**Упражнения по логоритмике**

**1. Ходьба и маршировка в различных направлениях.**

Это средство логопедической ритмики В.А. Гринер называет «вводными упражнениями».

Они должны научить детей первоначальным навыкам ходьбы по кругу в одиночку, парами и группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковые расстояния между идущими, а также строить шеренги, линейки, колонны и т.п.

Ребенок учится ориентированию в пространстве и коллективе, в право-левостороннем направлении движения, в поворотах, в маршировке спиной назад, лицом к центру и т.п.

Пространственная характеристика движения включает исходное положение, положение тела и его частей в движении, траекторию движения.

С самого начала занятий вводные упражнения дают установку на разнообразный темп движения и речи, поэтому следует направлять внимание детей (взрослых) на руководящую роль музыки.

Ходьба включается в каждое занятие.

Она является естественным видом движения и вместе с тем достаточно сложным по координации.

У детей с нарушениями речи, особенно в младшем возрасте (до 4—5 лет), отмечается иногда отставание в координации движений во время ходьбы. Они широко расставляют ноги, шаркают ими, наблюдается неустойчивость в ходьбе, замедленность движений.

Педагог с первых же занятий начинает формировать у детей устойчивость, умение ставить ноги ближе к средней линии, уменьшая тем самым боковые раскачивания, приподнимать ноги при ходьбе.

Для этого используются упражнения по перешагиванию через предметы: палки, канат, кубики, рейки лестницы, положенной на пол, и т.п.

Тренировка устойчивости позволяет более направленно воспитывать ориентировку в ходьбе между предметами, что необходимо в практической жизни.

На занятиях можно использовать следующие виды ходьбы:

1) отдельно по дорожке, обозначенной двумя канатами;

2) группой;

3) группой под барабан к противоположной стене зала;

4) группой вдоль зала;

5) «стайкой» вдоль каната, выложенного по кругу: дети идут под четкие, редкие удары барабана (или звуки марша), после остановки поворачиваются лицом в круг и убирают канат;

6) группой к противоположной стене зала с перешагиванием через канат, положенный поперек зала;

7) вдоль каната по кругу друг за другом (это готовит детей к ходьбе в колонну по одному);

8) друг за другом, держась левой рукой за веревку. Под звуки барабана педагог (затем ребенок) ведет детей по кругу, движение можно сопровождать звуками \«у-у-у»\\

9) друг за другом, держась за руки. Дети соединяются таким образом, чтобы при ходьбе слева направо были слегка повернуты внутрь руга, правая рука у каждого ребенка должна быть впереди, левую руку он дает идущему сзади;

10) подоске, положенной на пол. Соскок с доски выполняется мягко, на носки;

11) с перешагиванием через палки, параллельно положенные на пол. Пять или шесть палок раскладываются на расстоянии 35—40 см одна от другой. Педагог, показывая движение, перешагивает через палки, высоко поднимая колени, затем это выполняют дети.

Когда один ребенок заканчивает перешагивание, второй уже начинает его. Педагог обращает внимание детей на то, что нельзя наступать на палку и сбивать ее;

12) боком, приставными шагами по нижней рейке гимнастической стенки (I или 2 раза). Ребенок встает ногами на нижнюю рейку, руками берется за рейку на уровне груди. Двигаясь вдоль гимнастической стенки, он переставляет ноги маленькими равно мерным шагами и одновременно перехватывает рейку на уровне груди руками в такт шагам;

13) друг за другом по кругу с остановками. Дети идут вслед за педагогом в строгом соответствии со звуковыми сигналами (под барабан, счет и т.д.). Временные отрезки ходьбы должны быть разными, чтобы занимающиеся реагировали на звук;

14) на носках. Дети держат руки на поясе, головы подняты. Педагог обращает внимание детей на осанку), идут по кругу друг за другом, после прохождения одного круга останавливаются, опускаются на полную ступню. На последующих занятиях можно пройти 2 или 3 круга;

15) друг за другом с флажками в руках. Дети в такт шагам свободно и широко размахивают флажками;

16) друг за другом, держась рукой за веревку, с изменением направления. Педагог следит за тем, чтобы с изменением направления повороты детей были плавными, спокойными, а темп ходьбы — медленным;

17) по доске с приподнятым краем. Дети держат руки в стороны, спрыгивают в конце доски на носки, сначала держась за руки педагога, затем самостоятельно;

18) с перешагиванием через кубики. Пять или шесть кубиков кладутся на расстоянии 35—40 см один от другого. Дети перешагивают через кубики 2 или 3 раза по очереди;

19) друг за другом с попутным перешагиванием через рейки лестницы. Каждый ребенок делает как ему удобно;

20) по скамейке, держа руки в стороны. В конце скамейки дети опускают руки и соскакивают, держась за руки педагога;

21) по канату друг за другом боком, приставными шагами. Дистанция при ходьбе — около 3 м;

22) по качалке. Упражнение рассчитано на тренировку равновесия. Перед началом упражнения педагог наклоняет руками качалку в сторону ребенка, чтобы тот мог поставить на качалку ногу. Затем педагог, держа ребенка за руку, помогает ему пройти по качалке и тут же отводит в сторону и сажает на место. А в это время следующий ребенок стоит у качалки, но не слишком близко к ней ожидая своей очереди;

23) друг за другом с флажками в руках, сначала изменяя положения рук, а затем размахивая флажками. У каждого ребенка, по два флажка. Дети идут, размахивая флажками вдоль тела вперед — назад, после остановки помахивают флажками вверху движениями кистей (2 или 3 круга); потом широко скрестно размахивают флажками, опускают их на пол, постукивают ими об пол и т.д.;

24) друг за другом с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол;

25) друг за другом между стульями. Дети идут за педагогом (или водящим) по кругу, огибая 5 или 6 стульев, расставленных в середине зала на расстоянии около 1 м один от другого, проходят таким образом 2 или 3 раза;

26) друг за другом «змейкой», с перешагиванием через канат, положенный на пол. Канат кладется на пол прямо. Педагог (или водящий) ведет детей за собой вдоль каната, пересекая его «змейкой».

Во время перешагивания высоко поднимают колени и свободно размахивают руками. В ходьбе «змейкой» пройти 2 или 3 круга;

27) на носках и на пятках с изменением положения рук. Дети поднимают руки вверх, следят за своей осанкой, идут на носках в течение 15 сек, затем останавливаются, руки опускают на пояс и идут на пятках в течение 10 сек;

28) по доске, положенной на пол. Дети идут, соблюдая осанку, с поднятой головой, руки разведены в стороны. В конце доски руки опускают, чуть сгибают колени и мягко спрыгивают на пол;

29) друг за другом по канату боком приставными шагами. Дети идут маленькими шагами 3 или 4 м, заметно приподнимая ноги, руки свободно опущены;

30) друг за другом с высоко поднятыми коленками (до 15сек.). Ходьба продолжается под редкие (более редкие, чем при обычной ходьбе) удары барабана. Дети держат руки на поясе, локти отведены назад, спина прямая, голова приподнята;

31) друг за другом с попутным перешагиванием через 5 или 6 кубиков и рейки лестницы, положенной на пол (2 или 3 круга);

32) вверх по наклонной доске, соскок. Упражнение повторяется 2 раза.

Различные виды ходьбы сочетаются не только с музыкой, но и со словом.

Например, ходьба:

а) на внутренней, внешней сторонах ступни:

Лед да лед,

Лед да лед,

А по льду

Пингвин идет.

Скользкий лед,

Скользкий лед,

Но пингвин

Не упадет.

б) На равновесие:

Цапля важная, носатая.

Целый день стоит, как статуя.

в) На носках:

Маме надо отдыхать,

Маме хочется поспать.

Я на цыпочках хожу.

Я ее не разбужу.

г) На пятках:

Тук, тук, тук, тук.

Тук, тук, тук, тук.

Моих пяток слышен стук.

Мои пяточки идут,

Меня к мамочке ведут.

Упражнения

1) Выставление ноги на пятку. (Эстонская народная танцевальная мелодия. Автор упражнения Н. Сорокина).

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Такты 1—8: легко бегут вправо (влево). На счет «два» 8-го такта останавливаются лицом в круг и отпускают руки. Такт 9: положив руки на пояс, дети на «раз» полуприседают, на «два» выпрямляются. Такт 10: на «раз» выставляют вперед правую ногу, ставя ее на пятку, на «два» приставляют ее к левой. Такт 11: то же движение левой ногой. Такт 12: три шага на месте, затем поворачиваются спиной к центру круга. Такты 13-— 15: повторение движений 9—11 тактов. Такт 16: дети поворачиваются лицом к центру круга.

Упражнение развивает четкость движений голеностопного сустава, подготавливает детей к исполнению элементов народной пляски, развивает чувство музыкальной формы (различие двух неконтрастных частей мелодии).

2) Бег с остановками (прыжки через воображаемое препятствие). (Венгерская народная мелодия. Автор упражнения Е. Дубянская).

Дети стоят по кругу. На такты 1—4: бегут. Сделав 6 шагов, останавливаются на «раз» 4-го такта прыжком с одной ноги на обе («перепрыгнули через препятствие — «лужу», «камень», «канавку»). Бег пружинящий:

Во время бега руки свободно двигаются: одна вперед, другая назад, остановившись, руки разводят в стороны. Такты 5—8, 9—12, 13—16, 17—20, 21—24: повторение тех же движений.

Упражнение развивает ритмическую четкость и ловкость движений, дает ощущение музыкальной фразы, конец которой отмечается четким прыжком.

**2. Упражнения на развитие дыхания, голосам артикуляции.**

Упражнения проводятся в полном соответствии с этапами и задачами логопедической работы. В большем количестве они включаются в занятия, проводимые в начале коррекционного курса.

По мере успешного устранения речевого нарушения, количество их в середине и конце коррекционного курса сокращается, но не исключается, поскольку в использовании логоритмического и логопедического материала должна быть преемственность.

Цель упражнений — способствовать нормализации деятельности периферических отделов речевого аппарата.

Упражнения на развитие дыхания помогают выработать правильное диафрагмальное дыхание, продолжительность выдоха, его силы и постепенности.

Их можно сочетать с движениями рук (вверх — вниз, вверх — в стороны, вверх — на пояс, вверх — на голову и i т.д.), туловища (вправо — влево, наклоны вперед, круговые вращения), головы (к плечу, на грудь, круговые повороты).

Например, подняться на носки, руки вытянуть вверх — вдох, опуститься на полную ступню, руки на пояс — выдох. Поворот туловища вправо, руки на уровне плеч также отводятся вправо — вдох, возвращение в исходное положение: туловище — прямо, руки опущены вниз — выдох. Поднять голову вверх — вдох, опустить медленно на грудь — выдох.

В упражнения на развитие дыхания включается речевой материал, произносимый на выдохе.

Например, подняться на носки, руки потянуть вверх — вдох, опускаясь на полную ступню и ставя руки на поясе длительно тянуть сначала глухой звук [«с»] (или [««/»], [«ф»], [«х»]), затем гласные звуки изолированно и в различных сочетаниях, затем гласные в сочетании с согласными звуками. Далее —j на выдохе — произносить слова с открытыми слогами, закрытыми, двух и трехсложные; фразы, состоящие из 3—4—5 слов. Удлинение фразы требует более длительного выдоха.

Работа над голосом начинается с произношения на выходе гласных и согласных звуков. Упражнения проводятся с музыкальным сопровождением и без него. Гласные пропеваются с изменениями в высоте голоса. Если это упражнение сразу не получается, можно использовать «мурлыканье» или «гудение» (как звукоподражание кошке, гудку парохода), чтобы добиться изменения в высоте голоса.

Сила голоса воспитывается при произнесении гласных более громким или более тихим голосом, с соответствующим усилением или ослаблением музыкального аккомпанемента.

Длительность звучания голоса зависит от продолжительности выдоха.

Для воспитания выразительности голоса полезна мелодекламация: чтение стихотворений (а для взрослых—и прозаических текстов) с вопросительной, восклицательной, побудительной и другими интонациями под соответствующую музыку.

Работа над дикцией проводится с помощью дыхательных, голосовых и артикуляторных упражнений. Вначале под ритмическую музыку или счет педагога занимающиеся обозначают гласные немой артикуляцией, затем произносят на шепоте и громко, изолированно и в ряду из 2, 3, 4 гласных,, всего ряда. Далее на выдохе произносятся слоги, слова произносятся на шепоте со звуками [««»], [«т»], [«/с»], [«ф»\, [«ш»\ («па-по-пу-пы», «паф-поф-пуф-пыф» и т.д.) и громко, четверостишья, пословицы, поговорки произносятся со сменой ударения и темпа речи.

К середине коррекционного курса дыхательные, голосовые и артикуляторные упражнения включаются в подвижные игры, игры драматизации, в ходьбу с замедлением, в упражнения с хлопками, счетом, пением. Полезно пение вокализов — мелодии без слов. Гласные пропеваются в последовательности [«у»], [«о»], [«а»], [«и»]. Затем поются гаммы, вводится другой вид связного пения — звучание голоса со скольжением звука с ноты на ноту вверх или вниз, что развивает гибкость, высоту голоса.

Необходимо развивать диапазон голоса. В звонком голосе выражены высокие (2000 — 3000 Гц) и низкие (700—800 Гц) частоты. Повышение уровня высокой форманты (2300—2700 Гц) увеличивает силу и полетность звучания. Начинать упражнения следует с произношения звуков [«\*»], [««»] с гласными. Голос звучит на среднем регистре, в одной тональности: ммуммоммэммиммамм. Далее: повышение и понижение голоса на сонорных согласных [«ж»], [«н»] с паузами и без пауз при произношении слов и фраз. Например, в инсценировке «Мишка» два ребенка в масках просят у третьего — медведицы: «Мам меду нам-м, мам молока бы нам-м». Медведица отвечает: «Вотя вам-м, все мало вам-м». Мишки отбегают и вновь пропевают свою просьбу в высоком регистре, медведица грозит им лапой и отвечает в низком регистре: «Вотя вам-м, вотя вам-м!»

В занятия по воспитанию дыхания, голоса и артикуляции включается пение и произношение междометий, которые экспрессивно окрашены, выражают эмоции, волевые побуждения человека — радость, боль, гнев, страх: «Л/ 01 Ах! Ох! Ух! Ой! Аи-аи-аи!>> и т.д. Затем междометия включаются в стихи, которые подбираются таким образом, чтобы окраска звука в них была разной: минорной или мажорной, с соответствующей музыкой. Полезны распевания ма материале артикуляторной гимнастики с одновременным развитием мелкой моторики.

Упражнения «Муха».

1. Увидеть муху, сидящую на правом колене, всмотреться в нее, поймать ее, почувствовать в кулаке, поднести кулак к уху. Слушать, как звенит муха. Пить на выдохе, подражая мухе: «з-з-з». Выпустить муху, раскрыть ладошку, проследить глазами ее полет, вдохнуть вновь.

2. Одновременно на ударные слоги соединить на обеих руках второй, третий, четвертый, пятый пальцы поочередно с первым пальцем руки. На слова «в обморок упали» расслабить кисти рук, уронить их:

На паркете в восемь пар мухи танцевали, Увидали паука — в обморок упали.

Петь эту же песенку на слогах «зум», «зу» и одновременно дирижировать кистью руки. Кисть должна быть гибкой, четко указывать акценты в музыке.

Упражнение «Тополиный пух».

Начало лета. Жаркий день. Вокруг лежит тополиный пух. Увидеть пух, всмотреться в него, присесть, собрать немного пуха мягкими подгребающими движениями пальцев рук. Легкими движениями пальцев перебрасывать пух с руки на руку, дуть на него, снова ловить и проговаривать стихотворение, дирижируя рукой:

Летом снег! Просто смех! Снег по городу летает, Почему же он не тает?

Упражнение «Ай-я, жу-жу» (Латышская народная песня. Русский текст В. Ванникова, гармонизация В. Шепулина.)

Ай-я, жу-жу, медвежонок, ай-я, жу-жу.

Ты не плачь, не плачь спросонок, жу-жу (2 раза).

Дремлют сосны, дремлют ели, ай-я, жу-жу.

Малыши легли в постели, жу-жу (2раза).

Скоро спать все звезды лягут, ай-я, жу-жу.

Принесет нам ягод мама, жу-жу {2 раза).

Принесет нам меду папа, ай-я, жужу,

Спи, малыш мой косолапый, жу-жу (2раза).

**3. Упражнения, регулирующие мышечный тонус**

Эти упражнения позволяют занимающимся овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями.

В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо» как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения.

Дошкольники и младшие школьники знакомятся с громким и тихим звучанием музыкального инструмента сначала в положении стоя или сидя около него и выполняют мягкие движения флажками вниз — на тихое звучание и более сильные взмахи флажками над собой — при громком звучании. Вместо флажков можно использовать барабан, бубен, обруч, ленту.

Затем упражнение усложняется. Дети выполняют задания с предметами в процессе ходьбы, бега, подскоков. Например, при сильном звучании инструмента дети идут по кругу, размахивая флажками, при тихом — останавливаются, прячут их за спину.

Различное звучание можно обозначить и шагами: на громкое звучание дети идут на полных ступнях, на тихое — на носках. Наконец, предлагается одно звучание для ног, другое — для рук, связанное со сменой силы звучания. Даются упражнения с разными построениями. Это приучает детей работать в коллективе.

Упражнения, предложенные З.Е. Пуниной.

1) Дети сидят в кругу на полу по-турецки. На громкую музыку ударяют ладонями рук об пол, на тихую музыку делают легкие хлопки перед собой.

2) Дети стоят в кругу с бубнами в левой руке, на громкую музыку — ударяют по бубну правой рукой, на тихую музыку — берут бубен в правую руку и легко им встряхивают.

3) На громкую музыку дети идут по кругу, на тихую — двигаются вокруг себя на носках, на громкую музыку — идут по кругу, размахивая флажками, на тихую — останавливаются и опускаются на одно колено и т.д.

4) На громкую музыку дети парами идут по кругу, на тихую — пары разделяются и идут по одному друг за другом. При возобновлении громкой музыки опять сходятся парами.

5) Детей делят на группы по 3—4 человека. Они расходятся по своим домам (углы зала). У каждого есть палка, изображающая лошадь. На громкую музыку дети скачут на лошадях друг за другом по кругу, на тихую музыку — идут в свои дома. С возобновлением громкой музыки — опять скачут по кругу.

В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающих и коррекционные упражнения. Обще развивающие упражнения, помимо всестороннего воздействия на организм, развивают мышцы спины, живота, плечевого пояса, ног, рук. Эти упражнения многообразны. По характеру выполнения их можно разделить на упражнения с предметами (флажки, мячи, ленты и пр.) и без предметов. В упражнениях с предметами развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер. Особое внимание следует уделить упражнениям с мячами. Используются мячи всех размеров: большие (при отталкивании подвешенного мяча), средние (при перекатывании и ловле), малые (при выполнении бросков, передаче по ряду и переносе). В этих движениях чередуется напряжение и расслабление, снимается излишнее напряжение с мышц, когда упражнение уже усвоено на уровне двигательного навыка.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития равновесия, формирования правильной осанки. Упражнения по подтягиванию на руках, лежа на животе, на гимнастической скамейке и наклонной доске; лазанье по гимнастической стенке; перелезание через скамейки; пролезание между рейками лестничной пирамиды или вышки укрепляют мышцы спины и плечевого пояса, исправляют осанку. Чувство равновесия развивается при ходьбе, беге, прыжках, метании и в ходе других упражнений. К ним относятся упражнения на уменьшенной площади опоры (дорожке из канатов, доске); опору можно изменять по высоте (наклонная доска, скамейка), по подвижности (мостик — качалка), по расположению в пространстве (горизонтальная или наклонная доска или скамейка). Эти упражнения выполняются под спокойную, умеренную музыку с выраженными акцентами, указывающими на начало и окончание движения. В качестве специальных средств тренировки равновесия используется следующее: кружение на месте переступанием, с последующим приседанием по звуковому сигналу, а также остановка во время ходьбы и бега по звуковому сигналу, подпрыгивание на месте с поворотами, перешагивание через предметы (кубики, палки, рейки, канат).

Упражнения.

Вращение кистями рук вверху (3—5 сек.) — напрягая мышцы рук и верхнего плечевого пояса, с последующим опусканием рук вниз — расслабление. Повторить 2—3 раза.

Кружение на месте, руки да поясе (4—6 поворотов).

Притопывания ногами, руки за спиной — мышцы напряжены(5—8 сек.), руки опущены, исходное положение — основная стойка, мышцы расслаблены.

Топтание на канате, стоя поперек него (15—20 сек.) — ноги напряжены, соскок с каната на пол — расслабление.

Прыжки обеими ногами на месте, в 8 и 16 тактах на вторую четверть — хлопок руками над головой.

Стоя в кругу, свободно покачивая руками впереди назад (8 тактов). Покачивание правой ногой — руки в стороны (4 такта), левой ногой — руки в стороны (4 такта).

1) Игра с водой. (Старинная французская мелодия.)

Дети, опустившись на колени и сидя на пятках, располагаются свободно лицом водном направлении, руки лежат на коленях. (Тренированные дети могут делать упражнение лежа на животе («как рыбки»). 1—2 такты: дети отводят плавно руки назад, сводя лопатки и слегка откидываясь туловищем назад. 3—4 такты: дети приводят руки в исходное положение, как бы захватывая воду кистями рук. 5—8 такты: повторение движений. 9—12 такты: дети кистями рук, поочередно правой и левой, бьют по воображаемой воде, так, чтобы брызги летели во все стороны. 13—16 такты: движение рук назад и вперед, как в начале упражнения.

2) Галоп и высокий бег. (Музыка Д. Кабалевского.)

Дети делятся на подгруппы. Такты 1—8: дети легко и стремительно движутся галопом. Такты 9—16: дети движутся высоким бегом, немного откинув туловище назад и высоко поднимая ноги в коленях. Шаг равен одной четверти. Такты 17—24: снова стремительный галоп. С последним аккордом — четкая остановка прыжком с одной ноги на две. Характер движений должен отразить динамичность и легкость музыкального звучания.

3) Бабочки. 1—3 такта: прилетает бабочка—дети движениями изображают бабочку: описывают круг руками снизу вверх, соединяя вверху ладони тыльной стороной (1 такт), затем описывают руками круг сверху вниз (2 такт) и плавно вытягивают вперед руки ладонями вверх (3 такт) — это бабочка показывает свои усики. 4—6 такты: прилетает вторая бабочка (повторяются движения 1 —3 тактов). 7—12 такты: прилетают третья и четвертая бабочки (повторяются движения 1—3 тактов). 13—14 такты: руки постепенно поднимаются, кисти рук колышутся: бабочки поднимают крылышки. 15 такт: руки плавно опускаются. 16—18 такты: повторяются движения 13—15 тактов. 19 такт: руки плавно поднимаются, кисти слегка отстают. 20 такт: руки плавно опускаются. 21—22 такты: повторяются движения 19—20 тактов. 23—26 такты: дети поднимают и опускают руки, затем разбегаются в разные стороны — бабочки разлетаются. Музыка повторяется, дети тоже повторяют движения, стоя врассыпную. На 23—26 такты дети кружатся.

Музыка заканчивается, дети приседают — бабочки покружились и сели на цветок.

4) Пружинки (для старшей группы). (Русская народная мелодия «Посеяли девки лен». Автор упражнения — С. Руднева.)

Исходное положение: руки на поясе. Такты 1—4 (пиано; на «раз» и на «два» каждого такта дети исполняют небольшое полуприседание, на «и» выпрямляют колени. Между движением вниз и вверх остановок не делают. Движение легкое, пружинистое, плясового характера. Такты 5—8 (форте). Дети легко подпрыгивают на месте на двух ногах (по два прыжка на такт). При приземлении колени слегка сгибаются.

Упражнение прививает детям навыки правильного исполнения бега, прыжков, подскоков, плясовых движений (навыки пружинящего движения).

При показе и исполнении упражнения педагог обращает внимание детей на легкий, плясовой характер музыки и движения, увеличение силы движения с усилением звучания музыки.

5) Легкие и тяжелые руки. (Венгерская народная мелодия.)

Дети стоят в колоннах. Исходное положение: основная стойка, руки за спиной. Первая часть музыки и ее повторение: такты 1—2: плавный подъем рук вперед до уровня плеч и опускание рук вниз и за спину. Такты 3—4, 5—6, 7—8: повторение движений I—2 тактов. Вторая часть музыки и ее повторение: такты 9— 12: сильное качание рук вперед и назад до уровня плеч. Колени слегка пружинят, руки сжимаются в кулаки. Такты 13—16: плавный подъем рук и опускание вниз и за спину, как в первой части музыки. Усилению и ослаблению музыкального звучания соответствует усиление и ослабление мышечного напряжения.

Этим упражнением воспитывается умение менять мышечный тонус.

6) Качание рук и мельница. (Английская народная мелодия. Автор упражнения — Е. Дубянская.)

Дети стоят, свободно расположившись по всей комнате так, чтобы не задевать друг друга при движении рук. И.п. — руки подняты в стороны. Такты 1 —8: дети качают руками перед корпусом, на нечетных тактах скрещивая их перед грудью, на четных — взмахивая в стороны. Такты 9—16: «мельница» — на каждый такт дети взмахом описывают руками большие круги: вперед — вверх и назад — вниз.

Упражнение совершенствует навыки махового движения. Внимание детей направляется на различный ритм первой и второй частей мелодии.

(Автор упражнения — С. Руднева. Музыка Т. Ломовой «Мельница».) Дополнительно к задачам 1 варианта: учить детей постепенно увеличивать силу и размах движения с усилением звучания музыки.

Расположение детей то же. Такты 1—8: дети легко раскачивают руками: на нечетные такты — вперед, на четные — назад. Такты 9— 12: исполняют круговые взмахи вперед — вверх при легком пружинящем сгибании колен. Такты 13—15: с каждым взмахом дети усиливают движение, одновременно пружинящим движением приподнимаясь на носки. После последнего взмаха вперед — вверх (на «раз» 16-ого такта) медленно и плавно опускают руки в стороны и вниз.

Игры, регулирующие мышечный тонус.

Игра с водой. (Любая подвижная мелодия на размер 6/8. )

Дети сидят на полу, будто бы на берегу реки, руки опущены, играют водой: плавно разводят руки в стороны и назад, сближая лопатки и несколько отклоняя корпус назад, затем возвращаются в исходное положение, будто захватывая воду кистями рук.

Кистями рук легко бьют по воде. Темп плавных движений устанавливают сами дети. Педагог напоминает им, как приятно летом играть теплой водой, как она блестит на солнце, активизируя тем самым воображение детей и помогая им спять напряжение. Движения должны быть выразительными и искренними.

Ветерок и ветер. (Музыка Л. Бетховена.)

Дети свободно располагаются по всей комнате, лица повернуты в одну сторону так, чтобы поднятые в стороны руки не касались соседей.

1)«Ветерок слабо колышет ветви деревьев (кустов)» — дети переводят перед собой обе руки то вправо, то влево, постепенно поднимая их впереди вверх. Движения плавные.

2) То же самое, но с поднятыми вверх руками.

3) «Поднялся ветер» — дети сильно бросают руки то вправо, то влево.

4) «Ветер улегся» —дети повторяют движения № 1, постепенно опуская руки вниз.

Упражнение на снятие напряжения в плечах, локтях, кисти и пальцах:

«Листочки-пальчики должны слегка шевелится на ветру».

Веселые ножки. (Любая плясовая мелодия.)

Дети сидят на стульях, упершись руками в бедра, локти в стороны и выставляют правую ногу на пятку, сильно согнув ее в подъеме: носок смотрит вверх, пальцы свободны; затем выпрямляют подъем, касаются пола концами пальцев и приставляют ногу к другой ноге; то же левой ногой; тоже обеими ногами вместе.

Упражнение на раскрепощение голеностопного сустава.

Рисуем на песке.

Дети свободно размещаются в зале, садятся на пол со скрещенными ногами, руки свободно опущены вниз. Концами пальцев правой и левой руки Дети рисуют на песке (над полом): длинную прямую линию. Плавно отводят правую руку вправо, затем приводят руку в исходное положение; то же левой рукой в левую сторону; правой рукой, отведя ее вправо и назад, рисуют закругленную линию, стараясь провести ее как можно дальше назад, корпус и голову поворачивают вправо, глаза следят за движением руки; то же движение в обратном направлении; то же движение исполняется левой рукой в левую сторону; дети рисуют перед собой любые мелкие узоры по своему выбору. По окончании руки свободно висят внизу.

Эти упражнения снимают напряжение в плечах, корпусе, шее.

**4. Упражнения, активизирующие внимание.**

Эти упражнения воспитывают быструю и точную реакцию на зрительные и слуховые раздражители, развивают все виды памяти: зрительную, слуховую, моторную. Занимающиеся учатся сосредотачиваться и проявляют волевые усилия. Организуя двигательную сферу, педагог формируют у занимающихся готовность действовать определенным образом в определенном направлении. Воспитание такой готовности способствует устойчивости внимания; формирует умение воспроизводить заданный ряд последовательных действии, способность переключаться с одного движения на другое, удерживать в памяти последовательный ряд движений.

Воспитывать внимание помогают слово, музыка, жест. Особенно широко используется музыка. Смена музыкальных отрывков, темпов, ритмов, контрастность регистров, характер и сила звука, форма музыкального произведения позволяют регулировать смену движений, составляющих упражнение, и привлекают внимание занимающихся к изменению музыки, а значит, — и движению.

На логоритмическом занятии проводится обычно одно — два упражнения на активизацию внимания. Педагог продумывает, следует ли выбирать подвижное задание, связанное с бегом или маршировкой, или задание статического характера. Этот выбор зависит от психомоторного напряжения предыдущего и последующего упражнений по схеме занятия.

Упражнение на переключаемоеть движений.

Дети становятся в две шеренги друг против друга и одновременно под музыку Д. Кабалевского «Клоуны» на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга приседает и выпрямляется с подъемом на носки, другая, наоборот, выпрямляется с подъемом на носки и приседает.

Упражнение на устойчивость внимания (импровизация).

Дети идут цепочкой в разных направлениях. На неожиданный акцент в музыке ведущий цепочки опускается на одно колено. Остальные продол-жают движение. На следующий акцент идущий впереди встает на одно колено. Так продолжается до тех пор, пока все дети не опустятся на одно колено. На следующий акцент первый встает и ходит между детьми, постепенно (на акценты в музыке) собирая их в цепочку.

Упражнение на распределение внимания

Дети (взрослые) стоят по кругу и рассчитываются на первый, второй, третий. Первые идут под музыку Д. Кабалевского «Веселое путешествие» по кругу в правую сторону, одновременно с ними вторые идут налево по кругу. В это же время третьи стоят на месте и хлопают в ладоши. Затем движения меняются: вторые идут направо, третьи налево, первые хлопают. И наконец, третьи идут направо, первые — налево, вторые хлопают. Перемена движений — после каждых 8 тактов ходить четвертями.

Упражнение с мячом. (С. Майкапар «Полька», отрывок.)

Дети стоят по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Перекатывают без музыки мяч от соседа к соседу по номерам и запоминают, кому они катают мяч. Другой вариант: мяч перебрасывается по номерам: первый бросает второму, второй — вверх и перекатывает третьему, третий — вверх и бросает мяч четвертому, четвертый — вверх и перекатывает мяч пятому, пятый — вверх, и все вертятся вокруг себя (10 тактов). Переброска начинается сначала. Можно несколько раз меняться местами.

Упражнение «Жуки».

Дети свободно стоят по всей площадке. По сигналу педагога бегут врассыпную: «Жуки летают». Затем по сигналу останавливаются, быстро ложатся на спину и болтают в воздухе ногами и руками: «Жуки упали на спинки и не могут перевернуться». По сигналу педагога быстро встают.

Упражнения на развитие слухового внимания. Эти упражнения помогают детям различать мажорное и минорное окончание музыки, слышать и передавать в движении короткие музыкальные фразы с затактовым построением; совершенствуют плавность движений. Чтобы дети различали мажорное и минорное окончание, педагог спрашивает их: «Грустно или весело окончилась музыка?» Позднее, чтобы проверить, действительно ли дети научились различать мажор и минор, следует менять последовательность частей. Например, дать прослушать два раза части с мажорным окончанием и последующей пляской или с минорным окончанием и колыбельной.

«Поспи и попляши». (Т.Ломовова «Игра с куклой».)

Дети стоят в кругу, в руках у одного ребенка кукла.

Первая часть музыки. На затакте каждого такта ребенок плавным движением передает куклу своему соседу справа (слева), который принимает ее на первый счет следующего такта, и так до конца первой части музыки, которая заканчивается в миноре: кукла засыпает, ребенок держит ее на руках.

Вторая часть музыки. «Колыбельная». Ребенок, последним получивший куклу, ходит внутри круга, укачивая ее. После окончания музыки он занимает свое место в кругу

Третья часть музыки. Дети передают спящую куклу дальше по кругу. Музыка оканчивается в мажорной тональности. Кукла просыпается, ребенок поворачивает ее вертикально.

Четвертая часть музыки. «Плясовая». Ребенок, последним получивший куклу, пляшет с нею внутри круга, остальные дети слегка ^лопают в ладоши.

Повторяется громко четвертая часть музыки. Дети пляшут, а кукла « хлопает».

Упражнение «Летний дождь». (Музыка С. Разоренова.)

Кап, кап, кап, кап.

Кап, кап, кап, кап.

Дождь пошел сначала редкий.

Капля — две на весь лесок.

Кап, кап, кап, кап.

А потом по каждой ветке — кап!

На каждый лепесток.

Ливень хлынул проливной

И повис над мокрым лесом.

Словно пряжей водяной.

И поил он все травинки,

Огороды и сады.

Не оставил ни пылинки —

только лужицы воды.

Игра «Раз и два».

Занимающиеся стоят лицом к педагогу и потряхивают бубнами над головой на счет: «раз и два, раз и два!» Потом все делают поворот направо, останавливаются и снова потряхивают бубном под счет «раз и два», еще поворот вправо, и все оказываются спиной к педагогу, затем следующие два поворота вправо возвращают всех в первоначальное положение. В каждом положении занимающиеся встряхивают бубном над головой и считают: « Раз и два! Раз и два!» При повторении игры поворот делается налево. Во время счетных упражнений дети проговаривают стихи.

Песня из оперы «Ваня и Маша». (Музыка Э. Гумпердинга, русский текст М. Андреевой.)

Весело:

Ручки как у вас лежат?

Мы тихонько все сидим,

Ножки как у вас стоят?

Мы нисколько не шалим.

Ну, разок, ну, другой.

Мы разок, мы другой

Посмотрите за собой.

Посмотрели за собой!

**5. Счетные упражнения.**

Эти упражнения используются на логоритмических занятиях для организации поведения детей и взрослых при выполнении заданий, особенно сложных построений, серий движений.

В начале коррекционного курса счетные упражнения включаются в организационный момент: дежурный говорит, сколько детей (взрослых) пришло на занятие. Затем занимающиеся пересчитываются по порядку, рассчитываются на первый и второй, первый, второй и третий и т.д., в зависимости от цели упражнения.

Счет помогает детям правильно встать парами, построиться в две колонны, в две шеренги, встать по трое, четверо и т.д.

Счетные упражнения включаются в зарядку. Например, дежурный дает задание: на счет «раз» — поднять руки вверх («сноп»), на счет «два» — руки в стороны («елка»), на счет «три» — присесть («пенек»). Причем дежурный говорит или цифры, или слова, обозначающие разные движения.

Счетные упражнения проводятся и в стихотворной форме как сигнал для выполнения очередного упражнения. Например: «Раз — дрова, два — дрова, раскололся ствол едва! Бух — дрова, бах — дрова, вот уже полена два» — в упражнении, имитирующем рубку дров. Или: «...Пляска кончается, кружки собираются. Мальчики — к Алене, девочки — к Катюше. Раз, два, три!»

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять

В прятки мы хотим играть.

«Да» и «нет» не говорить,

Все равно тебе водить.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять —

В прятки мы хотим играть.

Надо только нам узнать.

Кто из нас пойдет искать.

\*\*\*

Научились мы считать:

Раз, два, три, четыре, пять.

\*\*\*

С броском мяча: «Раз, два, три — лови!»

Зарядка.

Дети маршируют, стоя на месте, или идут по залу, произнося текст:

Раз, два, раз, два.

Замелькали пятки.

Как чудесно босиком

Бегать на зарядке.

Раз, два, раз, два.

Бегать на зарядке.

«Руки выше подними!»

По команде педагога «Руки выше подними» — дети поднимают руки яверх; по команде: «А потом их опусти» — опускают вниз. На счет «раз, два» — поднимают руки вверх, на счет «три, четыре» — опускают их вниз.

«Мячик»

Держа мяч в руках, занимающийся произносит первые две строки стихотворения, затем, произнося следующие две строки, делают броски мячом на каждом слове, сначала подбрасывая его вверх, а затем ударяя об пол:

Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду ты со мной.

Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо с тобой играть!

**6. Речевые упражнения без музыкального сопровождения.**

Эти упражнения, впервые предложенные для работы с заикающимися В.А. Гринер, представляют интерес для логопеда, не владеющего музыкальным инструментом. Такие задания можно использовать при проведении утренней зарядки или физкультминутки во время логопедических занятий, с проговариванием стихотворных строк как с движениями, так и без них. Движения не должны быть механическими.

Стихотворный материал должен иметь:

1) разную коррекционную направленность: для нормализации темпа и ритма заикающихся; для развития словаря (глагольного, именного) у детей с общим недоразвитием речи; для автоматизации звукопроизношения у детей с дизартрией и т.д.;

2) определенный динамичный размер, чтобы можно было соотнести движения руками, ногами, туловищем с ритмом речи;

3) среднюю длину строки, так как для длинной строки трудно подобрать соответствующее движение;

4) насыщенность глагольной лексикой, чтобы проиллюстрировать движения;

5) сюжетную линию или действующее лицо, чтобы исключить механические движения и воспитывать логическую связь между текстом и движением.

6) Кроме того, стихотворения следует подбирать, учитывая возраст, речевые и двигательные возможности занимающихся.

Не все речевые упражнения можно выполнять двигаясь и одновременно произнося стихи. Это может вызвать расстройство дыхания. Поэтому лучше разделить занимающихся на две группы: одна выполняет движения, другая произносит текст.

Речевые упражнения с одновременным выполнением действия.

Дети идут по кругу топочущим шагом и в такт шагам произносят:

Едем, едем, долго едем.

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там и сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Переходят на нормальный шаг:

Чу-чу, чу-чу, чу-чу,

Бежит паровоз,

Далеко, далеко

Ребят он повез.

Ходьба в приседе с одновременным проговариванием стихотворения:

Плыли гусята — красные лапки,

Озером, озером — все по порядку.

Серые плыли, белые плыли,

Красными лапками воду мутили.

Ходьба по кругу на носках:

Маме надо отдыхать.

Маме хочется поспать,

Я на цыпочках хожу,

Я ее не разбужу.

Дети вытягивают руки в стороны, сжимают кисти в кулак, разжимают и кладут на пояс руки в стороны, в кулачок. Разжимай — и на бочок.

Дети стоят, вытянув руки назад. Делают круги руками и говорят:

Быстро вертится крыло,

Мелит мельница зерно,

А из молотой муки

Испекут нам пироги.

Дети перебрасывают мяч от соседа к соседу в правую или левую сторону:

Целый день я лечу,

Целый день я скачу.

Больше прыгать не могу,

Ах, сейчас я упаду.

На последнем слоге мячом ударяют об пол.

Раздельное выполнение речевых упражнений и действий.

Держа в горизонтальном положении флажок обеими руками, переступать по очереди правой и левой ногой через флажок. Один ребенок говорит, другой выполняет:

Ножку выше поднимай,

Через палочку шагай.

И другой не отставай.

Но флажок не опускай.

Дети делают прыжки ногами врозь и вместе под текст, произносимый педагогом:

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам!

Дети держат руки вверху, скрестив пальцы, ноги — на ширине плеч. Удар «топора» вниз совпадает с последних слогом:

Надо маме печь топить,

Чтоб обед нам всем сварить.

Я дрова ей наколю.

Маму я свою люблю.

Дети садятся на корточки, опустив головы и обхватив руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки. Текст говорит педагог:

Сначала буду маленький,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой.

До лампы дотянусь.

**7. Упражнения, формирующие чувство музыкального размера или метра.**

Музыкальный метр представляет собой систему соотношений акцентов и неакцентированных долей различных рангов. Эта система определяется количеством метрических уровней и конкретным рисунком различных в метрическом отношении временных долей. Смена метра приводит к перенесению акцента. Занимающимся необходимо дать первоначальное понятие об акценте как об ударном моменте в звучании. Они научатся прислушиваться к музыке и различать отдельные ударные моменты на фоне звучания равной силы, а затем давать на них ответную реакцию условным движением.

Сначала проводится специальная работа над неожиданным акцентом, затем — над метрическим (равномерно повторяющимся) и переходным. После первоначального усвоения этих понятий занятия проводятся так же, как и занятия на развитие внимания.

Акцент выделяется аккордом в любом регистре рояля или ударом по барабану. Сначала занимающиеся, стоя или сидя на месте, дают условную двигательную реакцию хлопком, движением ноги, передачей предмета, ловлей мяча и т.п. Затем педагог показывает различные перестроения, связанные с акцентом как с условным сигналом к перестройке. Неожиданный акцент играет роль сигнала к действию, к переходу на другое действие, прекращению действия или поочередному исполнению задания по группам. Упражнения на неожиданный акцент подготавливают занимающихся к работе над акцентом — метрическим и переходным.

Упражнения на восприятие неожиданного акцента.

На полу рисуются круги по количеству участвующих. Под марш каждый ходит вокруг своего круга. На акцент в музыке впрыгивают в свой круг на двух ногах и ждут следующего сигнала, на который нужно будет выпрыгнуть из круга и опять ходить вокруг своего круга.

1) Занимающиеся идут по кругу, держа в руке бубен. На неожиданный акцент останавливаются и ударяют в бубен.

2) Каждой паре дается обруч, за который внешний из пары держится левой рукой, а внутренний — правой, и занимающиеся идут парами по кругу.

На неожиданный звуковой сигнал внешний, не отнимая руки от обруча, заворачивает вперед и пролезает через обруч, перешагивая сначала левой ногой. После этого движение по кругу опять продолжается. На следующий сигнал то же делает внутренний из пары, но перешагивание начинаете правой ноги.

3) Занимающиеся стоят в двух шеренгах у противоположных стен зала. У одной шеренги обручи, которые дети (взрослые) тихо качают, держа в правой руке. На неожиданный акцент в музыке или хлопок в ладони дети перекатывают обручи в другую шеренгу. Вторая шеренга, поймав обручи, тихо качает их до следующего акцента.

Упражнения на восприятие метрического акцента.

При выполнении заданий на метрический акцент требуется точное совпадение движения с акцентом, чередующимся через определенные промежутки времени. Дети (дошкольники и младшие школьники) воспринимают равномерно повторяющийся акцент и передают его движениями рук, ног и всем корпусом, еще не определяя его путем счета. Только в конце занятий передача акцента обозначается словом. Практическая работа над акцентом сводится к тому, что занимающиеся усваивают акцент (в любом положении), отмечая его движениями рук или ног. Сначала даются упражнения только для рук, затем — только для ног, а потом — комбинированные движения, например, на акцент — шаг вперед (движения ног), на последующие слабые части звучания — хлопки (движения рук). Первоначальные упражнения проводятся с целой группой, но по существу каждый выполняет задание индивидуально, не нарушая своей ошибкой общего выполнения задания. Затем следуют упражнения, в выполнении которых участвуют все, но ошибка одного нарушает правильное выполнение задания.

1) Дети, сидя в кругу, отмечают хлопками акцент, даваемый на счет «раз» в тактах 4/4, 2/4, 3/4

2) Стоя в кругу дети отмечают акцент на счет «раз» ударом ноги.

3) При маршировке на счет «раз» — сильный шаг, а на счет «два», «три», «четыре» — легкие шаги в такте 4/4

4) Дети, стоя в кругу, держат в каждой руке по флажку. На акцент в 3/4 или 4/4 такте поднимают флажки, скрещивая их над головой, на 2—3—4 —опускают руки, разводя их в стороны.

5) Дети стоят в шеренге на некотором расстоянии друг от друга. В руках каждого скакалка. При акценте на счет «раз» в 4/4такте все закидывают скакалку, как удочку, на 2—3—4 — подтягивают скакалку к себе, имитируя рыболова.

6) Дети стоят лицом к центру круга. При акценте на счет «раз» в4/4 такте елают прыжок на двух ногах к центру, на 2—3—4 — отступают назад.

7) Дети сидят на стульях, поставленных в линию один за другим, ноги кладут на перекладину впереди стоящего стула, подражая гребцам. В музыке дается такт в2/4 в котором на счет «раз» — сильный акцент, и дети, подражая гребле, дают акцент в движении руками.

8) Упражнения на восприятие равномерно повторяющегося акцента. Старшие школьники, подростки и взрослые сознательно с помощью счета определяют и фиксируют акцент движением. Например, педагог подчеркивает первый удар в бубен, а остальные дает тихо. Занимающиеся говорят «раз» на первый удар и считают тихие удары до следующего сильного удара. Далее они знакомятся с дирижерским движениями рук, условно определяющими метрический счет в 2/4 3/4 и 4/4. Когда усваиваются эти движения, тогда дается более сложное задание на сочетание шага с движением рук. Цель такого задания — проработка целостного восприятия метрического акцента всем телом. Такое постоянное акцентирование в движении на ударную часть такта приучает занимающихся ориентироваться в звучащем процессе, давая соответствующее мускульное напряжение в любом двигательном задании. Для отработки акцента в дережировании берутся акты2/4, 3/4 и 4/4 . Затем эти движения исполняются в ходьбе, и тогда акцент на счет «раз» руками подчеркивается еще и ударом ноги. Приотработке метрического акцента на шаге нужно соблюдать определенный размер музыкального произведения: сначала в4/4, 2/4, а затем, как более трудный размер, в3/4. Трудность его исполнения заключается в том, что акцентированный шаг чередуется, падая попеременно то на правую, то на левую ногу. Потом можно перейти к свободной форме выражения акцента в различных группировках, а также в упражнениях с предметами (палкой, флагом, обручем, мячом). Включение предметов дает реальную установку акцентированному движению, способствуя большей точности в исполнении. Движение вперед на ударную часть такта и движение назад на безударные звуки тоже помогает усвоению передачи акцента в движении. В старшем возрасте большое значение придается точности исполнения упражнений. Задания ребенку даются с поочередным вступлением пары или группы. Такие упражнения требуют внимания ото всех участников. Все должны следить за ходом исполнения задания, чтобы не пропустить вступления, так как от каждого участника зависит работа всего коллектива.

9) Занимающиеся стоят парами лицом друг к другу по кругу или в колон не Музыку в 4/4 такта. При акценте на счет «раз» берутся правыми руками и на 2—3—4 меняются местами. При акценте в следующем такте берутся левыми руками и опять меняются местами.

10) Занимающиеся стоят в две шеренги на расстоянии 3х4х шагов или цом в одну сторону. Стоящая впереди шеренга держит в руках мячи. На акцент в такте 3/4 или 4/4 дети перекидывают мячи через голову стоящим сзади и поворачиваются к ним лицом. Поймавшие мяч тоже делают поворот на акцент и следующем такте затем, в свою очередь, перекидывают мячи через голову.

11) Все стоят а большому кругу. У каждого в руках маленький мяч. При акценте на счет «раз» в четырехдольном размере I , I мяч высоко подбрасывается вверх, на 2—3—4 нужно успеть обернуться и поймать мяч, не дав ему упасть на пол.

12) Дирижирование, определяющее метрический счет2/4 , 3/4 и4/4. И.п. —руки вверх с раскрытыми ладонями и вытянутыми пальцами. Руки подняты но совсем вертикально над головой, а несколько наклонно вперед.

Счет на 2/4 При акценте на счет «раз» — сильное движение рук сверху вниз, при опускании вниз руки сжимаются в кулак. На «два» — руки мягко поднимаются вверх в исходное положение.

Счет на 3/4При акценте на счет «раз» — такое же движение рук вниз, на «два» — руки поднимаются в стороны до уровня плеч, на «три» — руки поднимаются вверх, принимая исходное положение.

Счет на 4/4 При акценте на счет «раз» — руки вниз, на «два» — руки скрещиваются на груди на уровне плеч при поднятых локтях, на «три» — руки разводятся в стороны на уровне плеч, на «четыре» — руки вверх. Дирижирование проводится сначала на месте, а затем в ходьбе.

13) Упражнение на метрический акцент в тактах 2/4, 3/4 и 4/4, подкрепленный устным счетом. При акценте на счет «раз» делается ударение голосом, 2—3—4 произносятся тише, понижая голос. Сначала упражнение проводится сидя, затем стоя, сопровождая ударение в голосе ударом ноги. И, наконец, движение по кругу, при акценте на счет «раз» — в музыке ударение в голосе и сильный шаг ногой, а на последующие, слабые четверти такта— ослабляя силу голоса и делая легкие шаги.

14) Все стоят в круге попарно, лицом друг к другу. При акценте на счет «раз» в такте 3/4 пары ударяют бубном о бубен, а на 2—3 делают поворот в другую сторону. На счет «раз» в следующем акценте такта опять ударяют бубнами, но уже с другим соседом.

15) Все дирижируют на любой счет 2/4, 3/4 4/4, стоя в кругу спиной к центру. С прекращением музыки на один, два такта все продолжают дирижирование, сохраняя заданный темп. Музыка возобновляется, и педагог проверяет, совпали ли дирижерские движения с началом музыки, не было ли отклонений в темпе.

Упражнения на восприятие переходного акцента.

Характерная особенность переходного акцента заключается в том, что он, в отличие от метрического, не всегда падает на счет «раз», а последовательно переходит в каждом следующем такте на «два», «три», четыре», т.е., например, в четырехдольном размере 4/4 акцент первом такте на «раз», во втором — на «два», в третьем — на «три», в четвертом — на «четыре» и в пятом — снова на «раз».

Переходный акцент можно сопоставить с логическим ударением в речи, поэтому он приобретает важное значение в ритмических упражнениях с речью.

— Ты сегодня опоздал на ритмику (1, 2, 3, 4).

— Ты сегодня опоздал на ритмику (1, 2, 3, 4}.

— Ты сегодня опоздал на ритмику (1, 2, 3, 4).

— Ты сегодня опоздал на ритмику (1, 2, 3, 4).

Педагог выписывает на доске или вывешивает плакаты с цифрами: 1, 2 , 3 1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3 1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4 1, 2, 3, 4 и т.д. И объясняет, что выделенные цифры означают акцент. Занимающиеся считывают цифры, сопровождая ударные моменты хлопками и усилением голоса. Затем переходный акцент закрепляется в ходьбе: па ударный счет делается сильный шаг вперед, а на безударные цифры — шаги назад. Далее используются дирижерский жест, фразы. Эти упражнения проводятся как всей группой, так и индивидуально. Важно, чтобы каждый занимающийся почувствовал всю цепь перехода акцентов.

Сначала упражнение выполняется сидя, с ударами руки о стул, стол. Далее переходный акцент проводится с предметами, например передача флажка на акцент от одного к другому. В упражнении с бубном: сильный удар в бубен.— на акцент, легкое потряхивание бубном — на безударные звуки.

Когда усвоены все стадии переходного акцента, можно внести в занятие изменение: поочередное вступление на каждый последующий акцент. Все внимательно следят за выполнением задания, чтобы не пропустить свое вступление.

Подобные упражнения помогают лучше усвоить логические ударения в речи.

1) Все сидят на стульях полукругом. Дается переходный акцепт в четырехдольном размере 4/4. На счет «раз» в первом такте все поднимают правые руки, на 2—3—4 — опускают. В следующем такте руку поднимают при акценте на счет «два» и на 3, 4, 1 — опускают. В третьем такте руку поднимают на счет «три». В четвертом такте — на счет «четыре» и на счет «раз». В пятом такте — встают с поднятой рукой.

2) Все стоят в линию, держа в руках разноцветные ленты: у первого — красная, у второго — желтая, у третьего — зеленая, у четвертого — опять красная и т.д. Дается переходный акцент на счет «три» по схеме: 1,2,3; 1, 2, 3; 1, 2, 3; 1, 2, 3 и т.д. На счет «раз» в первом такте те, у кого красные ленты, делают сильный шаг вперед, одновременно выбрасывая ленту над головой, на счет 2, 3 стоят на месте, опуская руку с лентой вниз. Во втором акте акцент дается на счет «два» и дети с желтыми лентами делают сильный шаг вперед со взмахом руки с лентой, в третьем такте акцент дается на счет «три» и дети с зелеными лентами повторяют те же движения. В четвертом такте акцент снова дается на счет «раз» и на этот акцент опять вступают дети с красными лентами и т.д.

3) Все стоят в кругу. Педагог с барабаном в центре дает переходный акцент, исходя из счета на 4. Каждый по очереди на акцент встает, а безударные моменты отмечает хлопками. Первый на акцент в первом такте встает, а на счет 2—3—4 делает хлопки. Второй хлопает на счет «раз» во втором такте, а при акценте на счет «два» встает, на 3—4 делает хлопки. Третий делает два хлопка на счет 1 —2 и только на счет «три» встает, а на счет 4 делает еще один хлопок.

4) Все стоят в двух шеренгах у противоположных стен зала. В одной шеренге перед каждым на полулежит небольшой мяч. Если в шеренге шесть человек, то дается переходный акцент в размере т . Занимающиеся из шеренги с мячом поочередно на акценты отталкивают ногой мяч в другую шеренгу. Когда все мячи окажутся во второй шеренге, в том же порядке на акценты вторая шеренга отталкивает их в первую.

При фигурных построениях, плясках необходимо обращать внимание на часто встречающееся затактовое построение музыкальных фраз. Педагог указывает, когда надо начинать движение с затакта, а где затакту дать отзвучать и начинать с первой ударной доли такта.

**8. Упражнения, формирующие чувство музыкального темпа**

Темп музыки — это скорость музыкального исполнения, которая определяется прежде всего частотой чередования основных метрических долей, обозначая число ударов в минуту, и абсолютной длительностью ритмической единицы.

Темповый диапазон делится на три области: область медленных, умеренных (средних) и быстрых темпов. Диапазон частот, который человек в состоянии оценить и воспроизвести как ритмические, расположен между 5—10 и 720—960 ударами в минуту (на музыкальном материале) и между 20—40 и 480—500 ударами в минуту (на немузыкальном материале).

Сначала темп усваивается на простых движениях: хлопках, ударах по барабану, взмахах руками и т.д. Затем включаются движения ногами на месте, в ходьбе и беге. Вначале берутся две темповые скорости: нормальная ходьба и бег. Далее переходят к постепенному ускорению и замедлению темпа. Усвоив понятия «скоро» и «медленно» в движении, занимающиеся начинают правильно сопоставлять разный темп движения с соответствующими терминами.

Для отработки темпа движения в коллективе педагогу нужно знать темп движения каждого ребенка. Это поможет педагогу умело направить в нужный темп того, у кого слишком быстрое движение или слишком замедленное.

Коррекция нарушений темпа особенно важна для лиц с заиканием, тахйлалией, брадилалией, спотыканием, дизартрией, афазией. Нормализация темпа общих движений содействует воспитанию правильного речевого темпа.

С детьми младшего возраста темп движений отрабатывается во время шага и бега, при построениях, в упражнениях с предметами.

Упражнения

1) На темп бега дети, подняв руки на уровне плеч, бегут друг за другом, подражая полету самолетов.

2) Под звуки марша (темп марша) дети идут по начерченной мелом линии. При переходе музыки на темп бега дети бегут к обручу, лежащему в центре зала, берутся за него правой или левой рукой (по указанию педагога ) и бегут по кругу, держась за обруч, пока не услышат изменения темпа музыки (марш). Кладут обруч на пол и опять идут друг за другом по линии.

3) Дети идут парами в темпе марша. При переходе на быстрый темп все пары останавливаются, поднимают соединенные руки и образуют воротики. в которые пробегает первая пара и становится последней. При возобновлении темпа марша пары опять идут.

Со старшими дошкольниками и школьниками отрабатывается темп в упражнениях на построение: движения цепочкой, змейкой, малый и большой круги, несколько кругов. Используются скакалки, бубны, обручи, мячи, треугольники. Можно давать упражнения с воображаемыми предметами.

4) Дети стоят в шеренге с обручами в руках. На медленный темп музыки поднимают обручи над головой и медленно опускают их, снова поднимают.

На быстрый темп катят обручи по полу и бегут за ними.

5) На медленный темп дети, стоя в кругу, ударяют мячом об пол и ловят обеими руками. С переходом музыки на быстрый темп берут мяч в правую руку, высоко поднимают его и бегут по кругу. С возобновлением медленного темпа останавливаются и ударяют мячом об пол.

6) Дети стоят в кругу и маршируют в темпе марша (J), произнося на каждый шаг: «Топ-топ». При переходе музыки на темп (JV) дети хлопают в ладоши, говоря: «Та-та».

7) Дети делятся на три группы. Первая группа становится полукругом, вторая садится на стулья впереди нее, а третья садится на пол перед сидящими на стульях. И изображают оркестр. Сидящие на полу играют на воображаемых дудочках в темпе восьмых, говоря: «Ду-ду». Сидящие на стульях играют на воображаемых треугольниках в темпе четвертей, говоря: «Тата». Стоящие ударяют в воображаемые большие барабаны в темпе половины, говоря: «Бум-бум». Каждая группа вступает в исполнение своего темпа соответственно даваемой музыке. Роли детей могут меняться по указанию педагога.

8) По кругу стоят стулья на расстоянии 2—3 шагов один от другого.

На темп марша дети идут змейкой между стульями. На темп бега двигаются по внешнему кругу. Музыка замолкает, все садятся на стулья. Снова звучит марш, возобновляется движение змейкой между стульями.

Подросткам и взрослым, кроме упражнений в темпе марша и бега, предлагаются упражнения с поскоками, с постепенным ускорением и замедлением темпа и более сложные построения, например совместить две скорости, давая одну движением ног на шаге, другую — движением рук(хлопками) вдва раза скорее, т.е. на каждом шаге два хлопка. Или занимающиеся образуют два круга, которые будут двигаться одновременно —один круг идет в темпе марша, другой — в темпе бега. Можно упражнения варьировать: ведущий задает темп, остальные постепенно включаются в движение, подчиняясь заданному темпу. Или все идут под музыку марша. Музыка прекращается, но движение не останавливается, все шагают в заданном темпе до сигнала педагога.

9) На темп бега (ЛЛ)дети бегут по кругу, при переходе музыки на темп марша делают поворот и продолжают движение в том же направлении по кругу, т.е. спиной.

10) Стоя в кругу, дети делают шаг на месте на каждую четверть (J), затем по указанию педагога хлопают в ладоши на каждую восьмую (Л), т.е. на один шаг два хлопка. Проработав это упражнение на месте, дети идут по кругу в темпе марша, одновременно хлопая в ладоши вдвое скорее. На сигнал (поднятый флаг) исполняют ногами восьмые, а руками хлопают в темпе четвертей.

11) Дается замедленный шаг(Л), дети идут медленно, делая шаги па выпаде, соблюдая при этом противоположение рук, т.е. при шаге правой ноги вперед вытягивается левая рука, при шаге левой ноги — правая рука.

12) Дети бегут (Л) и одновременно хлопают в ладони (/)так, чтобы один хлопок приходился на два шага. На речевую команду педагога «гоп» дети переходят с бега на шаг, при этом хлопают уже по-другому: два хлопка на один шаг.

13) Дети стоят в шеренге. Каждому дается свой темп движения, необходимо выделить его каким-нибудь образом. Например, при очень медленном темпе — нести воображаемую тяжесть; при марше — нести воображаемую тарелку; на темп бега — бежать с воздушным шаром в руках и т.д.

14) На полу нарисован квадрат, в него вписан круг. Квадрат и круг пересечены диагональю. Детей делят на три группы. Одна группа встает на одну из сторон квадрата, другая — на линию круга, третья — по диагонали. Стоящие на линии квадрата встают друг за другом, положив правую руку на левое плечо впереди стоящего, и когда в музыке даются четверти (JJ), движутся по квадрату. Те, кто стоит на линии круга, держатся за руки и легко бегут цепочкой по кругу, когда в музыке слышатся восьмые доли (Л). Стоящие по диагонали друг за другом на расстоянии вытянутых вперед рук идут медленно, делая шаги с противоположением рук, когда в музыке даются половинные ноты (JJ). Роли меняются, чтобы каждая группа исполнила все три темпа.

**9. Ритмические упражнения**

Звучащий ритм служит для воспитания и развития у лиц с речевыми нарушениями чувства ритма в движении и для включения его в речь.

В музыковедении имеются два понятия и два определения музыкального ритма: широкое и узкое. В широком понимании музыкальный ритм — это развертывание во времени конструкции музыкального произведения как строителя формы во времени1.

В узком понимании — это временная закономерность, организация звуков по их длительностям, т.е. образование ритмического рисунка за счет сочетания одинаковых или различных длительностей, определенным образом акцентированных (метризованных) и звучащих в некоторых темповых рамках.

Ритмической единицей называется длительность отдельных звуков или пауз. Наряду с ними, в создании ритмического рисунка участвуют и более крупные элементы — мотивы, стопы, фактурные ячейки, внутрислоговые распевы в вокальных партиях.

Выделяют три уровня восприятия музыкального ритма: на первом уровне воспринимаются временные отношения звуков, мотивов, коротких фраз. На втором уровне отражается временная структура более крупных музыкальных отрезков — фраз, предложений, периодов. На третьем уровне воспринимается структура произведения в целом.

Музыкально-педагогические исследования чувства ритма в онтогенетическом аспекте показали, что у детей на ранних стадиях развития музыкальности, с одной стороны, проявляются музыкально-ритмические реакции и доминирование ритма, с другой — возникают значительные затруднения при выполнении даже самых простых ритмических заданий. Поданным Г.А. Ильиной, ребенок к 2,5—3 годам располагает простейшими ритмическими представлениями о равномерных отрезках времени. Ритм остается преобладающим элементом в музыкальных представлениях и у более старших дошкольников: дети 3—5 лет воспроизводят в пении, главным образом, ритмическую канву музыкального произведения и улавливают преимущественно его динамическую сторону, а собственно звуковысотную (мелодию и гармонию) воспринимают значительно хуже.

Из ритма как «первоэлемента» музыкального восприятия исходит немецкий музыкант и педагог К. Орф при построении своей системы музыкального воспитания детей. Ритм помогает педагогу быстро найти контакт с детьми музыкально малоразвитыми и соединить слово, музыку и движение в специальных комплексных упражнениях.

В то же время исследования отечественных ученых показали, что:

1)дети справляются далеко не со всеми ритмическими заданиями, так, например, не все могут простучать несложную ритмическую фигуру;

2) сложной структуре музыкального ритма соответствует структурно сложная сенсорная способность, формирующаяся в онтогенезе не сразу как целостная система, а поэтапно, и ее компонентами являются: восприятие отношений длительностей звуков и пауз, лежащих в основе ритмического рисунка; акцентированных и неакцентированных звуковых элементов, составляющих основу музыкального метра; восприятие скорости следования опорных звуков, определяющей музыкальный темп.

Чувство ритма формируется в процессе жизни путем усвоения системы сенсорных ритмических эталонов, которое происходит на основе процесса их двигательного моделирования и дальнейшей интерпретации, свертывания моторных звеньев этого процесса.

Простейшими эталонами тактового метра являются дву-, трех-и четырехдольный метры. Эталонами темпа являются средний (умеренный), быстрый и медленный темпы. Однако в развитом чувстве ритма музыкальный ритм отражен в единстве всех компонентов, и в качестве его.эталонов выступают комплексные, синтетические ритмические структуры.

В онтогенезе можно выделить следующий порядок формирования чувства ритма. Первой появляется способность к восприятию — воспроизведению темпа следования звуков. Причем сначала дети овладевают эталоном быстрого темпа, затем — среднего и значительно позже — медленного. Затем появляется способность к восприятию — воспроизведению отношений акцентированных и неакценти-рованных звуков, лежащих в основе музыкального метра. Усвоение эталонов тактового метра идет от двудольного к четырех-, а затем трехдольному метру. Способность к восприятию — воспроизведению отношений длительностей звуков и пауз, которая лежит в основе улавливания ритмического рисунка, появляется последней. Процесс усвоения детьми эталонов ритмического рисунка начинается с усвоения чередования одинаковых длительностей. Затем усваивается чередование различныхдлительностей: сначала элементарных квадратных, потом элементарных неквадратных ритмических рисунков. Позднее в той же последовательности происходит усвоение усложненных вариантов этих ритмических структур.

Первоначальный развернутый процесс ориентировочного двигательного моделирования ритмической структуры состоит из следующих последовательно проявляющихся основных периодов:

а) аритмичные, беспорядочные двигательные реакции;

б) равномерные движения, отражающие акцентированные звуковые элементы;

в) воспроизведение в движениях основного ритмического отношения, отражающего начальную стадию воспроизведения ритмического рисунка;

г) двигательное воспроизведение структуры задачи в целом;

д) усвоение ритма.

Первые три периода, которые являются подготовительными к четвертому, по мере усвоения сокращаются во времени и редуцируются в порядке их появления. В итоге ребенок сразу адекватно воспроизводит целостную ритмическую структуру.

Каждому из периодов двигательного моделирования ритмической структуры предшествует фаза моделирования составляющих ее элементов на уровне неспецифической ориентировочной реакции.

Восприятие сложной ритмической структуры, как и элементарного ритмического эталона, представляет собой процесс ее постепенного «построения». Сначала ребенок воспринимает какой-либо один структурный элемент. Чаще всего это ранее усвоенный элементарный ритмический эталон или первые 2 — 3 составные новой структуры. Затем воспринимаются наиболее яркие ритмические отношения следующего структурного варианта и, наконец, сложный эталон в целом.

Для правильного воспроизведения воспринятых эталонов в двигательных структурах необходимо, чтобы:

а) скорость движения совпадала с темпом музыки;

б) мускульное напряжение в движении совпадало с силой звучания всей музыки или ее акцента;

в) передаваемый движением ритмический рисунок совпадал с музыкальным ритмом.

Чувство развитого ритма (на основе воспитания музыкального ритма) имеет большое значение в онтогенезе речи. Маленький ребенок, начиная говорить, прежде всего усваивает ритмический контур слова, понимая его смысл, но не умея еще его правильно произнести. Например, вместо слова «тревога» он произносит «титога», «самовар» — «мататар», «молоток» — «колоток».

При логоритмическом воздействии на лиц с речевыми нарушениями необходимо учитывать данные онтогенеза в формировании музыкального ритма и чувства ритма в целом.

Занимающимся предлагаются наиболее доступные сочетания из четвертей, восьмых и половинных нот, причем не более одной пары восьмых в ритмическом рисунке. В результате этого у занимающихся воспитывается умение дифференцировать несложные разнообразные ритмы и сознательно подчинять им свои движения. Затем движения, отражающие ритм, автоматизируются. И исключается напряженность в двигательном аппарате, создается экономия сил, развивается легкость в движении и тем самым повышается качество исполнения.

Детям различные ритмы целесообразно давать в форме игр, драматизации, подражаний. Содержание и формы драматизации должны соответствовать возрасту, общему развитию и двигательным возможностям детей. В младшем возрасте ритмы оформляются легкими движениями, производимыми сидя, стоя и в действиях. Например:

1) Дети сидят в кругу парами, лицом друг к другу. На каждую восьмую долю поочередно указательным пальцем грозят друг другу сначала правой рукой, затем левой. На четверть поворачиваются друг к другу спиной и, оказавшись с новым соседом, продолжают также исполнять эти движения. (Графически)

2) Дети сидят на полу, образуя круг, ноги скрещены. На половинную ноту делают хлопок над головой, на первую четверть хлопают правой рукой об пол, на вторую четверть хлопают левой рукой об пол. Делая хлопки над головой, руки ведут через стороны. (Графически:)

3) Дети встряхивают и развешивают белье: на первую четверть — взять его, на вторую четверть — встряхнуть, на половинную ноту — повесить белье на веревку. (Графически:)

В старшем дошкольном и школьном возрасте детям предлагается большее количество ритмических рисунков, которые они оформляют, подражая животным, птицам, делая разные построения или работая с предметами.

4) Дети, опустившись на пол, изображают птиц. На две четверти делают два взмаха крыльями, поднимая руки до уровня плеч. На половинную ноту встают, широко раскрывая руки, будто крылья. При повторении ритма на две четверти делают два взмаха «крыльями», на половинную ноту снова опускаются на пол. (Графически:)

5) Дети «копают землю». На первую четверть лопата ставится на намеченное место, на вторую четверть нажимается ногой, и на половинную ноту земля отбрасывается в сторону. В этом же ритме дети изображают аистов, делая на две четверти два шага, а на половинную ноту — шаг, высоко поднимают свободную ногу, согнутую в колене (индивидуальное исполнение). (Графически:)

6) Дети сидят на стульях друг за другом. У каждого по два флажка: в левой руке — красного цвета, в правой — зеленого. На половинную ноту дети скрещивают флажки над головой, на первую четверть отводят правую руку в сторону на уровне плеча, на вторую четверть — левую руку на уровне плеча. Сначала делают эти движения все вместе, а затем поочередно. Когда дети хорошо усвоят этот ритм, им предлагается выполнить движения в других направлениях, сохраняя заданный ритмический рисунок. (Графически:)

7) Дети, присев на корточки, изображают лягушек; на две четверти под прыгивают два раза на месте; а на одну четверть делают прыжок, продвигаясь вперед. (Графически:)

8) Дети, изображая мышек, бегут на восьмые мелкими шажками, а на четверть останавливаются и, наклоняясь, нюхают воображаемую приманку. (Графически:)

9) Дети стоят по кругу с лентами в руках. Воображая, что в центре его сидит кошка, на четыре восьмых делают движения вправо, влево (два раза), а на половинную ноту вскидывают ленту вверх. (Графически: )

В старшем школьном возрасте на занятиях используются более сложные ритмы. Фигурные построения усложняются последовательными переходами из одной фигуры в другую, при этом учитываются пространственные соотношения.

10) Дети «жнут рожь». На первую четверть наклоняются и левой рукой как бы забирают стебли ржи; на вторую четверть правой рукой воображаемым серпом срезают стебли; на половинную ноту кладут рожь на землю. (Графически:)

11) Посередине зала мелом нарисована река, на ней обозначены кружки. Это «камешки», по которым можно перейти на другой берег. На четыре восьмых дети поочередно прыгают с камешка на камешек и на половинную ноту оказываются на другом берегу. (Графически:)

12) Дети делятся на группы по 4 человека. Каждая группа должна в заданном ритме «сложить костер» и «зажечь». В первом такте дети по очереди «складывают» дрова в «костер», во втором такте на первые две четверти как бы зажигают спички, на половинную ноту (счет «три», «четыре») зажженную спичку подносят к дровам. (Графически:)

Если позволяют двигательные возможности, то на занятиях проводятся танцевальные движения: поочередное вступление в танец парами, работа с предметами, связанная с различными групповыми перестроениями, воспроизведение ритма на инструменте: бубне, барабане, треугольнике.

13) Дети стоят парами по кругу, взявшись за руки. В первом такте идут по кругу. Во втором опускают руки, кружатся на месте вправо. При повторном исполнении во втором такте пары кружатся влево. (Графически:)

14) Дети стоят в двух шеренгах друг против друга на расстоянии 6—8 шагов, В одной из шеренг у всех по флажку. Вторая шеренга, у которой нет флажков, в первом такте идет вперед с протянутой рукой, как бы прося их.

Шеренга с флажками во втором такте подходит и дает им флажки. Затем в третьем такте обе шеренги меняются местами, пробегая в интервалах шеренг. После обмена местами начинает первая шеренга, не имеющая теперь флажков (Графически:)

Для подростков и взрослых упражнения даются с более сложными построениями. Например, ритмические игры, коллективная пляска, танец, построенные на движениях русской народной пляски, ритмические пляски, построенные на тесном взаимодействии движения и музыки.

Ритмические игры и с детьми, и со взрослыми строятся по двум принципам.

1. Отражающий порядок и беспорядок, т.е. быстрый переход от неорганизованного, свободного движения к организованному, заранее предусмотренному.

2. «Третий лишний», создающий возможность различных построений и изменений в процессе игры.

В основе плясок коллективного характера лежат фигурные построения, которые берут начало от старинных кадрилей и лансье (английского бального танца), от деревенской пляски «Метелица». В танце всегда наблюдаются сложные переплетения узоров.

Ритмические пляски представляют собой сочетание естественных движений — шагов, бега, поскоков на месте, боковых прыжков, поворотов и т.д. — и музыки. Они не требуют специальной танцевальной техники, но отличаются сложностью построения, требуют времени для их полного усвоения. В ритмическое упражнение обязательно включается речь. Работа над речью проводится комплексно: над звуком, мимикой, жестом, т.е. над всей просодией. Речевой материал можно разделить на три группы:

1. Движение со словом и жестом.

2. Называние действия группой участников или одним участником.

3. Диалоги, когда

а) говорит только один из участников, а второй, слушая, действует молча;

б) речевое общение ведется двумя участниками или группами.

Первая группа упражнений используется в работе с детьми дошкольного и школьного возраста. Дети в разных действиях, положениях, взаимоотношениях активно выражают мысль, предложенную в тексте, например, отмахиваясь от «осы», хором говорят: «Тут оса! Там оса! Аи, боюсь! Аи. боюсь!» С последними словами дети вскакивают и разбегаются.

1) Дети стоят попарно по кругу, держась за обе руки, вытянутые в стороны, и оживленно поют песню М. Качурбиной «Мишка с куклою пляшут полечку». В паре один — «мишка», другой — «кукла». Пары идут по кругу:

Топают три раза ногой.

Мишка с куклой бойко топают.

Бойко топают: посмотри!

И в ладоши звонко хлопают,

Хлопают ладонями три раза.

Звонко хлопают: раз, два, три!

Мишке весело. Мишке весело.

Вертит Мишенька головой.

«Мишка» обходит «куклу»,

а потом «кукла» — «Мишку».

Кукле весело, тоже весело,

Ой, как весело, ой, ой, ой!

При повторении первого четверостишия песни движения те же по кругу, но в обратную сторону.

Мы попробуем эту полечку.

Эту полечку все сплясать,

Разве можем мы,

Разве можем мы.

Разве можем мы отставать!

Ударяют правой ногой каблуком об пол перед собой и ставят ногу в исходное положение. Переступают три раза с ноги на ногу на месте (правой, левой, правой, 2 такта). То же делают с левой ноги (2 такта) и заканчивают, кружась и держась за обе руки (4 такта).

«Веселый танец». (Слова М. Познанской, музыка Т. Шутенко.) Дети стоят в кругах по 3—4 человека. Слова: «Раз, два. Раз, два, три! Как мы пляшем, посмотри!» На 1 —2 такты: говорят слова и хлопают в ладоши. На 3—4 такты: говорят слова и топают ногами. 5—8 такты: повторяют 1 — 4 такты, берутся за руки и бегут по кругу дробным шагом.

Вторая группа упражнений используется на занятиях с людьми любого возраста, в соответствии с их речевыми и двигательными возможностями. В начале коррекционного курса действие называет педагог, а участники занятия выполняют его все вместе или по очереди. Затем действие называет кто-либо из участников занятия или все делятся на группы: одна группа называет действие, а другая это действие выполняет. Эти упражнения важны для воспитания коллективного ритма.

2) Один из участников изображает пастуха, другие изображают стадо, свободно расположившись на «лугу» — полу. Пастух ходит вокруг своего стада, имитирует игру на дудочке и говорит:

Аи, ду-ду, аи, ду-ду,

Я все стадо стерегу.

Аи, ду-ду, аи, ду-ду,

.На зеленом, на лугу.

«Стадо» идет на корточках, щиплет траву и говорит: «Понемножку, понемножку, всю я вычистил дорожку». На условный сигнал все встают и повторяют слова.

Мелодия песни исполняется еще раз на слог «ля», все хлопают в ладоши. Солистка пляшет.

Третья группа упражнений проводится в форме диалога, выражающего взаимоотношения двух лиц (или групп). Некоторые из них заключают обращение, просьбу или запрещение для одного из участников, второй молча выполняет или не выполняет действие. В других упражнениях говорят обе стороны диалога.

«Сорока, сорока». (Русская народная песня в обработке В. Агафон-пикова. Автор упражнения М. Медведева.) (Для детей 2-х лет и старше.)

Играющие стоят в кругу и держатся за руки. Девочка — «сорока» в центре. Звучит вступление: дети идут по кругу вправо. «Сорока» скачет влево то на одной, то на другой ноге. В конце четвертого такта все останавливаются,

Дети поют: «Сорока, сорока, где была?»

«Сорока» отвечает и показывает движениями, как она мешает кашку:

«Мы на луг ходили». (Игра для детей 3 лет.) (Слова В. Кукловской, перевод с украинского Т. Волгиной, музыка А. Филиппенко. Автор упражнения 3. Березницкая.)

Дети стоят в кругу. Поодаль — «зайчик».

Мы на луг ходили, хоровод водили.

Вот так, на лугу хоровод водили (2 раза).

Дети, взявшись за руки, ходят вправо по кругу.

Задремал на кочке зайчик в холодочке.

Вот так, задремал зайчик в холодочке {2 раза).

Остановившись, дети указывают на зайчика. Положив руки под щеки, показывают, как он спит.

Разбудить хотели, в дудочки дудели:

Ту-ту, ту-ту-ту! В дудочки дудели {2 раза).

Дети имитируют игру на дудочках. Зайчик спит.

Зайку мы будили, в барабаны били:

Бум-бум, тра-та-та! В барабаны били (2 раза).

Дети идут вправо по кругу, имитируя игру на барабане.

Зайка, просыпайся, ну-ка, поднимайся.

Вот так, не ленись, ну-ка поднимайся {2 раза).

Зовут к себе зайчика, он скачет в середину круга. Все хлопают, а зайчик прыгает.

«Как пошли наши подружки». (Игра для детей 4 лет.) (Русская народная песня. Обработка М. Иорданского. Автор упражнения Н. Метлов.)

Дети, распределившись парами, становятся в круг и берутся за руки.

Девочка-солистка за кругом. Двигаются по кругу вправо.

Как пошли наши подружки ?

В лес по ягоды гулять.

Припев:

Сею, вею, вею, вею,

В лес по ягоды гулять.

Они ягод не набрали,

Лишь подружку потеряли.

Приплясывают, поворачиваясь тремя притопами то вправо, то влево. Идут по кругу влево, затем останавливаются.

Припев:

Жалко, жалко, жалко,

Лишь подружку потеряли.

Что любимую подружку.

Катеринушку.

Приплясывают. На слове «любимую» стоящие в паpax поворачиваются друг к другу и разводят руки в стороны. На слове «подружку» кладут руки на пояс.

На слово «Катеринушку» повторяют движения в другую сторону.

Припев:

Ох, ох, ох, ох, Катеринушку.

Приплясывают.

Ты ay, ay, Катюша.

Аукают, повернувшись вправо. На слове «Катюша» поворачиваются к центру и опускают руки.

Наша милая подружка

Припев:

Где ты, где ты, где ты, где ты,

Приплясывают.

Наша милая подружка?

Не в лесу ли заблудилась.

Повторяют движения третьего куплета.

Не в траве ли заплелась?

Припев:

Жалко, жалко, жалко, жаль,

Приплясывают, девочка-солистка вбегает в круг.

Не в траве ли заплелась?

Не в лесу я заблудилась.

Девочка-солистка поет, поднимая руки сначала в стороны — вверх

Не в траве я заплелась.

Припев:

Да, да, да, да,

(указывает на лес), а затем опуская их вниз (показывает на траву).

Не в траве я заплелась.

Повторяет движения запева.

В быстрой речке искупалась

Изображает то, о чем поет.

И на травке заспалась.

Припев:

Да, да, да, да,

Повторяет движения запева.

Гостей созывала.

Гости услыхали,

Быть обещали.

— Далеко. Кашку варила,

Детушек кормила,

На порог скакала.

Дети поют.

И на травке заспалась.

«Сорока» скачет по кругу то на правой, то на левой ноге, дотрагиваясь до плеча некоторых детей (созывает гостей).

С окончанием музыки «сорока» останавливается, к ней подбегают гости. Под веселую народную мелодию они пляшут. Остальные дети хлопают в ладоши.

Коллективный ритм наиболее полно выражается в плясках, танцах, хороводах.

Танец «Полька». (Музыка М. Глинки.)

Звучит вступление, дети строятся в пары врассыпную по всему залу. Вступление можно не исполнять. В этом случае дети уже заранее становятся в пары. Выполняют 4 фигуры на 4 куплета. При повторении танца 5-й куплет не исполняется, и сразу после 4-го куплета надо переходить к 1-му куплету. Для окончания пляски исполняется 5-й куплет, на который дети парами расходятся на свои места, двигаясь шагом польки.

Это упражнение имеет определенную цель: двигаться в соответствии с веселым, танцевальным характером музыки. Менять направление и характер движения в гармонии с частями, фразами музыкального произведения. Отмечать в движении силу звучания музыки (тихо, умеренно тихо, громко). , Шаг польки. Выставление ноги на носок и пятку. Три притопа (в конце фраз I -й части). Хлопки (3 часть). Поскоки. Кружение под руку.

3) Дети парами стоят по всему залу, повернувшись лицом в одну сторону. Каждая пара держится за руки. Свободная рука слегка отведена в сторону, j ладонью вверх.

1 часть музыки: на 1-й такт дети, стоящие справа, выставляют вперед правую ногу, а стоящие слева — левую ногу, ставя их сначала на пятку, потом на носок. На 2-й такт они отпускают руки и делают 3 легких притопа, поворачиваются лицом в другую сторону, меняя руки. На 3-й и 4-й такты движения повторяются, и дети возвращаются в исходное положение. Затем первая часть повторяется еще раз.

2 часть музыки: пары берутся правыми руками, поднимают их несколько раз вперед и кружатся шагом польки.

3 часть музыки: держась за руки, дети делают шаг в правую сторону, приставляя другую ногу и слегка приседают. Затем тоже самое повторяют в левую сторону. Движения делают на каждый такт.

4 часть музыки: один из танцующих стоит и хлопает в ладоши, глядя, как другой ходит вокруг него шагом польки. При повторении музыки роли меняются.

«Хоровод». (Музыка М. Красева.)

Дети идут по кругу, затем кружение вправо с руками вверху, кружение влево с руками вверху. Дети идут к центру, идут назад (лицом оставаясь к центру), кружение вправо, кружение влево. Повторить I—3 раза.

Цель этого упражнения — развитие ходьбы, кружение шагами

Чувство музыкального ритма, как и чувство ритма в целом, необходимо рассматривать вместе со всеми другими средствами музыкальной выразительности. Внимание занимающихся обращается на эмоциональное содержание музыки и ее построение. Чтобы двигаться в соответствии с характером музыки и передавать в движениях не только ритмический рисунок, но и такие элементы музыкальной выразительности, как фразировку, динамику, темп, необходимо иметь определенный зaпас движений, которые заимствуют из физкультуры, сюжетной драматизации, танца. Из физкультуры: ходьба, бег, прыжки. Используются также гимнастические упражнения: движения с мячами, обручами, лентами, флажками и без них. Из сюжетной драматизации взяты инсценирование песни, программной музыки. Дети и взрослые, передавая музыкально-игровые образы, используют мимику, характерные жесты. Из области танца заимствованы элементы народных плясок, бального танца; шаг польки, шаг галопа, шаг вальса, различные повороты, движения кистями рук, хлопки, притопы и т.д.