

Zabawy logorytmiczne

Logorytmika łączy w sobie **terapię logopedyczną i rytmikę**. Takie zestawienie umożliwia zaktywizowanie sfery zarówno słuchowej, jak i ruchowej uczestnika zajęć. Logorytmikę stosuje się głównie, pracując z dziećmi, ale także z pacjentami z zaburzeniami słuchu.

Najważniejszym komponentem zajęć logorytmicznych jest ruch, który ma ogromny wpływ na rozwój mowy dziecka i jego ogólne funkcjonowanie.

Podczas zajęć akompaniamentem rytmu jest słowo. Całość tworzy rytmicznie zestrojony ruch całego ciała. Za główny cel ćwiczeń logorytmicznych uważa się usprawnianie ruchowe i słuchowe dzieci, u których stwierdza się zaburzenia i wady wymowy. Dotyczą one również dzieci zdrowych, u których stymulacja słuchowo-ruchowa korzystnie wpływa na ogólny rozwój.

- Prawidłowa mowa to nie tylko wymowa, nie tylko właściwa artykulacja. Nie mniej jednak na logorytmice sporo uwagi poświęca się również artykulacji. Ćwiczy się zarówno motorykę narządów mowy (języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy), jak i prawidłową wymowę poszczególnych głosek. Ćwiczenia te jako jeden z elementów zajęć nie nużą i nie zniechęcają, a ich dość krótki czas trwania sprawia, że nawet najmłodsze przedszkolaki potrafią na nich utrzymać swoją uwagę.
- Nie sposób zbagatelizować podczas ćwiczeń pojawiających się u dzieci pierwszych symptomów wad wymowy, dlatego wprowadzam również do zajęć elementy terapii. U małych dzieci (3, 4- letnich) zwykle wada nie jest jeszcze utrwalona i znacznie łatwiej i szybciej można ją usunąć. U starszych dzieci (5, 6- letnich) jest nieco trudniej i do korygowania wad wymowy nie wystarczą już zajęcia logorytmiczne – potrzebne są bardziej zindywidualizowane ćwiczenia logopedyczne. Wówczas logorytmika wspomaga indywidualną terapię logopedyczną.
- Obowiązkowo na każdych zajęciach logorytmicznych wykonujemy 3, 4 ćwiczenia oddechowe. Wykonujemy je zwykle na początku zajęć – są wówczas dobrym wprowadzeniem, koncentrują uwagę na własnym ciele i rozluźniają mięśnie, delikatnie wyciszając. Kontrolowanie przez dzieci swojego oddechu w wielu przypadkach pomaga w rozładowaniu emocji, stresu, łagodzi niewielkie zacinań, wzmacnia siłę głosu, pomaga skoncentrować się. Niejednokrotnie zdarza się uspokajać płaczące lub rozhisteryzowane dzieci przez proste polecenie: „Oddychaj! Wdech – wydech, wdech – wydech,...”, oddychając głęboko razem z nimi, wykonując czasami dodatkowe ruchy rąk, koncentrowaliśmy się na czynnościach znanych, które uspokajały i wyciszały płaczące dziecko. To bardzo użyteczna cecha ćwiczeń oddechowych.

Stosowanie zajęć logorytmicznych, opartych na ruchu i muzyce, wymaga łączenia się zjawisk charakterystycznych dla muzyki, wśród których znajdują się: rytm, tempo, akcent, wysokość dźwięku oraz artykulacja. Każde z tych zjawisk ma swoje znaczenie zdrowotne dla organizmu, ale także rozwojowe, np.:

- **śpiewanie** – wzmacnia aparat głosowy, dotlenia cały organizm, zwiększa pojemność płuc, rozwija klatkę piersiową, a także wyzwala naturalną potrzebę wyrażania siebie,

koi system nerwowy. Ponadto nauka piosenek wzmacnia pamięć, poszerza zakres wiedzy i rozwija słownictwo;

- **ruch** – aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi fizycznemu i psychicznemu, rozwija aparat mięśniowo-ruchowy, polepsza ogólną kondycję, wyrabia prawidłową postawę, ćwiczy koordynację ruchową, refleks, a także estetykę ruchową;
- **reagowanie na bodźce dźwiękowe** – sprzyja rozwojowi słuchu oraz wrażliwości i uwagi słuchowej, podzielności uwagi, skupienia, szybkich reakcji, pamięci, gotowości do działania oraz wyobraźni.

Śpiew, ruch i reaktywność na bodźce są obecne w zajęciach logorytmicznych. Uczestniczenie w nich sprzyja stymulacji rozwoju mowy, wyrównywaniu opóźnień mowy, a także zapobiega powstawaniu trudnych do zniwelowania zaburzeń.

Do celów logorytmiki zalicza się:

- usprawnianie toru oddechowego,
- kształtowanie prawidłowej fonacji,
- usprawnianie narządów mowy,
- kształtowanie słuchu fonematycznego (zdolność do odróżniania fonemów np. p-b, k-g itd.),
- kształtowanie pamięci muzycznej,
- kształtowanie poczucia rytmu i tempa,
- kształtowanie szybkiej reakcji ruchowej na bodźce dźwiękowe (słowo, dźwięk, ciszę),
- usprawnianie motoryki dużej,
- rozwój intelektualny,
- rozwój społeczny.

Zajęcia oparte na piosenkach

Zajęcia dedykowane dzieciom opierają się na wesołych piosenkach, które są łatwe do zapamiętania i wpadają w ucho. Wyraźne śpiewanie korzystnie wpływa na prawidłową wymowę głosek i dykcję, szczególnie jeśli śpiewaniu towarzyszy rytmiczny ruch. W logorytmice każde ćwiczenie ruchowe ma charakter zabawy. Wyróżnia się:

- zabawy ruchowe ze śpiewem: zabawy ilustrujące treść piosenki, zabawy rytmiczne, zabawy inscenizowane, zabawy taneczne;
- zabawy ruchowe przy akompaniamencie instrumentu;
- zabawy z zakresu techniki ruchu: ćwiczenia wyrabiające poczucie świadomego ruchu (np. naprężanie i rozluźnianie), ćwiczenia różnych grup mięśni, ćwiczenia orientacyjne w przestrzeni;
- zabawy uwrażliwiające na różne elementy muzyki;
- ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne (hamująco-pobudzające), polegające na szybkim reagowaniu na bodźce muzyczne, optyczne i słowne;
- opowieści ruchowe;
- tańce.

Ćwiczenia rytmiczne mają na celu kształtowanie poczucia rytmu u dziecka. Ważne jest, aby wykonywać je prawidłowo, ponieważ tylko poprawnie wykonane ćwiczenia niosą ze sobą dobrze rozwijającą się koordynację słuchowo-ruchową.

Gra na instrumentach i nie tylko

Wykorzystanie instrumentów muzycznych sprawia, że dzieci chętnie uczestniczą w ćwiczeniach logorytmicznych. Wspólne granie przynosi dzieciom dużą satysfakcję i radość z możliwości używania instrumentów, takich jak np. bębenki. Wygrywanie krótkiej melodii w odpowiednim momencie pomaga dziecku rozwijać koncentrację i uwagę słuchową, rytm, pamięć, a także inwencję twórczą.

Wykorzystywanie instrumentów podczas zajęć logorytmicznych fantastycznie wpływa na rozwój ruchu, rytmu i słuchu.

Ogromną frajdę przynosi dzieciom możliwość komponowania własnych melodii. Pomaga ono zaspokoić potrzeby twórcze dziecka, a także wykorzystać dziecięcą wyobraźnię, która jest nieograniczona. Komponowanie melodii przez dziecko opiera się na improwizacji ruchowej i głosowej z jednoczesnym graniem na instrumencie.

Co powinno się znaleźć na zajęciach logorytmicznych?

Każde pojedyncze zajęcia z zakresu logorytmiki powinny obejmować:

- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia głosowe,
- ćwiczenia motoryki małej (sprawność dłoni i palców),
- ćwiczenia motoryki dużej (sprawność rąk i nóg poprzez bieganie, skakanie, gry ruchowe, rzucanie itd.),
- ćwiczenia słuchowe,
- śpiewanie,
- ruchy do muzyki,
- odtwarzanie muzyki,
- samodzielne tworzenie muzyki,
- grę na instrumentach muzycznych.

Zajęcia logorytmiczne to ciekawa propozycja ćwiczeń dla każdego dziecka, niezależnie od stopnia rozwoju i wieku. Mają one niezwykle korzystny wpływ na ogólny rozwój dziecka, dlatego warto skorzystać z nich, jeśli są dostępne w przedszkolu lub szkole.

Źródła:

- Walencik-Topiłko A., Głos jako narzędzie: materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem, wyd. Harmonia 2009,
- Łuńska J., Rytm, ruch, mowa czyli zabawy logorytmiczne na cztery pory roku, wyd. Metris,

- Barańska M., Rymuj, głosuj, w rytmie klaszcz! Ćwiczenia uwagi, pamięci słuchowej, koordynacji ruchowo-słuchowej i słuchu fonemowego, wyd. Harmonia.
- *Surdologopeda – Barbara Sługocka-Wilk*