая их «под колпак». Аналогичное упражнение на округлость звука выполняется на распевании слога [да].

3. Упражнение на пропевание устойчивых ступеней и наполняемость звука (по полутонам вверх и вниз, распеваются слово «зима» и слово «мия», при этом сохраняя округлость звука.

4. Упражнение на мягкую атаку звука (по полутонам вверх и вниз): дети распевают протяжно музыкальную фразу «милая мама», как бы заполняя пространство внутри полости рта. Одновременно следить за пропеванием окончаний в слове «милая», добиваясь мягкости в окончаниях.

5. Упражнение на твердую атаку звука: фиксируя жестко положение рта, цепко, активно произносить согласные в словах «зима» и «кума», фиксировать при исполнении пресс.

6. Упражнение на артикуляцию звука: выполняется с жестким фиксированием языка и губ, при этом активно работают мимические мышцы лица. Исполняются распевки «Веники-веники», «Мы переребежали берега». Весь текст пропевается легко, как бы только «на губах».

Дыхательная гимнастика

Дыхание – это совокупность процессов, которые обеспечивают поступление в организм кислорода и выделение из него углекислого газа (внешнее дыхание) и использование кислорода тканями и клетками для окисления органических веществ с освобождением содержащейся в них энергии, необходимой для жизнедеятельности (клеточное дыхание, тканевое дыхание).

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. В современном обществе дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей, так как является одним из самых чудодейственных методов оздоровления. Дыхательные упражнения – являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Дыхание – главный источник жизни. Человек сможет прожить без воды и пищи несколько дней, а без воздуха максимум – несколько минут.

Дыхательная гимнастика

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении;
- способствует восстановлению центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- исправляет резвившееся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника.

Различают следующие виды дыхания:

верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное и с задержкой.

Верхнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается вниз.

Среднее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма меньше смещается вниз.

Нижнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается вниз.

Полное дыхание: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких.

Обратное дыхание: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется. Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздувания» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливания внутренних органов. При этом происходит их активный массаж.

Дыхание с задержкой:

- вдох, задержка, выдох;
- вдох, выдох, задержка;
- вдох, задержка, выдох, задержка.

По мнению йогов, во время задержки дыхания происходит интенсивное наполнение организма энергией.

Специалисты разных стран относят дыхательную гимнастику к числу действенных факторов, способствующих оздоровлению и повышению устойчивости организма человека к различным заболеваниям.

Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой – это немедикаментозный оздоровительный метод, созданный на рубеже 30-х-40х годов XX века в СССР в качестве способа восстановления певческого голоса. Однако её практика показала, что она восстанавливает и возвращает не только голос, но и способна естественно и эффективно оздоравливать весь организм. Главное в дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой – это быстрый вдох носом каждую секунду в сопровождении упражнений. Вдох активный, напряженный, короткий, обязательно шумный и обязательно через нос (нюханье воздуха). Выдох незаметный, о нем не надо думать, он происходит сам собой. Ноздри должны смыкаться, как будто сжимаешь резиновую грушу, наполненную водой, чтобы брызнуть из нее. Такому вдоху помогает касание кончиком языка верхних зубов. Плечи при вдохах должны не подниматься, а, наоборот, опускаться. В исходном положении следует стоять прямо. Руки вдоль туловища, ноги расставить чуть меньше ширины плеч. Попряд следует проводить столько вдохов-движений, сколько не утомляет и доставляет удовольствие. Методика А.Н.Стрельниковой может успешно использоваться с детьми дошкольного возраста как часть профилактики различных заболеваний.

Показаниями к применению дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой являются:

- пневмония и бронхиты;
- бронхиальная астма;
- заикание и заболевания голосового аппарата;
- вазомоторный ринит и гайморит;

- нарушения опорно-двигательного аппарата (травмы позвоночника, сколиозы, кифозы);
- расстройства и дефекты мочеполовой системы;
- различные неврозы;
- кожные заболевания.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний.

Упражнение «Ладошки»

И.п.: стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от себя.

Сжимать ладони в кулаки, одновременно делая резкие и шумные вдохи.

Упражнение «Погончики»

И.п.: стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки.

На вдохе резко опустить руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем в этот момент с максимальной силой напрягать кисти рук и плечи.

Упражнение «Насос»

И.п.: стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч.

Громко вдохнуть и медленно наклониться, а затем так же медленно вернуться в и.п., словно работает насос.

С детьми все упражнения проводятся в игровой форме.

Упражнение «Подуем на листочки»

Дети вытягивают губы трубочкой и дуют, стараясь, чтобы воздушная струя была ровной.

Упражнение «Вертушки»

Упражнение «Мыльные пузыри»

Упражнение «Разноцветные ленточки»

Упражнение «Подули на плечо»

Подули на одно плечо, теперь на другое, а сейчас на живот, а теперь на облака (*обычный вдох через нос и длительный выдох*).

Упражнение «Ветер»

Сильный ветер вдруг подул,

Тучки с неба он все сдул.

Полный вдох носом, задержать дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Упражнения развивают равномерный и продолжительный выдох.

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие – увеличить объём и силу движений, третьи – вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениям по развитию речевого слуха, некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи учителя-логопеда.

2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься учитель-логопед, так как их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

Упражнения артикуляционной гимнастики на музыкальных занятиях

способствуют:

- тренировке мышц речевого аппарата;
- отработке определенных положений губ, неба, языка;
- ориентированию в пространстве.

В результате этой работы:

- повышаются показатели уровня развития речи детей;
- улучшаются певческие навыки, музыкальная память, внимание.

Упражнение «Очень вкусно»

Дети приоткрывают рот и облизывают языком сначала верхнюю губу, а затем нижнюю.

Упражнение развивает подвижность языка.

Упражнение «Откусим пирожок»

Улыбнуться, приоткрыв рот, и покусывать язык.

Упражнение усиливает кровоснабжение мышц языка.

Упражнение «Часики»

Рот приоткрыт. «Узкий» язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ.

Упражнение развивает боковые мышцы языка и координацию движений (справа – налево).

Упражнение «Барабанщик»

Рот широко открыт. Языком с силой ударять в бугорки за верхними зубами, при этом произносить звук [д].

Упражнение развивает подвижность кончика языка, вырабатывает правильное произношение звука [р].

Упражнение «Лошадка»

Прижать кончик языка к небу. Поцелкивание производится с изменением темпа (медленно – быстро – очень быстро).

Упражнение растягивает подъязычные связки, вырабатывает правильное произношение шипящих звуков и звука [л].

Упражнение «Качели»

Рот широко открыт. Кончик языка находится за верхними зубами на бугорках, затем опускается на нижние зубы.

Упражнение вырабатывает правильное произношение шипящих и сонорных звуков, отрабатывает координацию движений кончика языка (вверх - вниз).

Упражнение «Накажи непослушный язычок»

Рот немного приоткрыть, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить «пя-пя-пя»...

Упражнение вырабатывает умение расслаблять мышцы языка, удерживать язык широким, распластанным.

Физвокализ

С незапамятных времен люди обращали внимание на то, что музыкальные вибрации, равно как и шумовые, так или иначе воздействуют на состояние человека, на его организм: в чем-то положительно, в чем-то отрицательно.

Звуковые колебания – достаточно грубые вибрации. Но даже такие грубые вибрации, как акустические, очень часто могут оказывать благотворное влияние на душевное и физическое состояние человека, чем, несомненно, пользовались ещё целители древности.

Анатолий Иванович Попов – автор системы физвокализа, с помощью которой он особым способом ставит голос людям. Пройдя долгий сложный путь, А.И. Попов создал бесценную оздоровительную систему, способную не только избавить людей от профессиональных заболеваний, связанных с речевой деятельностью, но и укрепить здоровье, продлить полноценную жизнь, отодвинуть старость!

Упражнение «Звук [а]»

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз. А.Островского, сл. З.Петрова). На проигрыше долго тянуть звук [а] на ноте до 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах

живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

Упражнение «Звук [и]»

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз. А.Островского, сл. З.Петрова). На проигрыше сильно и пронзительно произносить звук [и], раздвинув губы, как в улыбке на ноте *до* 2-й октавы. Делать это не в виде пения, а скорее в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; нужно остановиться раньше, до того, как не хватит дыхания, так как перед окончанием звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха.

Упражнение «Звук [у]»

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз. А.Островского, сл. З.Петрова). На проигрыше долго тянуть звук [у], на ноте *соль* 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки.

Упражнение «Звук [м]»

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз. А.Островского, сл. З.Петрова). На проигрыше долго тянуть звук [м] на ноте *ля* 1-й октавы. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропевать звук [м] закрытым ртом (зубы разомкнуты, нёбо высокое, ощущение звука [о]).

Упражнение «Звуки [о]-[у]-[м]»

Исполнить куплет песни «Чтоб выучиться пению» (муз. А.Островского, сл. З.Петрова). На проигрыше долго тянуть сочетание звука [о] на ноте *ре* 1-й октавы, звука [у] на ноте *ми* 1-й октавы и звука [м] на ноте *фа диез* 1-й октавы. Дыхание брать перед пропеванием каждой буквы.

Фонопедический метод развития голоса

Фонопедия – это раздел логопедии, занимающийся восстановлением и профилактикой голоса специальными педагогическими техниками.

Фонопедия является основным, высокоэффективным и неинвазивным методом реабилитации голосовой функции. Занятия включают дыхательные, голосовые упражнения, релаксационный тренинг, применяются современные компьютерные технологии. Упражнения подбираются индивидуально в зависимости от диагноза и степени нарушения голоса. Овладение навыком правильного голосообразования позволяет наилучшим образом раскрыть возможности голоса ребенка.

Задачи фонопедических упражнений:

- закрепить правильные голосодыхательные навыки и восстановить нарушенный баланс между отделами голосового и дыхательного аппарата, которые принимают участие в голосообразовании;
- укрепить хрупкие голосовые связки детей;
- подготовить связки к пению;
- развивать носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание;
- стимулировать развитие гортанно-глоточного аппарата и деятельность головного мозга;
- являться частью профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

Упражнение «Машина»

Би-би-би –
Гудит машина.

Дети произносят «би-би-би» громко низким голосом.

Би-би-би –
Спустила шина.
Би-би-би –
Все помогайте,
Шину, шину накачайте.
Ш-ш, ш-ш...

Выполняют наклоны вперед, опуская прямые руки вниз, сжав пальцы в кулак и произнося звук [ш].

Упражнение «Зверюшки»

Дед Мороз пропал вдали,
А ежи мешок нашли.

Произносят «ф-ф-ф» и делают энергичный выдох.

Прибежали волк с лисой,

Произносят «чап-чап, топ-топ» в среднем регистре.

Зайка маленький косою,

Говорят «прыг-скок...» звонко, отрывисто в верхнем регистре.

Налетели снегири,

Тянут «свир-р-рь...» в верхнем регистре.

Куропатки, глухари.

Тянут «фр-р-р...» на продолжительном выдохе.

Фонопедические упражнения В.В.Емельянова

Виктор Вадимович Емельянов является ведущим консультантом по управлению голосом и развитию голосового аппарата, педагог, кандидат педагогических наук, исследователь, методист, в прошлом – артист музыкального театра.

Метод Емельянова – это комплекс теоретических знаний и практических упражнений, сочетающих в себе как методику преподавания техники вокала, так и дефектологические приемы охраны и восстановления голосового аппарата, а также научное направление в исследовании голоса и вокальной культуры на стыке нескольких областей: физиологии, теории вокала, истории музыки, биоакустики и других.

Задание 1-го цикла упражнений –

Артикуляционная гимнастика:

Упражнение «Кусаем кончик языка»

Повторить это упражнение 4–8 раз, чтобы активизировалась работа слюнных желёз, полость рта увлажнилась.

Упражнение «Шинкование»

Покусывать язык, постепенно высовывая его так, чтобы добраться до середины языка.

Повторить 4–8 раз.

Упражнение «Пожуём язык»

Пожевывать язык попеременно на одной стороне рта коренными зубами, затем на другой, сдавливая язык.

Это более увлажнит рот.

Упражнение «Пощёлкаем языком»

Щёлкать языком, меняя размеры и конфигурацию рта.

Упражнение «Иголочка»

«Протыкать» языком поочерёдно левую и правую щеку, верхнюю и нижнюю губу.

Повторить несколько раз.

Упражнение «Щёточка»

Круговыми движениями языка то влево, то вправо провести между дёснами и губами – как будто чистим языком зубы.

Упражнение «Покусывание поочерёдно верхнюю и нижнюю губу слева направо и справа налево».

Упражнение «Оттопыриваем и выворачиваем нижнюю губу, придавая лицу обиженное выражение».

Поднимаем верхнюю губу, оскаливая верхние зубы.

Чередуем эти движения: *обиженное лицо – радостное лицо.*

«Массаж»

Массаж лицевой мускулатуры – постукивание кончиками пальцев по лицу, начиная со лба от корней волос по щекам и вниз. Постукивание должно быть достаточно интенсивным, чтобы было слышно и чтобы было больно. Только такой массаж эффективен. Лицо должно как бы «загореться», надо почувствовать своё лицо. Дети должны понять: мускулы лица – это как онемевшие руки или ноги. Мы не ощущаем эти мышцы и поэтому плохо управляем ими.

Задания 2-го цикла упражнений –

Интонационно-фонопедические упражнения:

Упражнение «Согласные»

Произнесение согласных таким образом, чтобы перед каждой согласным рот принимал то исходное положение, которым мы закончили артикуляционную гимнастику, то есть – рот открыт максимально, верхние и нижние зубы должны быть видны, губы не касаются зубов и даже дёсен. Желательно, чтобы дёсны были видны, губы натянуты в улыбке. Произносить согласные с открыванием рта до и после. Последовательность произнесения звуков:

[ш], [с], [ф], [к], [т], [н], [б], [д], [г], [в], [з], [ж]

В этой последовательности каждая согласная повторяется 4–8 раз так, чтобы фонация каждого звука согласной прекращалась вдохом, чтобы не было слышно выдоха. На звуках [т] и [д] производится покусывание кончика языка передними зубами. Звуки [к] и [г] произносятся с полностью открытым ртом и без движения челюсти. Всё упражнение выглядит следующим образом: ш-ш-ш-ш; с-с-с-с; ф-ф-ф-ф и так другие. (Каждый звук произносится по 4 раза).

Упражнение «Страшная сказка»

Это название указывает на эмоционально-образную интонационную характеристику данного упражнения. Здесь осваивается последовательность гласных в низком не фальцетном режиме. Слова «Страшной сказки» (угрожающая интонация и в обратном порядке):

У Ы

У-О Ы-Э

У-О-А Ы-Э-А

У-О-А-Э Ы-Э-А-О

У-О-А-Э-Ы Ы-Э-А-О-У

Челюсти во время этого упражнения раскрыты максимально. Пальцы рук контролируют щёки, ненапряжённую губную комиссуру.

Упражнение «Вопросы – ответы»

На этом упражнении дети и взрослые осознают наличие в голосе двух режимов работы гортани – толстого голоса и тонкого голоса, соответственно – не фальцетного и фальцетного.

Исходное положение: рот открыт максимально широко, пальцы контролируют мягкость щёк, щёки как бы проткнуты.

Итак:

у у о у а о

/ \ / \ / \

«У» «У»; У О; О А ;

э а ы э ы ы

/ \ / \ / \

А Э; Э Ы; Ы Ы;

«У» – не фальцетный режим;

«у» – фальцетный режим.

Упражнение «Канючим»

В этом упражнении впервые появляется режим работы гортани, который на немецком языке обозначается термином «штробас», что значит «соломенно-шуршащий бас». Это шумовой режим работы гортани, в котором мышцы голосовых складок расслаблены, не работают, и этот механизм аналогичен звуку, производимому воздухом, проходящим через губы: *пр-р-р* (вибрация губ). Режим работы гортани выглядит так: скрипим на звуке [а], то есть эти два механизма – вибрация губ и скрип на [а] идентичны.

Третий цикл упражнений –

Голосовые сигналы доречевой коммуникации

1. Бесшумный выдох с хорошо открытым ртом (*греть руки дыханием*). Обязательно контролировать рукой (*дышать на пальцы*). «Потрогать» дыхание рукой.
2. Перевести выдох из бесшумного в шипение горлом: [ш], [с], [ф]. Чередовать шипение горлом и звук [а].
3. «Волна». Чередование штробаса и звука [а] с постепенным нарастанием динамики. Расслабленный язык лежит на губе:

xxx-а xxx-а xxx-аxxx

4. Счёт до 10:

Раз-два, три-четыре, пять-шесть, семь-восемь, девять -десять.

(Шёпот), (тихий голос), («средний» голос), (громкий голос), (очень громко), (крик).

Всё это произносится подряд, повторяется и после крика «10» надо 4 раза крикнуть звук [а].

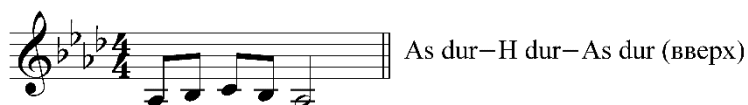
Четвертый цикл упражнений –

Фонопедические приемы в не фальцетном режиме.

Чередование вибрации губ и звука [ы]

Тональность Ля-бемоль мажор.

Каждый шаг надо повторить не менее 4-х раз. Можно повторять в ля-бемоль мажоре, можно чередовать упражнения по полутонам, соблюдая тогда первое ограничение, то есть данное упражнение нельзя петь выше си мажора.



(p)



(p) - (ы) -



(p) - (ы) -

(p) – вибрато губ

Рот открывается максимально, произносится звук [ы].

Переход из не фальцетного в фальцетный режим:

а) переход на вибрации губ [p].

ля-бемоль малой — ля-бемоль первой октавы.



(p)-----

б) Чередование вибрации губ и звука [ы]. Здесь надо внимательно выслушивать регистровый порог, работающий на звуке [ы]. Порог работает и на вибрации губ, но не так ярко.



(p)-----([ы])-----([ы])

Повторять эти упражнения можно также в зависимости от наличия времени, не меньше 4-х раз каждое упражнение. Можно в одной тональности, соблюдая первое ограничение, то есть не выше ми-бемоль первой октавы должен идти не фальцетный режим.

Упражнение «ЗУБЫ НА ЗУБЫ»

Нужно поставить верхние и нижние зубы в такое положение, чтобы резцы находились в одной плоскости. Губы были растянуты в улыбке, все зубы видны. Артикуляция гласных должна происходить без участия видимой мускулатуры, т.е. без участия губ.

Ля-бемоль мажор.

III ст.

II ст. II ст.

I ст. I ст.

ууу

аэи и-----

аоу у-----

аэи и-----

Упражнение «Уточка»

Челюсть выдвигается вперед (нижние зубы должны быть перед верхними). Зубы не сомкнуты, не напряжены, губы сильно вытянуты вперед. Рот «уточкой». Проводится на музыкальном материале предыдущего упражнения.

Упражнение «Погреем руки»

Выполнять глубокий вдох открытым ртом, ощущая ладонями тёплый воздух. Выдох равномерный.

Упражнение «Сердитый гусь»

Выполнять глубокий вдох открытым ртом, произнося на выдохе звук [ш] («гусь сердится»).

Дикционные упражнения

Одно из важнейших качеств речи вообще и выразительного чтения в частности – это хорошая дикция. Как известно, отличная дикция (то есть, максимально ясное и чёткое произношение всех звуков, а также слов и фраз в целом) может формироваться у ребёнка на протяжении нескольких лет. Безусловно, важную роль в этом играет и совершенствование работы органов речи. Если у дошкольника смазанная, неясная и недостаточно чёткая речь, нельзя затягивать, ждать, что все само собой исправится, а необходимо предпринимать действия для развития его дикции.

Трудности, встречающиеся у дошкольников:

- формирование мыслей;
- пропуски звуков в словах,
- дефекты произношения отдельных звуков;
- проглатывание окончаний;
- зажатость челюсти;
- отсутствии правильного темпа речи;
- наличие «слов-паразитов».

Упражнение «Кидаем друг другу звуки»

Дети сидят полукругом на стульях, воспитатель в центре круга.

Воспитатель детям, а дети обратно воспитателю «посылают» чёткие звуки. Задача ребёнка повторить этот звук очень чётко и ясно. Давать взрослому оценку «не долетевшего» звука, объяснить почему так получилось.

Можно повторять в парах.

Упражнение «Раскрасим забор звуками» (гласными)

Вверх и вниз проводим ладошкой, как будто красим забор кисточкой. Тянуть при этом каждый гласный звук. [т-э-а-о-у-ы].

Упражнение «Спрашивай – отвечай»

- И-А-О-У-Ы?
- И-А-О-У-Ы.
- И-Э-А-О-У-Ы?
- И-Э-А-О-У-Ы.

Упражнение «Птку-птко-птка-пткэ-птки-пткы»

Падают капельки дождя.

Упражнение «Пробка»

Ставим пробку поперёк рта, зажимаем зубами. Проговариваем чистоговорки. Произносить нужно четко, чтобы донести смысл собеседникам.

СКОРОГОВОРКИ

Сев в такси, спросила такса: «За проезд какая такса?»
А таксист ответил так: «Возим такс мы просто так».

Во лесу лозу вяжу, на возу лозу везу.
Коза лозу не лежи - накажу!

Цыган на цыпочках цыпленку цыкнул: «Цыц!»

Пекарь Петр пек пироги.

Говорит попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю!»
Попугаю в ответ попугай: «Попугай, попробуй, попугай!»

Сыворотка из-под простокваши.

Еду я по выбоинам, из выбоин не выеду я.

Проворонила ворона вороненка.

Около кола колокола.

Мышки сушек засушили,
Мышки кошек пригласили.

От топота копыт пыль по полю летит.

Ехал Грека через реку,
Видит Грека в реке рак,
Сунул Грека руку в реку,
Рак за руку Грека цап.
Мама мыла Милу мылом. Мила мыло не любила.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Свил паук себе гамак в уголке, на потолке,
Чтобы мухи просто так покачались в гамаке.

Ты, сверчок, сверчи, сверчи,
Сверчать сверчаток научи.

На дворе трава, на траве дрова.

II. МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Р и т м о т е р а п и я

Ритмотерапия включает музыкально-ритмические упражнения, направленные на профилактику, укрепление и сохранение правильной осанки, развитие гибкости. Они помогают добиться эмоциональной разрядки, выполняют релаксационную функцию.

Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают легко и быстро устанавливать дружеские связи со сверстниками. Танец, мимика и жест, как и музыка, - древнейшие способы выражения чувств и переживаний.

Ритмотерапия включает в себя ритмические игры, упражнения, игры-импровизации.

Ритмические игры

Ритмические игры развивают ритмический слух и внимание.

Игра «Ритмическое эхо»

Шлеп-шлеп, шлеп-шлеп,	<i>Ударяют руками по коленям.</i>
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Бом-бом-бом-бом,	<i>Поочередно ударяют по грудной косточке.</i>
Топ-топ-топ-топ.	<i>Поочередно топают ногами.</i>

Ритмическая игра «Следы»

Скачет зайка – скок поскок,	
Скок-поскок, скок-поскок!	<i>Прохлопывают в ладоши ритм.</i>
А лисичка – топ-топ-топ,	
Топ-топ-топ, топ-топ-топ!	<i>Поочередно ударяют по коленям ритм.</i>
Ну, а мишка-топотун –	
топ-туп, топ-туп!	<i>Поочередно ритмично стучат ногами.</i>

Ритмическая игра «Два зайчика»

Дети прохлопывают ритм.

Зайка маленький бежал,
По дорожке он скакал.
Прыг-прыг-скок, прыг-прыг-скок –
По дорожке он скакал.
*Поочередно ударяют ладонями по коленям
(ритм – равномерные четвертные длительности).*
Ну, а зайнька большой
Тоже прыгал под сосной.
Скок-скок, скок-скок –
Медленно скакал дружок.

Ритмическая игра «Цапки»

Киска лапками играла,

Киска лапками стучала:

*Ударяют одновременно обеими ладошками по коленям четвертными
длительностями.*

Цапа-цапа-цапа-цапа,

Восьмыми длительностями поочередно хлопают по коленям.

Цапа-цапа-цапа – цап!

Быстро прячут руки за спину.

Ритмическая игра «Котенок и щенок»

Я – котик музыкальный,

Я музыку люблю.

Послушайте, ребята,

Как нежно я пою:

Мяу-мяу, мур-мур-мур!

2 удара по коленям, 3 хлопка в ладоши.

Мяу-мяу, мур-мур-мур!

Повторение хлопков.

А я – щенок веселый,

Люблю я петть, друзья.

Послушайте, ребята,

Как громко лаю я:

Гав-гав, гав-гав!

4 хлопка.

Тяв-тяв-тяв! Тяв-тяв-тяв!

6 хлопков.

Ритмическая игра «Оркестр»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! –

Дети отстукивают ритм на

Ложки застучали.

ложках.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! –

Детки заиграли.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! – *Играют на погремушках.*

Пляшет погремушка.

Динь-динь-динь, динь-динь-динь! –

Звонкая игрушка.

Там-там, там-там! –

Четвертными длительностями

Бубен веселится.

ударяют кулачком в бубен.

Там-там, там-там! –

Не надо торопиться!

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! –

Играют все вместе.

Вместе мы играем,

Тра-ля-ля, тра-ля-ля! –

Дружно подпеваем.

Логоритмика

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением специального речевого материала. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация человека к условиям внешней и внутренней среды. Укрепляется костно-мышечный аппарат, развивается дыхание, моторные, сенсорные функции, чувство равновесия, правильная осанка, походка, грация движений. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. С другой стороны, формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательно-пространственных упражнениях. Ритм речи, особенно ритм стихов, поговорок, пословиц, способствует развитию координации, общей и тонкой произвольной моторики. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатывается правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая память. Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика, музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, речедвигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально-волевых качеств личности.

Структура логоритмических занятий включает в себя развитие памяти, внимания, оптико-пространственных функций, слуховых функций, двигательной сферы, ручной моторики, артикуляционной моторики, речевой функциональной системы, звукопроизношения. В результате логоритмических занятий реализуются следующие задачи: уточнение артикуляции, развитие фонематического восприятия, расширение лексического запаса, развитие слухового внимания и двигательной памяти, совершенствование общей и мелкой моторики, выработка четких, координированных движений во взаимосвязи с речью, развитие мелодико-интонационных и просодических компонентов, творческой фантазии и воображения.

Возрастных ограничений для занятий логоритмикой нет.

До того момента, пока ребёнок не заговорит самостоятельно, можно просить малыша похлопать в ладоши (поиграть в «Ладушки-ладушки!») или потопать в такт словам:

Ходят по дорожке зеленые сапожки.

Это не сапожки – Катенькины ножки!

Ходят по дорожке красные сапожки.

Это не сапожки – Сашенькины ножки!

Если самостоятельно ребёнок этого сделать не может, то можно исполнить песенку-танец, отхлопать ладошкой ребенка несложный ритм или отстучать его на клавишах металлофона (руку ребёнка взять в свою):

Кап-кап! Кто там?

Кап-кап! Что там?

Это дождик вышел

Погулять по крыше!

В качестве логоритмики для детей от двух лет можно проводить любые игры, сочетающие в себе:

- тактильный контакт и совместные ритмические движения;
- пение и ходьбу в разных направлениях;
- пение (проговаривание) и дыхательные упражнения;

- пение и упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- пение и упражнения для развития общей моторики;
- проговаривание и игры для пальчиков;
- игры с музыкальными инструментами, пение и танцы;
- упражнения на развитие творческой инициативы (в эту группу входят все игры-театрализации, игры со звукоподражанием).

Игра-песенка «Лошадки»

Посадите малыша на лошадку-качалку, придерживая его, покачать, приговаривая: «Иго-го!». Активизировать ребёнка озвучивать подпевать песенку:

Скок-скок, скок-скок!

Я лошадка - серый бок!

Я копытами стучу!

Если надо - прокачу!

Игра-песенка «Курочки»

Взяться за руки, походить, потанцевать рядышком, как курочка с цыпленком, полетать, поквохтать, потоптаться ногами:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать!

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки!

Игра-песенка «Барабан»

Подойдет все, что может издавать глухой звук – пластмассовая тарелка, деревянный ящик, коробка из-под обуви или ведро. Вместо барабанных палочек можно использовать даже ложки.

Барабан гремит,

Нас в поход зовет!

Терапия творчеством

(мелодизация образов, звучащие жесты, мимика

игра на детских музыкальных инструментах)

V. ИГРОВОЙ МАССАЖ

Благодаря массажным манипуляциям:

- расширяются капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы;
- улучшаются обменные процессы организма;
- тонизируется центральная нервная система.

Массаж рук

Упражнение «ЗИМНЯЯ СОГРЕВАЛОЧКА»

Если замерзают руки,
Начинаем их тереть.

Дети медленно растирают ладонь о ладонь.

Быстро мы сумеем руки,
Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки,
Совсем как ледышки,

Растирают ладони все быстрее и быстрее.

Потом как лягушки,
Потом как подушки,

Но вот понемножку
Согрелись ладошки,

Горят, и взаправду,
А не понарошку.

Я горю, как от огня,
Вот, потрогайте меня.

Вытягивают вперед раскрытые ладони.

М.Рузина

Массаж пальцев

Упражнение «ОВОЩИ»

Вырос у нас чесночок,

Дети разминают фалангу указательного пальца (от ногтя к основанию).

Перец, томат, кабачок

Дети разминают фалангу среднего пальца.

Тыква, капуста, картошка,

безымянного,

Лук и немного горошка.

мизинца.

*Овощи мы собирали,
Так же массируют пальцы на другой руке.*

Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,

Разминают большой палец левой руки.

Наш друг – огород!

Разминают большой палец левой руки.

О.Крупенчук

Упражнение «БЛИНЫ»

Ой, лады! Ой, лады!

Дети хлопают по левой руке правой.

Мы блинов напекли!

Хлопают по правой руке левой.

Первый дадим зайке,

Массируют большой палец.

Зайке попрыгайке.

А второй лисичке,

Массируют указательный палец.

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке,

Массируют средний палец.

Бурому братишке.

Блин четвёртый – котику,

Массируют безымянный палец.

Котику с усами,

Пятый блин поджарим

Массируют мизинец.

И съедим мы сами!

Массаж спины, туловища

Использование игрового массажа:

- повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма;
- помогает нормализовать вегетососудистый тонус;
- улучшает деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез;
- снижает частоту заболеваний верхних дыхательных путей.

- терапия творчеством (мелодизация образов, звучащие жесты, мимика; игра на детских музыкальных инструментах);
- эвритмия.

III. ИГРОВОЕ ТВОРЧЕСТВО:

- игровой массаж (рук, пальцев, спины);
- мимическая гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- музыкальные игры.

IV. РЕЛАКСАЦИЯ:

- психогимнастические игры;
- музыкальный аутотренинг (по методу М.А.Давыдовой);
- улыбкаотерапия.

Пальчиковые игры

- Разминают, массируют пальцы и ладони, благоприятно воздействуя на все внутренние органы.
- Развивают речь ребенка.
- Совершенствуют двигательные качества.
- Повышают координационные способности пальцев рук (*подготавливают руку к рисованию, письму*).
- Соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием.
- Формируют образно-ассоциативное мышление.

«НОВОГОДНЯЯ ЁЛОЧКА»

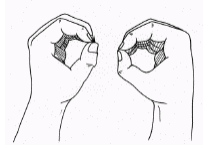
Ёлочка, ёлочка!
Колкая иголочка,

*Ладони установить под углом друг к другу,
пальцы переплести и выпрямить.*



Протянула ветки,
А на них – конфетки.

*Протянуть руки вперед.
Руки согнуть в локтях, поднять их вверх,
соединить пальцы и вращать кистями рук.*



Звёздочки,
Фонарики,

*Растопырить пальцы рук.
Пальцы каждой руки собрать щепотью.*



Золотые шарики.

Изобразить шарик.



Упражнение «ЦВЕТЫ»

Все весенние цветки
Раскрывают лепестки.

*Кисти соединить, как будто бутон цветка,
медленно разводить в стороны.*

Ветерок подует –
Цветики волнует.
А под вечер все цветки
Закрывают лепестки,
Головой качают,
Сладко засыпают.

Перебирать пальцами, дуть на них.

Соединить кисти в «бутон».

Наклонять соединенные кисти рук.

Речевое музицирование

Укрепляет голосовой аппарат ребенка.

Позволяет овладеть всеми выразительными средствами музыки.

Речевое музицирование необходимо, так как музыкальный слух развивается в тесной связи со слухом речевым.

К звучанию добавляются:

- музыкальные инструменты,
- звучащие жесты,
- движения,
- сонорные и колористические средства.

Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр в музыкально-образовательной деятельности эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.