

Дисциплина:

«Коррекционная
ритмика»

тема:

«Виды
логоритмических
упражнений,
направленных на
регуляцию мышечного
тонуса»

Выполнила: студентка 3
курса

заочной формы обучения
направление —
специальное

(дефектологическое)
образование, профиль —
дошкольная дефектология

Кошкина Маргарита
Владимировна

Логоритмика - это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач

- Все виды логоритмических игр и упражнений предлагаются детям в сочетании с ритмической основой:- под музыку, - под счет, - словесное и стихотворное сопровождение.
- Формы работы с детьми:- групповые, - подгрупповые, - индивидуальные.



- Дошкольники и младшие школьники знакомятся с громким и тихим звучанием музыкального инструмента сначала в положении стоя или сидя около него и выполняют мягкие движения флажками вниз — на тихое звучание и более сильные взмахи флажками над собой — при громком звучании.
- Вместо флажков можно использовать барабан, бубен, обруч, ленту. Затем упражнение усложняется. Дети выполняют задания с предметами в процессе ходьбы, бега, подскоков.



МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

- Даже в состоянии полного покоя скелетная мышца сохраняет свою эластичность и определенную степень напряжения. Это называется мышечным тонусом. Мышечный тонус не сопровождается утомлением. Мышечный тонус - важный показатель, позволяющий судить об уровне поражения мышц. Его оценивают по сопротивлению мышцы пассивному движению.
- Все перечисленные структуры ответственны за тонус мышц, бессознательные, автоматические движения и принадлежат экстрапирамидной системе
- **Релаксационные упражнения** снимают мышечное напряжение и позволяют контролировать деструктивные эмоции и действия, овладеть навыками саморегуляции. Параллельно развиваются коммуникативная и регулирующие функции речи.

Упражнения, регулирующие мышечный тонус

- Эти упражнения позволяют занимающимся овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо» как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения.



По воспитанию
умения
регулировать
мышечный тонус
МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ

Коррекционные
упражнения

Регуляция мышечного тонуса - это способность напрягать или расслаблять мышцы. Такие упражнения используются на протяжении всего курса занятий сразу после ходьбы и маршировки. Большая или меньшая сила мышечного напряжения соотносится с более громким или более тихим звучанием музыки.

Общеразвивающие
упражнения

Обще развивающие упражнения

- Обще развивающие упражнения, помимо всестороннего воздействия на организм, развивают мышцы спины, живота, плечевого пояса, ног, рук. Эти упражнения многообразны.
- По характеру выполнения их можно разделить на **упражнения с предметами** (флажки, мячи, ленты и пр.) и **без предметов**. В упражнениях с предметами развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер.

Особое внимание следует уделить упражнениям с мячами.
Используются мячи всех размеров:

- большие (при отталкивании подвешенного мяча),
- средние (при перекатывании и ловле),
- малые (при выполнении бросков, передаче по ряду и переносе).

В этих движениях чередуется напряжение и расслабление, снимается излишнее напряжение с мышц, когда упражнение уже усвоено на уровне двигательного навыка.



Коррекционные упражнения

1. Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития равновесия, формирования правильной осанки.

- Упражнения по подтягиванию на руках,
- лежа на животе,
- на гимнастической скамейке и наклонной доске;
- лазанье по гимнастической стенке;
- перелезание через скамейки;
- пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки укрепляют мышцы спины и плечевого пояса, исправляют осанку.

Коррекционные упражнения

2. Чувство равновесия развивается при ходьбе,

- беге, прыжках,
- метании и в ходе других упражнений.

К ним относятся упражнения на уменьшенной площади опоры (дорожке из канатов, доске);

- опору можно изменять по высоте (наклонная доска, скамейка),
- по подвижности (мостик — качалка),
- по расположению в пространстве (горизонтальная или наклонная доска или скамейка).

Эти упражнения выполняются под спокойную, умеренную музыку с выраженными акцентами, указывающими на начало и окончание движения.

Коррекционные упражнения

В качестве специальных средств тренировки равновесия используется следующее:

- кружение на месте переступанием,
- с последующим приседанием по звуковому сигналу,
- а также остановка во время ходьбы и бега по звуковому сигналу,
- подпрыгивание на месте с поворотами,
- перешагивание через предметы (кубики, палки, рейки, канат)



Упражнения и игры

1) **Игра с водой.** (Старинная французская мелодия.)

Дети, опустившись на колени и сидя на пятках, располагаются свободно лицом в одном направлении, руки лежат на коленях.

(Тренированные дети могут делать упражнение лежа на животе («как рыбки»). 1—2 такты: дети отводят плавно руки назад, сводя лопатки и слегка откидываясь туловищем назад.

3—4 такты: дети приводят руки в исходное положение, как бы захватывая воду кистями рук. 5—8 такты: повторение движений.

9—12 такты: дети кистями рук, поочередно правой и левой, бьют по воображаемой воде, так, чтобы брызги летели во все стороны. 13—16 такты: движение рук назад и вперед, как в начале упражнения.

□ **Игра с водой.** (Любая подвижная мелодия на размер 6/8.)

Дети сидят на полу, будто бы на берегу реки, руки опущены, играют водой: плавно разводят руки в стороны и назад, сближая лопатки и несколько отклоняя корпус назад, затем возвращаются в исходное положение, будто захватывая воду кистями рук.

□ Кистями рук легко бьют по воде.

Темп плавных движений устанавливают сами дети.

Педагог напоминает им, как приятно летом играть теплой водой, как она блестит на солнце, активизируя тем самым воображение детей и помогая им снять напряжение. Движения должны быть выразительными и искренними.



Упражнение на снятие напряжения в плечах, локтях, кисти и пальцах:

- «Листочки-пальчики должны слегка шевелиться на ветру».
- Веселые ножки. (Любая плясовая мелодия.)

Дети сидят на стульях, упершись руками в бедра, локти в стороны и выставляют правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме:

носок смотрит вверх, пальцы свободны;

затем выпрямляют подъем, касаются пола

концами пальцев и приставляют ногу

к другой ноге; то же левой ногой;

тоже обеими ногами вместе.



□ Упражнение на раскрепощение голеностопного сустава.

□ Рисуем на песке.

Дети свободно размещаются в зале, садятся на пол со скрещенными ногами, руки свободно опущены вниз. Концами пальцев правой и левой руки Дети рисуют на песке (над полом): длинную прямую линию.

Плавно отводят правую руку вправо, затем приводят руку в исходное положение; то же левой рукой в левую сторону;

правой рукой, отведя ее вправо и назад,

рисуют закругленную линию, стараясь

провести ее как можно дальше назад,

корпус и голову поворачивают вправо, глаза

следят за движением руки; то же движение

в обратном направлении; то же движение

исполняется левой рукой в левую сторону;

дети рисуют перед собой любые мелкие

узоры по своему выбору. По окончании руки свободно висят внизу.



- Галоп и высокий бег. (Музыка Д. Кабалевского.)
- Дети делятся на подгруппы. Такты 1—8: дети легко и стремительно движутся галопом. Такты 9—16: дети движутся высоким бегом, немного откинув туловище назад и высоко поднимая ноги в коленях. Шаг равен одной четверти. Такты 17—24: снова стремительный галоп. С последним аккордом — четкая остановка прыжком с одной ноги на две. Характер движений должен отразить динамичность и легкость музыкального звучания.

Игровой массаж и пальчиковая гимнастика

- Снятию излишнего мышечного тонуса, утомления, умственного напряжения помогает **игровой массаж**, в него включает игры и игровые упражнения только для рук и для рук с использованием различных предметов, которые способствуют развитию координации речи и движений, ориентировке в пространстве, регулированию мышечного тонуса.

«ЧТО?», «ГДЕ?»

- ▣ **Дидактические задачи:** формирование адекватной самооценки, снятие мышечного напряжения с помощью игрового массажа.

Методика проведения. Педагог читает потешку, по ходу чтения выполняет движения обеими руками. Дети повторяют эти движения.

Вот глаза у нас какие: Голубые-голубые,	Прикрыть ладонями глаза, чтобы свет не проникал; быстро заморгать, затем закрыть и расслабить глаза.
Носик — пуговкой у нас,	Указательный палец поста вить на кончик носа, медлен но приблизить к нему глаза.
Брови — ниточкой у глаз.	Движения глазами вверх, чтобы «видеть» макушку, подушечкой указательного пальца левой руки поглаживаем правую бровь, а правой рукой — левую.
Ушки маленькие,	Большими и указательными пальцами теребим мочки ушей.
Губки аленькие,	Облизываем губы по часовой стрелке.
Щечки, шейка,	Мягкие поглаживания по щекам; обнять ладошками шею и медленно вести по шейному отделу позвоночника.
Лобик,	Соединить пальцы рук на середине лба и медленно, слегка надавливая, вести в разные стороны.
Рот	Вытягивать рот «трубочкой» и растягивать в улыбке.
И наш пухленький живот!	Поглаживание по часовой стрелке.

«ЧЕРЕПАХА»

- **Дидактические задачи:** развитие координации речи и движений, ориентировки в пространстве, партнерских отношений, регулирование мышечного тонуса.
- **Методика проведения.** Дети разделяются на пары. Один ребенок подставляет спину, другой выполняет массажные движения. Затем они меняются местами.

Шла купаться черепаха	Похлопывание по спине собранными пальцами (чашечка) сверху вниз.
И кусала всех со страха:	Энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.
«Кусь-кусь-кусь, Кусь-кусь-кусь,	Медленные вибрирующие движения слегка согнутыми пальцами.
Никого я не боюсь. У-У!» (быстро повернуться и испугать партнера).	Изобразить испуг (откинуться назад).

Релаксационные упражнения

- Релаксационные упражнения снимают мышечное напряжение и позволяют контролировать деструктивные эмоции и действия, овладеть навыками саморегуляции. Параллельно развиваются коммуникативная и регулирующие функции речи



«БРА — БРЭ — БРИ — БРО — БРУ»

- **Дидактические задачи:** регуляция мышечного тонуса, снятие эмоционального напряжения, тренировка артикуляционной моторики.
- **Музыкальный материал:** марш, интонационная поддержка на одном звуке.
- **Методика проведения.** Дети свободно передвигаются по залу под звуки марша. С окончанием музыки встают в пары. Педагог предлагает детям изобразить злость («поругаться»). Нахмурившись, дети продевают на одной ноте слоги: «Бра — брэ — бри — бро — бру», глядя друг другу в глаза. На слог «бру» дети соединяют свои ладони с ладонями партнера и добиваются унисонного звучания: «У-у-у». Затем участники игры должны помириться, улыбнуться.

«НА СОЛНЫШКЕ»

- **Дидактические задачи:** снятие умственного напряжения, развитие саморегуляции мышечного тонуса, воображения.
- **Музыкальный материал:** «Сказочка», музыка С. Майкапара (см. Приложение), театральный шум «Ветер».
- **Методика проведения.** Звучит музыка. Дети лежат на полу на боку или на животе. *Педагог:* «Закройте глазки и представьте, что вы — маленькие черепашки, лежите на желтом песочке возле прозрачного ручейка. Греет солнышко, черепашкам тепло и хорошо. Ручки, ножки расслаблены, шейка мягкая. Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашкам стало холодно и неудобно, они спрятали ручки, ножки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее, изображая панцирь), а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, (5-10 сек). Но вот туча улетела, выглянуло солнышко, опять тепло и хорошо. Черепашки согрелись, шея, ручки, ножки согрелись, стали мягкими, вновь появились из-под панциря. Спина расслабляется, дети отдыхают».

МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ РИТМИКИ

▣ **Ходьба.** Ходьба - автоматизированный моторный акт, при котором четко координируются движения рук и ног. Она используется на каждом занятии на протяжении всего курса как вводное упражнение. От занятия к занятию дети осваивают все более сложные виды ходьбы.

Примеры упражнений.

- *Упражнение 1.* Ходьба по дорожке, обозначенной канатами, в определенном темпе. (Муз. сопровождение - Ф.Надененко, «В темпе марша».)
- *Упражнение 2.* Ходьба друг за другом по лежащему на полу канату боком приставным шагом. (Муз. сопровождение - М. Робер, «Марш».)
- *Упражнение 3.* Ходьба с остановкой на каждом шаге. (Муз. сопровождение - «Венгерская народная мелодия».)
- *Упражнение 4.* Ходьба вперед и отступая назад. (Муз. сопровождение - «Английская народная мелодия».)

Спасибо за внимание!