

Опыт работы:  
«Фонематическая ритмика как один из этапов реализации  
здоровьесберегающих технологий».

Автор: Мишина О.А., воспитатель МДОУ «Детский сад № 5 «Радуга».

Здоровье нации – главная ценность государства. Закладывается эта ценность в дошкольном возрасте, поэтому я уделяю большое значение привитию навыков и умений по здоровому образу жизни.

Мой педагогический опыт позволяет мне сделать вывод, что с каждым годом возрастает число детей с ослабленным здоровьем. Недостаточная двигательная активность ослабевает защитные силы детского организма. Моя оздоровительная работа с воспитанниками приносила определённый эффект, но я всё-таки решила глубже заняться данной проблемой, найти новые эффективные технологии по здоровьесбережению дошкольников.

И такая литература нашлась! Это пособие называется «Фонематическая ритмика» Т.М. Власовой и А.Н.Пфафенродтг издательства Москва, 1989года.

Авторы предлагают сочетать движения с проговариванием речевого материала. Фонетическая ритмика — это «система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесением определенного речевого материала (фраз, слов, слогов, звуков). Выполнение таких упражнений в игровой форме вызывает у ребенка положительный эмоциональный настрой, снимает напряжение и способствует формированию практических умений.

Изучив данное пособие, я стала подбирать литературный материал для упражнений. Это должны быть стихотворения доступные для понимания детей, легкопроизносимые, мелодичные. Такого характера произведения я нашла у наших Советских писателей, в народном творчестве, некоторые стихи сочинила сама.

Авторы данного издания предлагают начинать работу по фонематической ритмике с дыхательных упражнений.

Я начала работу над дыханием с младшего дошкольного возраста. Вначале дыхательные упражнения были направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения какое-то время проводила без речи, как под музыку, так и без нее. Они сочетались с элементарными движениями рук, туловища, головы. Это такие упражнения как «Пузырь», «Бегемотик», «Качели», «Ныряльщики за жемчугом». Затем стала включать фонационные упражнения, т.е. я стала учить моих воспитанников правильному выдоху с произнесением звуков.

Дети приобретали навыки плавного и длительного выдоха через рот, тренировали силу выдоха, используя такие упражнения как: надувание воздушного шарика, стрельба из воздушного ружья, игра на детских духовых инструментах (дудочка, свистулька, губная гармошка), «Воздушный футбол», «Листопад», «Снегопад», «Катерок», «Перышко».

Формировать длительную и плавную воздушную струю на выдохе моим детям помогал тактильный контроль:

- наматывание нитки на клубок;
- поднесение тыльной стороны ладони ко рту.

Звуковые дыхательные игры я проводила ежедневно, как элемент зарядки в детском саду. Рекомендовала для применения родителям дома.

Следующим этапом я стала обучать детей в процессе выдоха произносить слоги и отдельные слова, затем фразы из двух, а далее из трех-, четырех слов, поговорки и скороговорки.

На первых занятиях использовала невербальные инструкции: быстрое движение руки с раскрытой ладонью вверх, означало начало быстрого вдоха через рот. По мере того, как дети начинали самостоятельно выполнять вдох перед речью, количество таких инструкций сокращалось.

Для упражнений брала только слоги со звуками, хорошо произносимыми детьми (ма-мо-му-мы-мэ; на-но-ну-ны-нэ). Затем они «пели» двусложные слова (ма-ма; ми-ла; мы-ла и др.), трехсложные слова (ма-ли-на; ку-би-ки), двухсловные и трехсловные фразы (Мама мыла. Мама *мыла* Милу, использовала и следующие упражнения «Жучки», «Вода», «Мычалки».

После того как мои воспитанники освоили дыхательные упражнения я перешла к звукоречевой гимнастике.

На физкультминутках во время ООД, в гимнастике пробуждения я использовала упражнения по фонематической ритмике с целью развивать умение сочетать речь с движениями. Начинала с звукоподражательных упражнений, т.е. дети подражали повадкам животных, птиц. Это такие упражнения как «Ёжик», «Петушок», «Дразнилки». С освоением данного вида упражнений, вводились новые элементы движений и текста.

В старшем дошкольном возрасте в начале учебного года на мероприятиях по ЗКР, обучению грамоте развивала речевое дыхание дошкольников в процессе произнесения фраз. (Звук ж, ш; «Рычалки», «Загадка»). И после этого я перешла к речедвигательным упражнениям. Дети с удовольствием подражали обезьянкам из игры «Обезьянки», бродили по лесу, читая стихотворение «Прогулка», занимались спортом («Чтоб здоровыми нам стать», «Зарядка»), играли вместе с котиком с мячом (Котик).

К концу обучения по данному направлению я заметила:

- под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов;

- при активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобильность защитных сил организма детей.