

Опыт работы:

«Фонематическая ритмика, как элемент здоровьесберегающих технологий»

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. Игры включала в занятия по формированию правильного звукопроизношения.

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 занятиях 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.

Подготовка к развитию грудобрюшного типа дыхания

Цель:

развитие ощущений движения органов дыхания, главным образом диафрагмы и передней стенки живота, что соответствует грудобрюшному типу дыхания.

«Пузырь»

Пузырь надувается,
Животик поднимается.

Пузырь улетает,
Животик опускает.

«Бегемотик»

Лежал бегемотик,
Дышал бегемотик,
Поднимал он животик,
Опускал он животик.

Методические рекомендации: Внимание ребенка на этом этапе сосредотачивается не на длительности вдоха и выдоха, а на работе диафрагмы. (Ребенок следит зрительно и тактильно за сокращением и расслаблением диафрагмы. То ее напрягает, поднимая переднюю стенку живота вверх, то расслабляет, опуская вниз.)

Игры и игровые упражнения этого этапа выполняются последовательно: вначале лежа, затем сидя и стоя и сопровождаются рифмовками, произносимыми воспитателем.

Приобретение навыка плавного и длительного выдоха через рот, тренировка силы выдоха.

Цель: развивать фонационный (озвученный) выдох, активизировать мышцы губ.

«Катерок»

Дует, дует ветерок
И поплыл наш катерок.
Парус надувает,
Кораблик подгоняет.

энергичные взмахи руками над головой
плавающие движения рук перед грудью
надуваем и сдуваем щёки

Как ветерок подгонял кораблик
«У – у - у»

дети делают носом вдох и произносят
на выдохе этот звук.

«Пёрышко»

Вот пёрышко воздушное
Ветерку послушное.

плавные движения вокруг себя

На него подуем слегка,
Как мы подуем?

дети делают носом вдох и произносят
на выдохе этот звук.

У- у – у

хлопки над головой.

Дышать так легко

Смогу я всегда.

Методические рекомендации: Дети встают друг за другом и двигаются вперед. По сигналу взрослого останавливаются и выполняют движения.

«Жучки»

Ж –ж – ж - поют жучки
Ж –ж – ж – озорные мужички.

«Мычалки»

М-м – му - мычит телёнок,
Му – му - му- зовёт спросонок.

«Вода»

С-с – с – течёт вода,
С – с – с – найди меня.

Методические рекомендации: Ребенок стоит, руки на поясе, корпус поворачивает вправо-влево, произнося определённый звук. Взрослый произносит рифмовку.

Развитие речевого дыхания.

Цель: развивать речевое дыхание через произнесение на выдохе слогов.

Методические рекомендации: Взрослый произносит рифмовку, а ребенок изображает животных звуками и движениями:

Ёжик

Ёжик по лесу ходил.	Ходьба по кругу
Очень вежливый он был.	
Всем кто встретиться: «Привет!»	приветствуем соседа слева и справа
Говорят ему в ответ	
- Две зелёные лягушки:	полуприседания с согнутыми в «Ква
–ква – ква.»;	локтях руками
- И ещё одна кукушка:	ладошки рупором
«Ку – ку , ку - ку.»;	
«Цок – цок - цок» -	переступают с ноги на ногу
Белка сказала;	
«Динь – динь – динь» -	энергичные взмахи руками
Синица щебетала;	
Чик – чирик – спел воробей,	руки вдоль туловища, взмахи
Ля – ля –ля – спел соловей.	только кистями
В небе солнышко заходит,	хлопки
Так прекрасно день проходит.	

«Петушок»

Дети идут по кругу, на сигнал воспитателя «крикнул громко» дети останавливаются, делают глубокий вдох, и произносят «Ку - ка – ре – ку»
Петушок, петушок,
Голосистый наш дружок.
Петя по двору пошёл,
Червячка он там нашёл,
Крикнул громко:
«Кука – реку!»

Я хохлаток угощу».

Тренировка речевого дыхания в процессе произнесения текста.

Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, мимику, умение сочетать речь с движениями.

Дети произносят стихотворный текст, сопровождая его движениями:

«Барашки»

Круторогие барашки	бег на месте
Прибежали к нам из сказки,	
Рожками бодаются,	делают толкательные движения руками
Ножками толкаются.	вперёд.
«Здравствуй, брат!»	поочередно сжимают себе обе руки.
- «Здравствуй, брат!	
Как тебе я очень рад!»	широко улыбнуться друг другу
По тропинке мы пойдём,	ходьба по извилистой дорожке
Все розинки соберём.	наклоны в лево и вправо
Будут сильными всегда,	сжимают и разжимают руки в локтях
Как и он, и ты, и я!	

«Наши ножки»

Бежали наши ножки	бег по кругу
Тихо по дорожке.	Бег на носочках, руки на поясе
Через кочки	Прыжки с продвижением вперёд
Прыг – прыг!	
На пенёчки	прыжки на двух ногах
Прыг – прыг!	
Развернулись, оглянулись	останавливаются, повороты головой влево – вправо
И домой скорей вернулись.	ходьба на месте.

Старший дошкольный возраст

Цель: Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения фраз.

Методические рекомендации: перед началом фразы необходимо сделать вдох. Фразы из 3-4 слов произносятся на одном выдохе, более длинные фразы – с паузой через 3-4 слова. Проводится, если ребенок правильно произносит звук
изолированный звук.

Звук - Ж

Жил да был звук – ж- в словах

И жужжал в них просто так:

Лужа, лыжи и флажок,

И, конечно, пёс Дружок.

Рычалка.

Вот тигрёнок наш проснулся,

Р – р – р – р рычал и улыбнулся.

Звук Ш

Ш – ш –ш –шумит камыш,
Ш – ш –ш – шуршит такмышь,
Ш – ш –ш – и ты молчишь!

Загадка

Кто живёт у бабушки
Я, ребята, не пойму.
Только слышу: «Му – му- му -му»,
И ещё: «Кря-кря – кря - кря»,
И ещё: «Га –га – га-га»,
Да ещё: «Иго-го»
Больше нет там никого.

Доченька

Цель: формирование и коррекция силы голоса.

Методические рекомендации: Дети стоят по кругу. Правая ладошка поднята ко рту. Дети выполняют упражнение, изменяя силу голоса от громкого до тихого.

Доченька! – Ау!
Голубушка! – Ау!
Идём гулять! – Иду!
Пойдём скорей! – Бегу!

Мяч

Цель: Цель: развивать речевое дыхание в процессе произнесения стихотворных строк, ритм и выразительность речи; умение сочетать речь с движениями.

Методические рекомендации: дети проговаривают каждое слово стихотворения на удар мяча об пол.

Мяч весёлый есть у нас
Этот мячик просто класс!
Прыгает и скачет он,
Будто он есть чемпион.
Долго мы за ним скакали,
Так его и не догнали!

Сосульки

Цель: формирование и закрепление произносительных навыков; умение сочетать речь с движениями; автоматизация приобретённых навыков; тренировка слухового восприятия.

Весеннюю порою
На крыше городской
Висели две сосульки

руки над головой треугольником

покачивание туловища из стороны в

Росли вниз головой.	сторону
Стало солнце припекать,	пальцами показываем солнышко
И сосульки растоплять	
Стало жалко им себя	руки под щёки, покачивание головой
И заплакали сперва:	
«Кап – кап - кап»	постукивают пальчиками по ладошке
А потом ещё сильнее	
«Кап – кап - кап»	
А потом ещё дружнее	
«Кап – кап – кап»	
Солнце ярче припекало,	пальцами показываем солнышко
Вот сосулек и не стало.	приседаем и закрываемся.

«Зарядка»

Методические рекомендации: Движения выполняются согласно текста. Каждая стихотворная строка произносится на выдохе, перед произнесением следующей строки делается вдох.

Мы проснулись, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Руки в стороны, наверх,
И куда – то сон исчез.
А потом ещё бегом,
По дорожке босиком,
Вот здоровье – наш успех,
Станем мы сильнее всех!

Прогулка

На прогулку в лес ходили,
Меж берёзками бродили,
Сколько нового узнали,
Свежим воздухом дышали.
Вот запрыгал серый заяц,
Волк рысцою пробежал,
И зайчишку испугал.
Вот крадётся рыжий лис.
Посмотри-ка лучше вниз!
Сколько здесь грибов растёт!
Ну, а ягоды, что мёд!
Ветерок в лес прибежал
И с листочками играл.
Ш – ш – ш – твердят в ответ,
Благодарный шлют привет!

Солнце деревца ласкают
И как мамы обнимает.
Долго по лесу ходили,
Силы много накопили,
Но домой идти пора.
Вот и кончилась игра!

Чтоб здоровыми нам стать
Чтоб здоровыми нам стать
Надо закаляться,
Спортом заниматься.
Будем гири поднимать,
Цепи кованные рвать,
Мы осилим и футбол,
Мяч забьём и крикнем: «Гол!»
А потом ещё кругом
Пробежим весь стадион.
Носом глубоко вдыхаем.
Воздух свежий пропускаем.
И от этого мы все
Станем крепкими вдвойне.

Котик
Рано утром котик встал
Лапкой носик умывал
И за ушком почесал.
А потом давай играть,
Мячик по полу катать.
Вверх подбросит и поймает,
А потом его теряет.
Притаится, ждёт когда
Мяч прикатится сюда.

Обезьянки
Обезьянки в зоопарке
Весело играли,
Друг друга догоняли,
Головками кивали.
По лианам прыгали,
И ногами дрыгали,
На хвостах висели,
Лапками вертели.
Захотели они есть,
Там бананов всех не счесть.

дети бегут по кругу

Кивок головой вверх и вниз.
прыжки на двух ногах
ритмичное потряхивание ногами
поочередно поднимают руки вверх
Веретенообразное движение руками
перед собой
загибаем пальчики

Вот один, ещё, другой,
И остался куст пустой.
Ну, а наши обезьянки
Дружно спрыгнули с лианки
И отправились поспать.
Завтра к нам придут опять.

развести руки в стороны
прыжки на месте, взявшись за руки
ходьба по кругу.