

Степ - логоритмика как эффективное средство автоматизации звуков у дошкольников с дизартрией.

Воспитание речи у дошкольников является необходимым условием полноценного развития личности. Известно, что наибольший процент детей дошкольного возраста страдает нарушением звукопроизношения, также у воспитанников отмечается несовершенство двигательных функций, коррекция которых способствует более эффективному и быстрому преодолению основного речевого расстройства.

В современном обществе становится всё меньше стимулов для естественных движений. Наши дети буквально «приросли» к телевизорам, компьютерам. В результате – лишний вес, снижение функций организма, различные заболевания. Речевые расстройства напрямую связаны с психофизическим развитием.

Задача – на логопедических занятиях подобрать такие формы и методы обучения детей, которые целенаправленно будут стимулировать двигательную и речевую активность дошкольников, влиять на коррекцию речевого развития, развивать активный словарь.

Все вышеизложенное и побудило меня заняться проблемой устранения нарушения звукопроизношения у детей с дизартрией посредством использования степ- логоритмики.

Степ-аэробика один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. В переводе с английского языка "степ" буквально означает "шаг". Несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта. В ряду различных методик, представляющих систему работы по коррекции фонетико-фонематического недоразвития речи, определенное место занимает логоритмические упражнения.

Степ – логоритмика – это процесс выполнения общеразвивающих упражнений на стечах, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия. Уникальное сочетание физических упражнений, степа, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. Для детей с речевыми расстройствами этот прием особенно важен, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто ускорен, или, наоборот, замедлен.

Понимание логоритмики основано на использовании связи слова, музыки и движения. Процентное содержание перечисленных компонентов может быть разнообразным, с преобладанием одного из них или связи между ними в зависимости от тяжести речевого и общепсихического нарушения, от этапа коррекционного воздействия.

В группе для детей с тяжелыми нарушениями речи обучаются дети с дислалией и стертой формой дизартрии. Недостаточно сформированной являются мелкая и артикуляционная моторика, слухоречевой ритм. Анализ недостатков произвольных движений и речи подтверждает необходимость дифференцированных приемов логоритмической работы.

Между движением и речью прослеживается тесная взаимосвязь. Нарушения моторики оказывают прямое влияние на произносительную сторону речи, которая у большинства детей страдает. Ни моторное, ни речевое развитие спонтанно не достигнуто своего онтогенетического уровня. Необходима комплексная система коррекционной работы, направленная одновременно на преодоление недостатков и улучшение моторной и речевой сферы.

Использование степ – аэробики и логоритмики, способствующей развитию общей моторики, как одного из условий речевого развития дошкольников с дизартрией.

Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет. Степ в качестве гимнастики или аэробики был изобретен в США известным фитнес-инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно. А в дошкольных учреждениях – редкий вид физической деятельности.

Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. В детском саду мы используем степ-доску высота – 10см, ширина – 30см, длина – 40см.

Все упражнения в степ - аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Новизна данного опыта заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми бодрым).

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений, она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

Понимая важность сочетания речевой деятельности с развитием общей моторики, было принято решение:

включить в детскую деятельность, в НОД, в свободное от занятий время использование степ - платформ, как одно из средств развития общей моторики детей с ФФНР;

Эта система способствует устранению дефектов звукопроизношения, совершенствованию речевого дыхания, устранению недостатков голоса. Таким образом, владея современными образовательными технологиями и методиками, происходит осуществление целостного коррекционного процесса.

Двигательная деятельность с детьми с ФФНР строилась на принципах доступности и новизны, от простого к сложному, осуществлялась во время утренней гимнастики и включалась в НОД «Физическая культура».

Все виды *логоритмических игр и упражнений* предлагаются детям в сочетании с какой-либо ритмической основой: под музыку, под счет или словесное, чаще стихотворное сопровождение.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин., как часть занятия от 10 до 15мин. в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект; в показательных выступлениях на праздниках - как степ развлечение.

Упражнения для степ - аэробики подбираются, преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений классически состоит из трех частей:

Подготовительная часть, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. В эту часть входят построение и перестроение.

Во второй части степ - шаги в сочетании с упражнениями плечевого пояса и упражнениями на другие группы мышц (10 минут), силовые упражнения с использованием степа (5 минут); используются общеразвивающие упражнения основные виды упражнений и подвижная игра.

В заключительной части комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе и из различных исходных положений. «Дыхательная гимнастика» служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки, её можно выполнять стоя на степе или за степом. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперед, приседания, сведение и опускания рук. Для дошкольников с ФФНР характерны различные несовершенства речевого дыхания: слабый вдох и выдох, неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, неравномерный, толчкообразный выдох и др., поэтому регулярные дыхательные упражнения для детей полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи.

Занятия на степе приносят ощутимую пользу гиперактивным детям, им казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия они адаптировались к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Базовые шаги в степ – аэробике:

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодиче.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более

пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ - платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ -платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ - платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.