

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3» города Шарыпово  
Российская Федерация, Красноярский край,  
городской округ город Шарыпово, микрорайон 6-й, здание 58  
Тел. 8(39153) 4-12-59 [sh3@57.krskcit.ru](mailto:sh3@57.krskcit.ru)**

**Комплекс упражнений по логоритмике.**

**Учитель музыки - Линд Ольга Анатольевна**

**Команда - учащиеся 4-х классов**

**Цель: комплекс упражнений направлен на развитие правильного дыхания, формирование правильной интонации и ритма речи.**

Введение в область образования Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) ставит перед учителем новые цели образования, возникает необходимость изменить формы, методы и принципы обучения учащихся.

Но, какие бы изменения не происходили в системе нашего Российского образования по прежнему, одной из самых главных и важных задач является - здоровьесбережения.

С каждым годом, увеличивается число детей страдающих различными заболеваниями. Проблема здоровья детей встает особенно остро, потому что состояние здоровья подрастающего поколения является показателем благополучия общества, отражающим не только истинную ситуацию, но и дающим прогноз на перспективу. В школах активно создаются условия для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Логоритмическая гимнастика- является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения после долгого сидения. Кратковременные физические упражнения, вызывая возбуждение других органов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия отдыха для ранее возбуждённых отделов. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, а восприятие учебного материала улучшается.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые на занятии логоритмики:

1. музыкально-ритмические движения;
2. дыхательная гимнастика;
3. пальчиковая гимнастика;
4. музыкально – физические упражнения.

### **Описание упражнений:**

#### **1. Ритмизация движений:**

( Дети маршируют под музыку, выделяя сильные и слабые доли. На сильные доли шаг ноги происходит с задержкой).

#### **2. Дыхательная гимнастика.**

**Цель дыхательной гимнастики**– увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, расслаблять и восстанавливать организм после физической и умственной нагрузки и эмоционального возбуждения, наполнить кислородом клетки мозга.

**1.Упражнение «Цветочная клумба»** - это упражнение способствует снятию умственной нагрузки и обогащает клетки мозга кислородом . (Дети вдыхают воздух через нос и выдыхают через рот, сопровождая это упражнение руками.

**2. Упражнение «Насос»** - это упражнение укрепляет межреберные мышцы, осуществляет вентиляцию средних отделов легких. ( Дети стоят ровно, руки

вдоль туловища. На вдох делаем наклон в правую сторону, рука скользит в низ, выпрямляясь выдыхаем, имитируя насос и возвращаемся в исходную позицию. Повторяем упражнение наклоном в левую сторону).

### **3. Пальчиковой гимнастики.**

Главная цель **пальчиковой гимнастики** – переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики, что напрямую воздействует на умственное развитие ребенка. Кроме того, при повторении стихотворных строк и одновременном движении пальцами у детей формируется правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить, совершенствуется память, внимание, способность согласовывать движения и речь

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.

**4. Упражнение «Зайка».** (Имитируем с помощью указательного и большого пальца заячьи уши, упражнение сопровождаем стихотворением).



- Ушки длинные у зайки, -  
из кустов они торчат.  
Он и прыгает и скачет,  
веселит своих зайчат.

**5. Упражнение «Флажок»** - это упражнение способствует развитию воображения и фантазии.

«Я в руке флажок держу и ребятам им машу»



### **6. Музыкально-физические упражнения**

#### **1. Упражнение «ДОЖДИК: КАП!»**

Цель: развитие умения четко произносить текст с ритмичным движением рук и ног, дают возможность укрепляют костно-мышечный аппарат, учат владеть своим телом, формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику.

Описание:

Дети выполняют упражнения, сидя на стульях.

Птица: чик, чи-рик!!- Дети вытягивают голову вперёд, затем втягивают обратно.

Ветер: хлоп, хлоп, хлоп! - Ритмично хлопают в ладоши.

Дождик: кап, кап, кап! - Хлопают ладонями по коленям.

Ноги: шлеп, шлеп, шлеп! - Попеременно поднимают носки правой и левой ног.

Дети: ха, ха, ха! - Вытягивают руки вперед ладонями вверх, затем ладони в низ.

Мама: ах, ах, ах! - Качают головой.

Дождик: кап, кап, кап! - Хлопают ладонями по коленям.

Туча: бах, бах, бах! - Поднимаем пятки не отрывая носка.

## **2 Упражнение «Правая и левая».**

Эта ручка – правая!

Эта ручка – левая!- (вытягиваем руки поочередно вперед ладонями вверх)

Я на мячик нажимаю, я зарядку делаю!- (сжимаем – разжимаем кулачки)

Будет сильной правая!

Будет сильной левая! - Поднимаем вверх кулачки правой и левой руки поочередно)

Будут ручки у меня ловкие! Умелые!- Мотаем клубочки поочередно вперёд, назад.

В конце занятия, дети проговаривают скороговорки.