

Г. А. Хацкалева

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОГОРИТМИКИ**

Методическое пособие

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2013

ББК 74.100.5
X28

Хацкалева Г. А.

X28 Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод. пособие. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. — 128 с.

ISBN 978-5-89814-940-6

В пособии представлены перспективный план совместной работы специалистов в ДОУ, логоритмические игры и упражнения для детей 2—6 лет, тестовый материал для оценки физической подготовленности детей, конспекты физкультурных занятий. В пособии подробно рассмотрены условия, формы и методы обучения дошкольников. Материалы пособия предназначены для использования его в режиме дня при организации двигательной активности.

Методическое пособие предназначено для воспитателей групп раннего и дошкольного возраста, инструкторов по физической культуре ДОУ, также будет полезно студентам педагогических образовательных учреждений.

ББК 74.100.5

Содержание

Предисловие	4
Содержание, формы и методы организации двигательной активности детей с элементами логоритмики	6
Учебно-тематический план (дети 2—4 лет)	14
Содержание программы (дети 2—4 лет)	16
Учебно-тематический план (дети 4—6 лет)	18
Содержание программы (дети 4—6 лет)	20
Литература	22
Приложение 1. Логоритмические игры и упражнения (для детей 2—4 лет)	25
Приложение 2. Логоритмические игры и упражнения (для детей 4—6 лет)	38
Приложение 3. Дыхательные упражнения	54
Приложение 4. Игровые упражнения на мышечное расслабление	56
Приложение 5. Психологические этюды	58
Приложение 6. Пластические этюды	60
Приложение 7. Упражнения в парах на тактильные ощущения	63
Приложение 8. Физкультурные занятия с элементами логоритмики (для детей 2—4 лет)	65
Приложение 9. Физкультурные занятия с элементами логоритмики (для детей 4—6 лет)	81
Приложение 10. Конспекты комплексных занятий (для детей 2—4 лет)	93
Приложение 11. Конспекты комплексных занятий (для детей 4—6 лет)	100
Приложение 12. Перспективный план совместной работы специалистов для детей 2—4 лет	107
Приложение 13. Перспективный план совместной работы специалистов для детей 4—6 лет	110
Приложение 14. Перечень оборудования физкультурного зала	115
Приложение 15. Перечень материалов по физическому воспитанию, находящихся в спортивном зале	119
Приложение 16. Оценка физической подготовленности детей дошкольного возраста в системе столичного мониторинга	121
Приложение 17. Карточки-картинки	123

Предисловие

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Кризисные явления в обществе способствуют изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снижают их творческую активность, замедляют физическое и психическое развитие, вызывают отклонения в социальном поведении.

Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, показали, что за последние 10 лет количество детей с хронической патологией увеличилось в 2 раза, количество детей, не имеющих отклонений в здоровье, снизилось в 3 раза, 25—35 % детей, пришедших в 1-й класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климатогеографическими и экологическими условиями.

В ДОУ поступают дети с врожденной патологией (сердечно-сосудистой системы, почек, ЖКТ), с нарушением различных компонентов речи (ОНР, ФФНР, стертая форма дизартрии).

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: по развитию физических качеств (низкий уровень ловкости и быстроты), степени сформированности двигательных навыков (отсутствие автоматизации движений и слабая обучаемость), что сопряжено с низким уровнем развития когнитивных процессов. В этой связи занятия физическими упражнениями с элементами логоритмики должны способствовать коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Освоению каждого упражнения способствует музыка и стихотворный текст, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Еще в начале прошлого века филолог Н. В. Корнейчуков (Корней Чуковский) отмечал в своих работах, что всем детям в той или иной степени присуще влечение к рифмованному звукам: «Чем меньше ребенок, чем хуже он владеет речью, тем сильнее он тяготеет к рифме... Благодаря рифме слова привлекают особое внимание ребенка».

Рифмованная речь очень важна для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособности растущего организма, двигательная активность — это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Благоприятное воздействие на организм оказывает только та двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием.

Опыт показывает, что **логопедическая ритмика** позволяет:

- использовать методы и приемы, которые помогают ребенку выдерживать занятие в одном темпе;
- заинтересовать ребенка так, чтобы у него не пропадал интерес на протяжении всего занятия, что способствует поддержанию одинаковой интенсивной подвижности на протяжении всего занятия;
- активизировать речь детей;
- избежать усталости и переутомления.

Логопедическая ритмика — это комплексная методика, включающая средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания (речь, музыка и движение).

Именно посредством логопедической ритмики происходит становление не только физически развитого и здорового ребенка, но и психических процессов, воспитание пластичности, формирование словаря, развитие речи детей.

В работе с детьми логоритмическими средствами можно регулировать процессы возбуждения и торможения; постепенно формировать координацию движений, их переключаемость, точность; учить передвигаться и ориентироваться в пространстве.

Логоритмика позволяет сформировать у ребенка рефлекс сосредоточения, а это в дальнейшем позволит развивать произвольное внимание.

Учебно-тематический план (дети 2—4 лет)

Тема. Срок.	Содержание
<p>Диагностика (см. приложение 16). <i>Сентябрь</i></p> <p>Количество занятий — 3</p>	<p>Челночный бег; прыжок в длину с места; наклон вперед; подъем туловища; бег (90, 120, 150 м)</p>
<p>Разучивание логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях (см. приложение 1). <i>Сентябрь—ноябрь</i></p> <p>Количество занятий — 24 (по 2 в неделю)</p>	<p>Физкультминутки; пальчиковые игры; игры в парах; подвижные игры; массаж; игровой самомассаж; релаксация; психогимнастика; упражнения на развитие чувства ритма и темпа</p>
<p>Комплексное занятие со специалистами ДОУ «Осенние подарки» (см. приложение 10). <i>Сентябрь—ноябрь</i></p> <p>Количество занятий — 1</p>	
<p>Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмики «Вместе весело шагать» (см. приложение 8). <i>Сентябрь—ноябрь</i></p> <p>Количество занятий — 1</p>	
<p>Итоговое физкультурное занятие Количество занятий — 1</p>	
<p>Всего: 30</p>	
<p>Повторение логоритмических игр и упражнений. Разучивание новых логоритмических игр и упражнений на физкультурных занятиях (см. приложение 1). <i>Декабрь—январь</i></p> <p>Количество занятий — 24 (по 2 в неделю)</p>	<p>Физкультминутки; пальчиковые игры; игры в парах; подвижные игры; массаж; игровой самомассаж; релаксация; психогимнастика; упражнения на развитие чувства ритма и темпа</p>
<p>Комплексное занятие со специалистами ДОУ «Снеговик» (см. приложение 10). <i>Декабрь—январь</i></p> <p>Количество занятий — 1</p>	
<p>Итоговое физкультурное занятие с элементами логоритмики «Забавы на полянке» (см. приложение 8). <i>Декабрь—январь</i></p>	

Игровые упражнения на мышечное расслабление

«Дождь»

Приплыли тучи дождевые:
— Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут
Как живые:
— Пей, рожь, пей!
Склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет!

Я. Дягутите

*Дети стоят, вытягивают руки
вперед ладонями вниз.*

Встряхнуть руками вниз.

Встряхивать руками вверх.

«Снежинки»

Мы снежинки, мы сестрички,
Крепко за руки взялись.
Закружились, будто птички,
Полетели смело вниз.

На сугроб мы не упали,
К вам на елку мы попали!

Т. Шорыгина

*Дети легко и плавно кружатся
по залу, держа руки в стороны.*

*Машиут руками, имитируя по-
лет птиц.*

Присесть.

Лечь на пол и расслабиться.

«Овощи»

Устали овощи, сели отдыхать.
Отдувается капуста: «Ах! Ах!»
Морковка: «Эх! Эх!»
Горох: «О-хо-хох!»

Огурец: «Ух! Ух!»

М. Картушина

Обмахивать лицо ладошкой.

Хлопать по коленям.

*Легко ударять пальчиками по
коленям.*

Хлопать в ладоши.

«Звери и птицы спят»

Обошел медведь весь лес
И в берлогу спать залез.
Лапу в пасть засунул он
И увидел сладкий сон.
Дети на спину легли
И, как мишка, видят сны.
— Тише, тише, не шумите,
Наших деток не будите!
Птички станут щебетать,
Будем глазки открывать,
Просыпаться и вставать.

М. Картушина

Дети ложатся на спину и закрывают глаза.

Звучит звукозапись колыбельной песни.

Дети открывают глаза, встают с ковра.

«Вот как мы отдыхаем»

Наши ножки устали,
Они прыгали, скакали.
Наши ручки устали,
Они хлопали, играли.
Глазки закрываются,
Реснички опускаются.
Глазки засыпают,
Дети отдыхают.
Глаза голубые у киски моей,
А небо над ними еще голубей.
Оно голубое, как тысячи глаз.
Мы смотрим на небо,
а небо — на нас.
Глазки открываются,
Дети просыпаются.

Н. Нищева

Сесть на пол и погладить ноги.

Погладить руки.

Ложатся на спину, закрывают глаза и отдыхают под музыку.

Открыть глаза и посмотреть вверх.

Психологические этюды

«Боец»

Я — грозный боец
и очень силен.
И, как взрослый храбрец,
в боях закален.
Вот пегий мой конь,
вот сабля моя.
Я быстро скачу,
ждет работа меня!
Н. Карпов

*Гордо приподнять голову,
согнуть руки к плечам — пока-
зать «силача».*

*Поднять руку вверх («держит
саблю»), вторая рука «держит
поводья».*

Прямой галоп по залу.

«Король Боровик»

Шел король Боровик
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.
В. Приходько

Имитация походки короля.

*Погрозить кулаком.
Топать ногой.*

Свести брови.

*Легкие пощипывания по рукам
и ногам.*

«Жадность»

Жадный пес дров принес,
Воды наносил, тесто замесил,
Пирогов напек,
Спрятал в уголок.
И съел сам.
Ам-ам-ам!

*Имитировать движения со-
гласно тексту.*

*Отойти в сторону, отвер-
нуться и «есть пирог».*

В. Квитко

«Цветочки»

Ах как цветочки рассердились!
Как цветочки рассердились,
На девчонок разлились:

*Дети показывают, как сердят-
ся (сдвинули брови, сморщили
нос, оттопырили губы).*