



Роль психогимнастики и логоритмики в развитии коммуникативных навыков ребенка

Ребенок развивается постоянно. Речевое и эмоциональное развитие ребенка начинается с момента его рождения и длится всю жизнь. Кроме того, что это происходит спонтанно, любой родитель может помочь ребенку различными средствами. Одни из них – логоритмика и психогимнастика.

Логоритмика – это система музыкально-двигательных, речедвигательных, музыкально-речевых заданий и упражнений, она основана на использовании связи слова, музыки и движения. Это форма активной терапии, преодоление речевого и сопутствующих нарушений путем развития и коррекции неречевых и речевых психических функций и в конечном итоге адаптация ребенка к условиям внешней и внутренней среды.

С помощью специальных упражнений 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.

Структура логоритмических занятий включает в себя развитие памяти, внимания, оптико-пространственных функций, слуховых функций, двигательной сферы, ручной моторики, артикуляционной моторики, речевой функциональной системы, звукопроизношения.

Логоритмические упражнения могут выполняться как на занятии логопеда, так и дома, самостоятельно, могут быть адаптированы и упрощены.

Вот основные рекомендации по проведению логоритмических упражнений дома:

- выбирайте ритмичную, динамичную музыку, под которую удобно будет двигаться.
- подбирайте простые, доступны ребенку стихотворения, к которым вы вместе сможете подобрать соответствующие звуки.
- выбирая логоритмические песни, обращайтесь внимание на их темп и скорость, а так же, следите за тем, чтобы слова там повторялись, были просты и понятны для ребенка.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Если говорить обобщенно, то психогимнастика для малышей позволяет решать следующие задачи:

- дети приобретают навыки ауторелаксации;
- обучаются технике выразительных движений;
- тренируют психомоторные функции;
- корректируют свое поведение при помощи ролевых игр;
- избавляются от эмоционального напряжения;
- учатся распознавать эмоции и управлять ними.

Данная методика позволяет малышу осознать, что его поведение, мысли и чувства взаимосвязаны, а все проблемы появляются не из-за конкретной ситуации, а из-за определенного отношения к ней. Ребенок изучает эмоции и осваивает науку овладения ими.

Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, не всегда продуктивны, иногда – неадекватны; часто – ограничены нашим собственным опытом и недостатками, поэтому очень важно помогать детям проживать различные эмоциональные состояния. Персонажами психогимнастики могут быть дети, а также и взрослые. Дети просто играют, получают удовольствие, испытывают интерес, познают окружающий мир, но при этом учатся нелегкому делу умения – управлять собой и своими эмоциями.

Занятие по психогимнастике должно начинаться с общей разминки. Ее задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Упражнения и игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру. Объекты внимания также самые разные: звуки, голоса, предметы, невидимое окружение, люди, их одежда, эмоции, контакты и т.п. Например: «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «С закрытыми глазами угадай, кто подал голос?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче всех пожал руку?», «Какой предмет

самый большой, самый теплый, шероховатый?», «На ком надеты белые носочки?», «Кто самый веселый (грустный)?». Игры могут быть любимыми. Единственное требование – они всегда должны быть интересны и направлены на общую деятельность, совместные движения, контакты. Важно помнить, что психогимнастика – это не физкультура, любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяет деятельность психических функций (мышления, эмоции, движения), а с помощью комментариев взрослого к этим процессам подключается и внутреннее внимание детей. Например, ребенок не просто выполняет резкие ритмические махи руками, а представляет себя веселым зайчиком, играющим на воображаемом барабане в цирке. Это игровое упражнение доставляет ребенку массу удовольствия, включает в работу его фантазию, улучшает ритмичность движения. В это же время взрослый описывает фактор физических действий – силу, темп, резкость – и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, говорит: «Как сильно зайчики стучат по барабану! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся?! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у Вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечах?! А вот лицо – нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен, дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения»...

Желательно, чтобы после занятий у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой могут спонтанно продолжиться понравившийся сюжет и упражнения.

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА

Динамический этюд «Что такое весна?»

По весне мы слышим (пальчик к губкам и произносим «ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш-ш»)
 Стук капли с крыши, («тук-тук-тук-тук»)
 Бормотание ручья, («бр-бр-бр-буль-буль-буль-бр-бр-бр»)
 Звонкий голос воробья. («чики-чики-чик-чирик»)

Двигательное упражнение «Весна пришла»

Солнце, солнце, высоко (На цыпочках руки тянем вверх)
 Нам от солнышка тепло. (Легкие поглаживания руками по лицу)
 Тает снег от лучей, (Приседание)
 Звонко побежал ручей. (Бег по кругу)
 Вы за ручейком бегите,
 А теперь за ним идите
 Лужи все перешагните. (Ходьба по кругу)
 В лес весенний мы шагаем
 Ноги выше поднимаем. (ходьба с высоким подниманием колен)

Елочки пушистые обойдем,
По извилистой тропинке в лес пойдем. (*ходьба змейкой*)

Упражнение на координацию речи с движением «Цветок»

Вырос цветок на весенней полянке, Нежную голову робко поднял. Ветер подул – он качнулся неловко, Он испугался, затрепетал. Ветер бутоны качает упрямо Вперед и назад, налево, направо.	<i>Дети соединяют неплотно ладони и поднимают их перед собой. Покачивают ладонями медленно, быстро. Наклоняют ладони соответственно вперед, назад, влево, вправо.</i>
---	---

Мимический этюд «Я по улице спешу»

Я по улице спешу,
Я иду, весной дышу.
Наслаждаюсь!
Воробьишка прискакал,
В луже лапки полоскал.
Удивляюсь!
Тут соседский рыжий кот
Появился у ворот.
Я пугаюсь!
Лучше, кот, не трогай птицу,
Я могу и рассердиться!
Тут закончил воробей
Веселое купание,
И махнул коту крылом,
Видно, на прощание.
Улыбаюсь!
Я по улице спешу,
Я иду, весной дышу.
Наслаждаюсь!

Упражнение на координацию речи с движением «Цветок»

Вырос цветок на весенней полянке, Нежную голову робко поднял. Ветер подул – он качнулся неловко, Он испугался, затрепетал. Ветер бутоны качает упрямо Вперед и назад, налево, направо.	<i>Соединить неплотно ладони и поднять их перед собой. Покачивать ладонями медленно, быстро. Наклонять ладони соответственно вперед, назад, влево, вправо.</i>
---	--

ПСИХОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-6 ЛЕТ

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

«Пылесос и пылинки» (для детей 6 – 7 лет)

Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Пылесос собирает пылинки; кого он коснется, то встает и уходит.

Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

«Цветочек»

Цель: Развивать способность детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию, учить расслаблять мышцы тела.

Солнце стало пригревать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили. Голову повесили. Листочки-руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам. Но вдруг пошел прохладный дождик. Цветочки обрадовались, сразу распрямились. Напились водички, устали цветы. Руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают.

Всё тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Так приятно!

«Разъяренная медведица» (для детей 6 – 7 лет)

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги передними лапами, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и быстро влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стало яростно царапать ствол когтями, рычать, злобно глядя на мальчика. Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды. Мальчик еще немного посидел на дереве, потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения. Ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикация.