***Ритмизация как способ развития ВПФ и произвольности у детей, имеющих речевые нарушения.***

А.С. Мухотдинова

педагог-психолог

ГУ ДО ТО «ПОМОЩЬ»

Ритмизация используется как способ развития высших психических функций и произвольности у детей, имеющих речевые нарушения.

Ведь для детей с подобного рода нарушениями характерна недостаточная сформированность процессов, тесно связанных с речевой и психической деятельностью, а именно:

 - нарушение произвольности;

 - нарушение внимания и памяти;

 - нарушение мелкой и артикуляционной моторики;

 - словесно-логического мышления.

На базе ГУ ДО ТО «ПОМОЩЬ» специалисты используют этот метод в составе программ для коррекции речи, ведь введение данного блока является целесообразным, так как именно ритмизация движений приводит к нормализации плавности речи, улучшению слоговой структуры речи, развитию самоконтроля и произвольности поведения. Блок развития ритмизации может быть проведен педагогом-психологом и включен в структуру речевого занятия.

 Сам термин **«ритмизация»** обозначает введение ритма (равномерного чередования разного рода элементов) в какую-либо деятельность. Элементы ритма можно вводить, опираясь на стимуляцию различных каналов восприятия: визуального, аудиального, кинетического. В зависимости от задействованного канала восприятия выделяется 3 вида ритмизации:

 **Визуальная ритмизация**. Здесь основным методом работы является создание ритмически выстроенного визуального рисунка. Для продуктивности и результативности визуальной ритмизации следует придерживаться принципа «от простого к сложному». Таким образом, специалист начинает с чередования простых элементов по одному выбранному признаку. В качестве таких признаков могут выступать цвет, форма, размер. Далее следует усложнение сочетания признаков, и ритмический рисунок может выстраиваться с позиции чередования сразу нескольких признаков. Такой рисунок можно создавать с помощью готовых фигур (круги, квадраты, треугольники, прямоугольники).

 Упражнения по развитию **мелкой моторики** рук (нанизывание бусин на нитку, собирание пюсел) также могут включать элементы ритмирования. Например, одевание бусин на нитку в соответствие с определенным ритмическим рисунком.

 Задания по выстраиванию ритмов выполняются за столом. Специалист выкладывает в центре стола образец, проговаривает его структуру. При этом детям важно не только правильно воспроизвести ритм, но и выложить фигуры последовательно (четко определить начало ритмического ряда, выложить его слева-направо). В процессе выполнения таких заданий происходит развитие восприятия цвета, формы, величины, количественных представлений.

Задание 1

Задание 2

Задание 3

Задание 4

Задание 5

Задание 6

Задание 7

Задание 8

Задание 9

Задание 10

Задание 11

Задание 12

Задание 13

Задание 14

 Задание 15

Задание 16

Задание 17

Задание 18

Задание 19

Задание 20

 **2. Аудиально-кинетическая ритмизация.**

 Аудиальная и кинетическая ритмизация представляют собой два взаимосвязанных процесса, протекающих неразрывно друг от друга, так как целью их являются:развития чувства темпа и ритма,формирование умения двигаться в заданном темпе, чередовать движения в различном темпе, умения сочетать движения с проговариванием в нужном темпе. Аудиально-кинетическая ритмизация позволяет проводить работу с помощью хлопков, отбивания ритма ногами, руками, с использованием музыкальных инструментов. При проведении занятий по аудиально-кинетической ритмизации используется принцип от «простого к сложному». Данный вид ритмизации предполагает 2 направления работы:

 1.*Выполнение движений под музыку со сменой ритма (замедление-ускорение).*

 *2.Проговаривание четверостишия с отбиванием ритма с помощью музыкальных инструментов или хлопков в ладоши:*

 *Упражнение 1.*

Капля – раз, капля – два,

Капли медленно сперва:

кап-кап-кап-кап.

Стали капли поспевать,

Капля каплю догонять:

кап-кап-кап…

 Специалист произносит четверостишие совместно с детьми, дополняя его хлопками в ладоши:

А) в медленном темпе,

Б) постепенно убыстряя до среднего,

В) быстро.

 *Упражнение 2.*

 Дети должны прохлопать предложенное стихотворение в заданном ритме, а затем прохлопать и прошагать одновременно, выделяя ударный звук.

Мой веселый,

Звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой.

 **3. Кинетическая ритмизация.**

Такая ритмизация реализуется при помощи упражнений для развития крупной моторики тела, движений глаз, дыхательных упражнений. Общей целью является развитие умения ребенка выполнять движения частями тела в *определенной последовательности*.

 **А) Дыхательные упражнения.** Посредством таких упражнений возможно улучшить ритмирование организма в целом. Ведь единственными ритмами, которыми произвольно может управлять человек, являются ритм дыхания и движения. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением. На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают дыхание естественным, регулярным на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

 Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать *три основных правила:*
 1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму.
 2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы «выдох животом - пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек.»
 3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.
 Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание можно предложить им положить руку на свой живот, а для того чтобы они его увидели им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.
Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной системы (во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.)

 *Упражнение 1. Вдох-пауза-выдох-пауза.* При выполнении дыхательных упражнений очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
 *Упражнение 2. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю* (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует развитию логического мышления.
  *Упражнение 3.* Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

 **Б) Глазодвигательные упражнения.**

 Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности. И.М. Сеченов обратил внимание на то, что формирование высших психических процессов базируется на материальной основе – элементарном зрительно-моторном акте. Следовательно, для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга. Трехмерное визуальное восприятие является необходимым условием успешного обучения, правильного считывания информации с листа, развития пространственного мышления.

 Глазодвигательные упражнения полезны, так как тренируют мышцы глаз, активируют кровообращение, снимают умственное утомление, способствуют развитию зрительного восприятия, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движений глаз и головы, стимулируют централизованное, дистанционное и периферийное зрение, тренируют способность глаза фокусироваться, стимулируют сокращение и расслабление зрачков.

 В основе положительного эффекта лежат определенные функциональные связи между глазодвигательным нервом и мозгом.

 Движения глаз развивают межполушарное взаимодействие, стимулируют и энергетизацию организма.

*Упражнение1.* Исходное положение – лежа, сидя или стоя. Голова фиксирована, глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отработать движения глаз по четырем основным (вправо, влево, вверх, вниз) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); а также сведение глаз к центру. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания детей рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки, свечи, фонарики и т.д.

 **В) Перекрестные движения.** При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию ВПФ, обогащению и дифференциации получаемой сенсорной информации. Коррекционные **движения тела и пальцев** позволяют не только развивать межполушарное взаимодействие, они так же могут способствовать снятию синкинезий и мышечных зажимов. Центром тонкой моторной координации является лобная доля мозга, отвечающая также за внутреннюю речь и самоконтроль. Известно, что дети, которые пропустили жизненно важную стадию развития – ползание, испытывают трудности в обучении. Дело в том, что во время ползания используются перекрестные движения рук, ног и глаз, активизирующие развитие мозолистого тела. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

 *Упражнение 1. «Перекрестное марширование».*

 На первом этапе дети медленно шагают, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Специалист на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 движений в медленном темпе. На втором этапе дети также шагают, но уже касаясь одноименного колена – 12 раз (односторонние движения). На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом - односторонние. Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

 *Упражнение 2. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:*
Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад,

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед,

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад,

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

 Таким образом, использование метода ритмизации является эффективным в комплексном развитии детей, имеющих трудности речевого развития.