

Консультация для воспитателей

**«Ритмотерапия как эффективный
метод познавательного и
эмоционального развития
дошкольников»**

Составила:

Зимарева Екатерина Александровна

Музыкальный руководитель

**Основа всей жизни человека - ритм, данный каждому его природой,
дыханием. К. Станиславский**

**Музыка, ритм, эмоция, движение – вот явления одного корня,
общей природы, явления взаимосвязанные, как и сама жизнь. Э.Жак-
Далькроз**

В условиях реализации ФГОС дошкольного образования актуальной задачей является поиск новых форм, методов воспитания и обучения детей с целью повышения качества воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Ритмотерапия рассматривается как эффективный метод познавательного и эмоционального развития детей дошкольного возраста.

Чувство ритма выступает важным психомоторным свойством, которое формируется в дошкольном возрасте и обеспечивает развитие двигательной сферы детей, поэтому ритмичные движения – это естественная физиологическая потребность детского организма. Ритм является условием усвоения и выполнения действий, совершаемых человеком в любой его деятельности.

Способность к восприятию и воспроизведению ритма при помощи движений является одним из показателей состояния двигательной сферы, когнитивных процессов, развития речи. Ритм оказывает влияние на общий тонус организма ребенка, способствует организации его поведения, снижает эмоциональные расстройства, влияет на становление и активизацию речевых механизмов, развитие крупной и мелкой моторики, координации движений. Психомоторное развитие является базовым для дальнейшего психического развития дошкольников, как основы формирования предпосылок учебной деятельности.

Актуальность применения метода ритмотерапии отражена во многих педагогических практиках, таких как: система ритмического воспитания Ж. Далькроза и К. Орфа; эв- ритмия в вальдорфской педагогике (греч. εὐρυθμία – гармоничность, искусство художественного движения, созданное Р. Штейнером); лечебная ритмика (греч. rhythmikos - система физических упражнений под музыку, направленная на развитие чувства ритма и используемая в лечебно-коррекционных целях, составная часть кинезитерапии); логопедическая и фонетическая ритмика (сочетания слова, музыки и движения), а также в программах по нейропсихологической кор-

рекция и психомоторному развитию детей дошкольного возраста (А.В.Семенович, А.Л. Сиротюк).

Современная жизнь отличается ускоренным темпом и многообразием жизненных ритмов, с которыми приходится ежедневно сталкиваться детям.

Несоответствие жизненного ритма дошкольника его возрастным и психофизиологическим особенностям (нарушение режима дня, режима сна и отдыха, малоподвижный образ жизни, непоследовательность воспитания, информационные перегрузки, повышенные требования родителей, несоответствующие возможностям ребенка и т.п.) приводит к нарушению его психического развития. Функционирование нервной системы – это сложная ритмичная деятельность, предполагающая синхронизированное взаимодействие между разными областями мозга. Нарушения базовых функций мешают мозгу осваивать более сложные «продвинутые» виды деятельности, такие как речь, чтение, письмо. У детей с

несформированностью ритмических процессов наблюдаются трудности с удержанием равновесия, проблемы с координацией движений, а также низкий уровень самоконтроля и произвольности поведения, что провоцирует эмоциональные и поведенческие нарушения.

До семилетнего возраста у детей развито правое полушарие (левое актуализируется только к 9 годам), поэтому обучение детей дошкольного возраста должно проходить естественным для них правополушарным способом - через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорные ощущения.

В связи с этим развивающая, профилактическая и коррекционная работа с детьми в ДОУ должна включать различные методы и приемы ритмотерапии.

Область применения ритмотерапии:

- 1) Профилактика и коррекция поведенческих и эмоциональных нарушений (агрессия, импульсивность, застенчивость, тревожность, чрезмерная утомляемость, истощаемость, повышенная двигательная активность и т.п.)
- 2) Развитие и коррекция познавательной сферы (память, внимание, мышление).
- 3) Развитие и коррекция речи (фонематических слух, дикция, темп речи, звукопроизношение).

Полезьа ритмических игр и упражнений: развитие зрительной и слуховой памяти, внимания, восприятия; активизация познавательной деятельности; развитие пространственной ориентации; развитие зрительно-моторной координации; развитие межполушарных связей; формирование волевых усилий; развитие четкости и плавности речи; развитие умения контролировать свои эмоции и свое поведение.

Поэтомьу с самого раннего возраста рекомендуется заниматься развитием чувства ритма в доступной для дошкольников форме - ритмических упражнениях и играх. Ритмотерапия включает комплекс методов и приемов из различных направлений психологии (танцевальной терапии, ритмической гимнастики, логоритмики, кинезиологии и нейропсихологии).

Приемы ритмотерапии:

1)Музыкально – ритмические упражнения (танцевальные разминки, танцевальные игры-превращения, танцы–импровизации) - снимают психоэмоциональное напряжение, мышечные зажимы, развивают у детей коммуникативные навыки, способствуют развитию творческого мышления и воображения. Например, танец-игра «Мы в тарелочки играем»;

Игра «Попрыгушки»

Цель: Развитие чувства ритма.

Игра проводится под русскую народную мелодию «Барыня»

1. Трататушки, трататушки! Дети прыгают на двух ногах в рассыпную

Начинаем попрыгушки!

Прыг-скок, прыг-скок!

Прыгать надо на носок.

2. Трататушки, трататушки! Стоя на месте, хлопают в ладоши.

Начинаем похлопушки!

Хлоп-хлоп, хлоп да хлоп!

Бей в ладошки – хлоп-хлоп-хлоп!

3. Трататушки, трататушки! Кружатся, подняв руки и вращая кистями

Начинаем повертушки!

Тра-та, тра-та-та!

Вот какая красота!

2) Речедвигательные игры (координация речи с движением) – активизируют речевую деятельность, формируют четкую дикцию, умение координировать речь и движение, держать равновесие, развивают координацию и ритмизацию движений, дыхание, нормализуют мышечный тонус, улучшают ориентировку в пространстве.

Например: МЫ НОГАМИ ТОП-ТОП-ТОП

(младший возраст)

Мы ногами топ-топ-топ

А в ладоши хлоп-хлоп-хлоп.

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

По дорожкам мы шагаем

И в ладоши ударяем идут и хлопают

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

Топ-топ, ножки топ! Стоя на месте топают,

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп! Хлопают.

Ай да малыши, кружатся, руки на поясе

Ай да крепыши.

Солнышко

Солнышко, солнышко в небе свети!	потянуться руками вверх,
Яркие лучики к нам протяни.	вытянуть руки вперед
Ручки мы вложим в ладошки твои,	протянуть друг другу руки
Нас покружи, нас покружи,	покружиться
Вместе с тобой мы пойдем на лужок.	выстроиться в цепочку,
	Держась за руки
Там все мы встанем дружно в кружок.	образовать круг
С песнями водим мы хоровод.	идти по кругу
Солнышко с нами по кругу идет.	
Хлопают радостно наши ладошки.	похлопать в ладоши
Быстро шагают резвые ножки.	идти быстрым шагом
Солнышко скрылось, ушло на покой.	присесть, голову закрыть
	Руками, руки под щеку
Мы же на место сядем с тобой.	спокойно сесть на свое место

3) Игры с ритмами (отстукивание и прохлопывание ритма) – развивают слуховое внимание, фонематическое восприятие, слуховую память, произвольность поведения, умение работать по образцу, самоконтроль, что формирует предпосылки учебной деятельности.

Например: «Разминка» муз.Макшанцевой

«БЕЛОЧКА»

Цель: развивать чувство ритма.

Ход игры: проговорить с детьми слово «БЕ-лоч-ка». Прохлопать в ладоши, по коленям ритм. Выложить на фланелеграфе цепочку из картинок и ритмично проговорить названия игрушки.

«ПЕРЕДАЙ РИТМ»

Цель: развивать ритмическое восприятие и музыкальную память.

Ход игры:

Дети становятся друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего. Ведущий (последний в цепочке) отстукивает ритм следующему ребенку. И тот передает ритм следующему. Последний участник (стоящий впереди всех) «передает» ритм, хлопая в ладоши.

Ведущим может быть музыкальный руководитель. Дети могут сидеть в паровозике на стульчиках.

4) Речевые игры с ритмами (отстукивание ритма в соответствии с текстом – короткие стихи, чистоговорки, скороговорки) - развивают слухомоторную память, внимание, способствуют нормализации и регулированию темпа высказывания.

Например: Андрей-воробей, не гоняй голубей.

Гоняй галочек, из-под палочек.

Не клюй песок, не тупи носок.

Пригодится носок, клевать колосок.

5) Пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением - песни и стихи, сопровождаемые движением рук, помогают развивать мелкую моторику, плавность и выразительность речи, речевого слуха и речевой памяти, способствуют развитию артикуляционной моторики.

Например: Тики-так...

Тики-так, тики-так -

так часики стучат

стучим вытянутыми руками по бокам

Туки-так, туки-так -

так колеса стучат

руки перед собой, кулачки

сжаты, делаем «велосипед»

Токи-ток, токи-ток -

так стучит молоток

кулачки один о другой

Туки-ток, туки-ток –

так стучит каблук

топаем по полу

б) Двигательные упражнения, направленные на межполушарное взаимодействие (с речевым сопровождением) - развивают координацию движений, слуховую память, внимание, повышают эмоциональный тонус, работоспособность детей, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются синкинезии (непроизвольные, непреднамеренные движения) и мышечные зажимы.

Например: **«Ухо-нос»**.

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

«Кулак-ребро-ладонь».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

7) Речевые игры со звучащими жестами (хлопки, притопы ногами, щелчки пальцами, цоканье языком и др.) - помогают детям телесно пережить ощущение темпа, динамики, ритма, речи. Звучащие жесты – это самый эффективный способ формирования чувства ритма у детей.

Например: «Лиса»

Уж как шла лиса домой, (Хлопок, шлепок по коленям)

Нашла книгу под сосной (Поочередно шлепки по коленям)

Она села на пенёк (Притопы)

И читала весь денёк. (Раскрыть ладони – смотреть в «книгу»)

8) Ритмические схемы (в соответствии со схемой дети воспроизводят ритм с помощью хлопков, притопов, щелчков пальцами, цоканья языком) - воспроизведение простых и сложных ритмов по заданной схеме (на картинке) развивают внимание, саморегуляцию, зрительную память, произвольность поведения, умение действовать по образцу.

Ритмические схемы. Развитие чувства ритма. Блог Лого-Эксперт

9) Речевые игры с мячом - развивают слухомоторную координацию, моторную ловкость, формируют двигательные навыки и умения, снимают психомоторное напряжение.

Например: **«Кто как разговаривает?»**

Мяч лови, да поскорей, назови язык зверей.

Цель: расширение словарного запаса, развитие быстроты реакции.

Ход игры.

Вариант 1. Взрослый или ведущий поочередно бросает мяч детям, называя животных.

Дети, возвращая мяч, должны правильно ответить, как-то или иное животное подает голос:

корова тигр змея комар собака волк утка свинья мычит рычит шипит пищит
лает воет крикает хрюкает.

Вариант 2. Педагог, бросая ребенку мяч, спрашивает: «Кто

рычит », «А кто мычит? », «Кто лает? », «Кто кукует? »

10) Речевки, ритуалы приветствия и завершения дня, речевые настройки - способствуют объединению детей в группе, формированию положительного психологического климата, активизируют внимание к деятельности, способствуют организованности и дисциплине в детской группе, позволяют корректировать нарушения поведения детей.

Например: Доброе утро!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

11) Упражнения на удержания равновесия (с речевым сопровождением) - помогают ребенку «ощущать» свое тело, развивают произвольную саморегуляцию сенсомоторной сферы, снижают утомляемость и возбудимость, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, что приводит к гармонизации психического развития в целом.

12) Дыхательные упражнения – улучшают ритмику организма, развивают умение владеть голосом, формируют хорошо звучащую речь, а также снимают напряжения, повышают энергетическое обеспечение деятельности головного мозга.

Например: Вертушка.

Перед началом игры приготовьте игрушку-вертушку. На улице продемонстрируйте, как она начинает вращаться от дуновения ветра. Затем

предложите подуть на неё самостоятельно: «Давай, сделаем ветер – подуем на вертушку!»

13) Рисование линий (под музыку) – изображение различных форм оказывает определенное влияние на эмоциональное состояние человека: волнистая линия формирует чувство спокойствия и душевного равновесия; круг ассоциируется с состоянием совершенства и абсолютной гармонии; спираль символизирует графическое отображение ритма в природе. Каждая линия в процессе рисования как пиктографический резонанс взаимодействует с головным мозгом и гармонизирует биологические ритмы. Мягкая и ритмичная музыка, сопровождающая процесс рисования, особенно эффективно влияет на гармонизацию эмоционального состояния.

Условия для результативности и эффективности применения приемов ритмотерапии:

1. Игры на развитие чувства ритма необходимо проводить постоянно и неоднократно повторять.
2. Подбор двигательных игр и упражнений должен соответствовать возрастным особенностям детей.
3. Упражнения должны быть просты по мелодии и ритму, а речевое сопровождение – четко дифференцированное, с хорошо различимым темпом и ритмом.
4. Речевой материал подбирается с учетом двигательных и речевых возможностей детей.
5. Речевой материал ритмично декламируется (ритмизация речи или ритмодекламация). Ритмодекламация («музыкальная речь», «речевое интонирование в ритме») - это четкое произношение текста или стихов в заданном ритме.
6. Речь взрослого должна быть правильная, четкая, выразительная, мелодичная. Детская речь совершенствуется только под влиянием речи взрослого.
7. Все упражнения проводятся по подражанию. Одно из основных условий ритмотерапии - это одновременное выполнение ритмических упражнений педагогом и детьми.

8. Важно проводить не только коллективные формы работы, но и индивидуальные занятия с отдельными детьми, которым необходима коррекционно-развивающая помощь в области речевого и познавательного развития, коррекция поведения и эмоционально-волевой сферы.

Систематически применяемые ритмические упражнения в процессе воспитательно-образовательной деятельности в ДОО (совместная деятельность, режимные моменты, прогулка) помогут ребенку чувствовать ритм, в результате развивается дыхание, улучшается дикция, нормализуется темп речи, физическая активность, координация и ловкость движений, совершенствуется общая и мелкая моторика, произвольность поведения, снижаются эмоциональные и поведенческие нарушения, повышается рациональная организованность движений, работоспособность, дисциплинированность.