

## Что такое логоритмика и зачем она нужна?

В середине прошлого века биологи и врачи доказали: регулярное выполнение определенных движений в заданном ритме помогает при самых разных заболеваниях и не только улучшает самочувствие, но и поднимает «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.

**Логоритмика** – это комплекс упражнений, в которых сочетаются движения, музыка и небольшие стихотворения. Занятия проходят в игровой форме, чем доставляют немало удовольствия детям.

Занятия логоритмикой очень полезны и приносят массу положительных эффектов:

- У ребенка развивается чувство ритма;
- улучшается ориентация в пространстве;
- ребенок учится лучше управлять своим телом;
- развивается слуховое внимание и слух в целом;
- происходит расширение словарного запаса;
- ребенок приучается к физической активности и, как следствие, к здоровому образу жизни;
- улучшается мимика.

### Логоритмика в первую очередь рекомендуется детям:

- с заиканием или 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;
- находившиеся в периоде интенсивного формирования речи (в среднем это возраст от 2,5 до 4 лет).

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

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 малыш будет в состоянии повторить все фразы в правильном ритме и без ошибок, можно отдать бразды правления в его руки.

Заниматься логоритмикой нужно всего пару раз в неделю и делать это лучше во 2-ой половине дня.

## Логоритмические упражнения на тему « Осень».

### 1. Зрительная гимнастика

Осень по опушке краски разводила,  
По листве тихонько кистью поводила.  
Пожелтел орешник и зарделись клены,  
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.  
Утешает осень: не жалейте лета,  
Посмотрите – осень в золото одета!

*Круговые движения глазами : влево – вверх – вправо – вниз,  
Вправо – вверх – влево - вниз  
Посмотреть влево – вправо.  
Посмотреть вверх – вниз.  
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз - (повторить)*

### 2. Ритмические упражнения.

#### «Ветер»

Дует ветер, дует, дует, задувает *(махи руками на себя)*  
Желтые листочки с дерева срывает *(кружатся на месте)*  
И летят листочки,  
Кружат по дорожке *(на цыпочках проходят круг)*  
Падают листочки  
прямо к нам под ножки*(повернувшись вокруг себя, приседают).*

#### «Дождь»

*Дети изображают дождь, отстукивая указательными пальцами по столу в такт стихотворения «Осень».*

Дождь, дождь, целый день барабанит в стекла.  
Вся земля, вся земля от воды размокла... (Я. Аким)

#### «Дождик»

Капля раз, *Прыжок на носочках, руки на поясе.*

Капля два, *Еще один прыжок.*

Очень медленно сперва. *4 прыжка.*

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом. *Бег на месте*

Мы зонты свои раскрыли, *Развести руки в стороны.*

От дождя себя укрыли. *Сомкнуть руки над головой полукругом,*

#### «Осенью»

Вдруг закрыли небо тучи, *Встать на носочки, поднять руки вверх*

Начал капать дождь колючий. *Прыжки на носочках, руки на поясе.*

Долго дождик будет плакать, *Приседают, держа руки на поясе.*

Разведет повсюду слякоть.

Грязь и лужи на дороге, *Идут по кругу, высоко поднимая колени.*

Поднимай повыше ноги.

### **3. Образные перевоплощения**

1) Показать, как животные готовятся к зиме: ежик забирается в норку; медведь ищет себе место для берлоги, а затем укладывается спать; белочка складывает шишки и грибочки в свою кладовую.

Солнце на работе — белочка в заботе.

На сучок — грибок. Да еще грибок.

Сушит, старается — не подходи!

Едой запасается, зима впереди! (А. Чепуров)

2) Изобразить осинку, дрожащую на ветру; могучий дуб, который не боится дождя и ветра; плачущую иву, который жалко расставаться со своей листвой.

В лесу осиновом, дрожат осинки,

Срывает ветер с осин косынки.

С осинки ветер косынки сбросит —

В лесу осиновом наступит осень.

### **4. Мимические упражнения**

Изобразить раннюю осень.

У ранней осени легкая поступь, веселое лицо. Она радостная, щедрая, добрая, красивая. Изобразить позднюю осень. Поздняя осень грустная, печальная, зимой гонимая. Изобразить плачущую осень.

Наше настроение.

Показать, какое у вас настроение в яркий, солнечный осенний и в дождливый, хмурый осенний день.

Увидели гриб-сморчок.

Сморщить лицо. Показать, как вы удивились, увидев огромный мухомор.

Вытянуть лицо и раскрыть рот. Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, при опускании — почти закрываются.

Любуемся красивым нарядом Осени: «О-о-о, о-о-о, о-о-о!» Увидели большой гриб и удивились: «О-о-о-о-о!» Нашли червивый гриб, огорчились: «Ах-ах-ах!»

### **5. Артикуляционная гимнастика**

**Упражнения для мышц, шеи:**

Повернись и приглядишься. Что мы увидели в осеннем лесу? Исходная позиция: сидеть на стуле, спина и шея прямые. При повороте головы в сторону — вдох носом, при возвращении в исходную позицию — выдох ртом.

**Упражнения жевательно-артикуляционных мышц**

Мишка. Шли-шли, к мишкиной берлоге подошли.

*Широко открыть рот, показать, как зевает медведь, ему осенью хочется спать.*

*Раскрывать и закрывать рот.*

Брусничка. Посмотрите, как много здесь брусники! Соберите полную ладошку брусники. Попробуйте ягоды на вкус, хорошенько прожуйте их.

*Имитировать жевание.*

### **Упражнение для губ и щек**

#### Осенний лес.

Нам радостно и весело в осеннем лесу, улыбнемся друг другу и лесным обитателям. *Улыбнуться (губы и зубы сомкнуты).*

#### Хомячок-толстячок.

*Показать, какие толстые щеки у хомячка, который несет в норку запасы.*

*Надуть обе щеки одновременно. Хомячок высыпал зерно в норке. Втянуть щеки.*

#### Белочка грызет орешки.

*Улыбнуться и постучать зубами.*

### **Упражнения для языка**

#### Язычок в чаше.

Показать, как Язычок пролезает между густыми деревьями (зубами). Губы в улыбке. Медленно высовывать язык, покусывая его по всей поверхности.

#### Пролезаем через бурелом.

Губы в улыбке. «Широкий» язык осилой протискивается между зубами наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Следы от зубов на языке - это тропинки в лесу.

#### Мелькает беличий хвостик.

Рот открыт, губы в улыбке. Поворачивать сильно высунутый изо рта язык вправо и влево так, чтобы его кончик касался уголков рта. Челюсти и губы при этом неподвижны.

#### Очень вкусная брусника.

Еще раз полакомимся брусничкой. Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка облизать верхнюю губу от одного уголка рта до другого. Облизать нижнюю губу. Движения должны быть плавными, нижняя челюсть неподвижна. Рот открыт. Губы в улыбке. Облизать обе губы, делая языком движения по кругу.

#### Почистим зубки.

Белочка угостила нас орешками. Мы их съели, сейчас «почистим» зубки. «Почистить» языком сначала верхние, затем нижние зубки. После этого проделать языком круговые движения. Следить, чтобы челюсти не двигались, губы не раздвигались

## **6. Пальчиковая моторика**

Выполнять действия и движения пальчиками в соответствии с содержанием стихотворения ипотешки.

Ветер северный подул: «С-с-сс», все листья с липы сдул...»*(Пошевелить пальцами и подуть на них.)*

Полетели, закружились и на землю опустились.

Дождик стал по ним стучать:

«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!» (Постучать пальцами по столу.)

Град по ним заколотил,

Листья все насквозь пробил (Постучать кулаками по столу.)

Снег потом припорошил, (Плавные движения кистями рук вперед - назад.)

Одеялом их накрыл. (Ладони крепко прижать к столу.)

### **Грибы**

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идем грибы искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

## **7. Развитие физиологического дыхания**

Статическое упражнение.

Вдыхаем аромат леса. Вдох носом, пауза, под счет «раз», «два», «три» выдох ртом.

## **8. Работа над силой голоса. Развитие переключаемости органов артикуляционного аппарата**

Дует осенний легкий ветерок: «У-у-у-у-у-у». (Тихо.) Листочки (пальчики) едва шевелятся. Подул сильный ветер: «У-у-у-у-у-у!» (Громко.) Заблудились мы в лесу, закричали мы: «Ау!» (Сначала громко, потом тихо.)

Осенние листочки на веточках висят, осенние листочки с нами говорят: «А-о-у-и»

## **9. Комплекс дыхательной гимнастики «Осень»**

### ***Дождик***

И. п.: о. с.

1 – попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох);

2 – на выдохе произносить: «Кап-кап-кап!»;

3 - попеременно выставлять прямые руки вперед – «ловить капли» (вдох);

4 – на выдохе произносить: «Так-так-так!».

Повторить 3-4 раза.

### ***Идем по лужам***

И. п.: о. с.

1 – ходьба на месте (вдох);

2 – на выдохе произносить: «Хлюп-хлюп-хлюп!»;

3 – ходьба на месте (вдох);

4 – на выдохе произносить: «Шлеп-шлеп-шлеп!».

Повторить 3-4 раза.

### ***Вода в лужах***

И. п.: о. с.

1 – на вдохе плавно покачивать руками внизу вправо-влево;

2 – на выдохе произносить: «Буль-буль-буль!»

Повторить 3-4 раза.

### ***Осенний ветерок***

Для выполнения этого упражнения нужны листья (настоящие или из бумаги).

И. п.: ноги вместе, листья в руках на уровне лица.

1 – плавный вдох;

На выдохе произносить: «Ф-ф-ф!»

При правильном выполнении упражнения листочек отклоняется в сторону.

Повторить 4-5 раз.

Материал подготовила Л. А. Тутукина – музыкальный руководитель  
МБДОУ д/с №10, 14.10.2022