

# Биоэнергопластика

«Биоэнергопластика» строится на трех базовых понятиях:

**био** – человек как биологический объект;

**энергия** – сила, необходимая для выполнения определенной деятельности;

**пластика** – раскрепощенные, плавные, гибкие, эмоционально выразительные движения тела, рук.

В коррекционной работе с детьми соединение бионергопластики (плавные движения кистей рук) с движениями органов артикуляционного аппарата дает более высокий результат, чем если делать это по отдельности.

Для четкой артикуляции, а соответственно и правильного произношения всех групп звуков, нужны сильные, упругие и подвижные органы речи — язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических.

Применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой способствует привлечению интереса детей к выполнению упражнений, что значительно увеличивает эффективность гимнастики, способствует развитию артикуляционной, пальчиковой моторики, совершенствованию координации движений, развитию памяти, внимания, мышления. Выполнение элементов гимнастики руками и языком требует от ребенка максимальной концентрации зрительного и слухового внимания, сформированной пространственной ориентировки, точных движений пальцами и кистями рук совместно с движениями языка или губ.

**В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находятся язык, нижняя челюсть и губы.**

Вначале с ребенком разучивают упражнения без использования движений рук. Рука ребенка подключается только после освоения им артикуляционного движения: сначала ребенок использует ведущую руку, затем отрабатывает движения второй рукой и только потом двумя руками одновременно.

Взрослый должен следить за тем, чтобы кисть ребенка не напрягалась, движения были плавными, раскрепощенными, должна соблюдаться синхронность и точность действий речевых органов и кистей рук. Рука находится на уровне солнечного сплетения параллельно полу либо параллельно согнутым ногам сидящего.

После того как ребенок научится выполнять упражнения правильно, и словесная инструкция взрослого уже будет не нужна, упражнения можно выполнять под веселые стихотворения, для поддержания эмоциональной окрашенности действий.

## Комплексы упражнений

### «Бегемотик»

Рот пошире открываем,  
В бегемотиков играем:  
Широко раскроем ротик,  
Как голодный бегемотик.  
Закрывать его нельзя,  
До пяти считаю я.  
А потом закроем рот  
Отдыхает бегемот.



На счет 1 — открыть рот, язык лежит спокойно, а кончик за нижними резцами. Удерживать рот в таком положении под счет до 10, затем закрыть. Кисть руки находится горизонтально, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем. На счет 1 — большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх. Повторить 4-5.

### «Лягушки»

Подражаем мы лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Вы сейчас тяните губки —  
Я увижу ваши зубки.  
Мы потянем - перестанем  
И нисколько не устанем.



На счет 1 — улыбнуться, губы сомкнуты, зубы не обнажать, удерживать губы в таком положении под счет от 1-10. Вернуться в исходное положение. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты. На счет 1 немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх. Повторить 4-5 раз.

### «Слоник»

Я водичку набираю  
И ребяток поливаю!  
Буду подражать слону!  
Губы «хоботом» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.



На счет 1 – вытянуть сомкнутые губы вперед, зубов не видно, удерживать губы в таком положении под счет от 1-10. Вернуться в исходное положение. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты. На счет 1 — соединить подушечки всех пальцев в «пучок», вытянуть вперед. Повторить 4-5 раз.

### «Змейка»

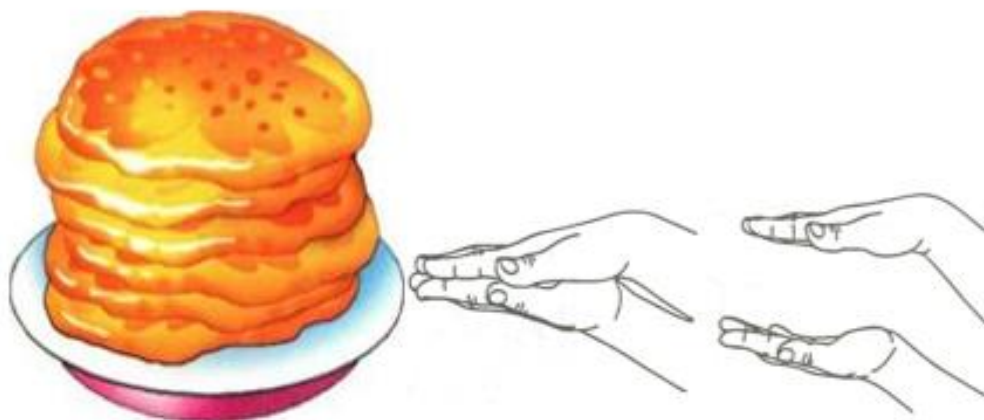
Подражаем мы змее,  
С ней мы будем наравне:  
Высунем язык и спрячем,  
Только так, а не иначе.



На счет 1 — открыть рот, вытянуть губы вперед трубочкой, просунуть между губами узкий язык и удерживать его в таком положении под счет от 1-10. Сомкнуть в кулак пальцы, оставить лишь выпрямленным указательный палец. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

### «Блинчики»

Испекли блинов немножко,  
Остудили на окошке.  
Есть их будем со сметаной,  
Пригласим к обеду маму.



На счет 1 — улыбнуться, открыть рот. Высунуть изо рта и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык, удерживать язык в таком положении под счет от 1-10. Кисти руки находятся горизонтально и параллельно друг к другу ладонями внутрь, на счет 1 — кисти рук с сомкнутыми пальцами разводятся. Повторить 4-5 раз.

### «Качели»

Сели дети на качели  
И взлетели выше ели.  
Даже солнышка коснулись,  
А потом назад вернулись.

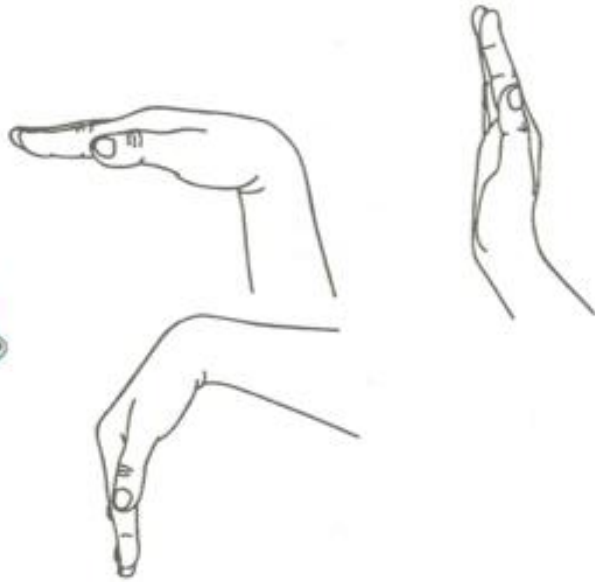


**Вариант 1.** Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна. Пальцы сомкнуты, кисть руки округлена и приподнята в запястье, находится горизонтально, на счет 2 — опускается вниз. Выполнять в течение 1 минуты.

**Вариант 2.** Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно тянутся языком к носу, то опускаться на подбородок. Нижняя челюсть при этом неподвижна. На счет 1 — пальцы сомкнуты, кисть прямая, поднимается вертикально вверх, на счет 2 — опускается вертикально вниз. Выполнять в течение 1 минуты.

## «Чистим зубки»

Зубки нужно чистить дважды:  
Каждое утро и вечер каждый.



Улыбнуться, открыть рот. Под счет 1-10 делать движения кончиком языка снизу вверх по внутренней стороне нижних зубов. Пальцы сомкнуты, кисть руки опущена вниз вертикально, затем поднимается вверх. Повторить этапами 4-5 раз.

## «Киска сердится»

Выгляни в окошечко  
Там увидишь кошечку.  
Кошка спинку выгнула  
Зашипела, прыгнула...  
Рассердилась киска  
Не подходите близко!

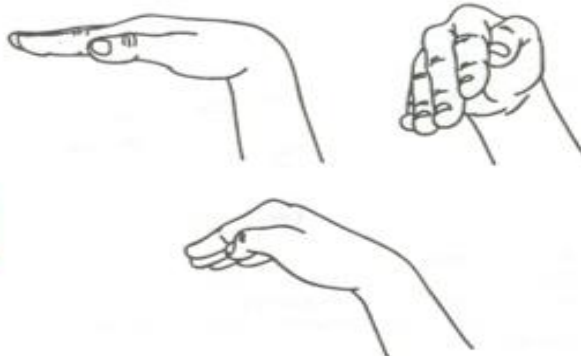


На счет 1 – оторвать рот, улыбнуться. Широкий кончик языка упереть в бугорки за нижними зубами, 2 – выгнуть язык горкой (язык выкатывается вперед). Вернуться в исходное положение – язык убирается вглубь рта, упираясь в нижние бугорки. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты. На счет 2 – поднять сомкнутые пальцы «горочкой» ладонью вниз. Повторить 10-15 раз.



### «Часики»

Тик-так, тик-так.  
Язычок качался так,  
Словно маятник часов.  
Ты в часы играть готов?



Улыбнуться, открыть рот. Под счет 1-10 делать движения кончиком языка (как часовая стрелка) из одного уголка рта в другой. Вернуться в исходное положение. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты. Делать движения вправо-влево, симметрично с движением языка. Повторить этапами 4-5 раз.

### «Чашечка»

Вкусных мы блинов поели,  
Выпить чаю захотели.  
Язычок мы к носу тянем,  
Чашку с чаем представляем.



Из положения «блинчик» приподнять кончик и боковые края языка так, чтобы получилась «чашечка», удерживать под счет от 1-10. На счет 1 сомкнутые пальцы согнуть, удерживать ладонь в форме чашечки одновременно с языком. Повторить этапами 4-5 раз.

### «Индюк»

Я - индюк «балды-балда»  
Разбегайтесь кто куда.



Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед- назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп упражнения, постепенно убыстряясь, затем добавить голос, чтобы слышалось «БЛ-БЛ-БЛ». Кисть руки находится горизонтально, ладонью вверх. Пальцы сомкнуты и образуют «чашечку». Одновременно с движением языка производить движения пальцами, выпрямлять и сгибать фаланги. Выполнять под счет 1-10. Повторить этапами 4-5 раз.

### «Маляр»

Я сегодня утром встал  
И посёлок не узнал:  
Каждый столб и каждый дом  
Был покрашен маляром.  
Если хочешь жить, как в сказке,  
Позови на помощь краски!



Улыбнуться, открыть рот. Под счет 1-10 делать движения широким кончиком языка по небу, от зубов к горлу. Нижняя челюсть неподвижна. Кисть руки находится горизонтально, ладонью вверх. Пальцы сомкнуты и образуют «чашечку». Одновременно с движением языка производить движения кистью: горизонтальная «чашечка» — вертикальная «чашечка». Повторить этапами 4-5 раз.

### «Лошадка»

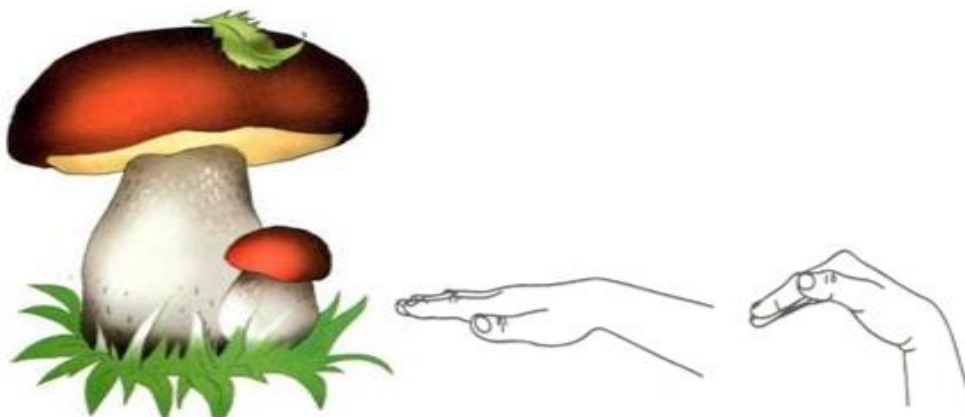
Я - весёлая лошадка,  
Тёмная, как шоколадка.  
Язычком пощёлкой громко –  
Стук копыт услышишь звонкий.



Улыбнуться, открыть рот. Присосать язык к небу, растягивая подъязычную связку. Под счет 1-10 щелкать языком медленно и сильно. Нижняя челюсть должна быть неподвижной!!! Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты, соединены в подушечках. Одновременно с движением языка двигаем кистью руки опуская и приподнимая ее вверх не размыкая пальцев (кучер управляет вожжами). Курс под счет 1-10 повторить 4-5 раз.

### «Грибок»

Под берёзой, у дорожки  
Гриб растёт на толстой ножке.  
Мимо мы пройти не сможем,  
Гриб в лукошко мы положим.

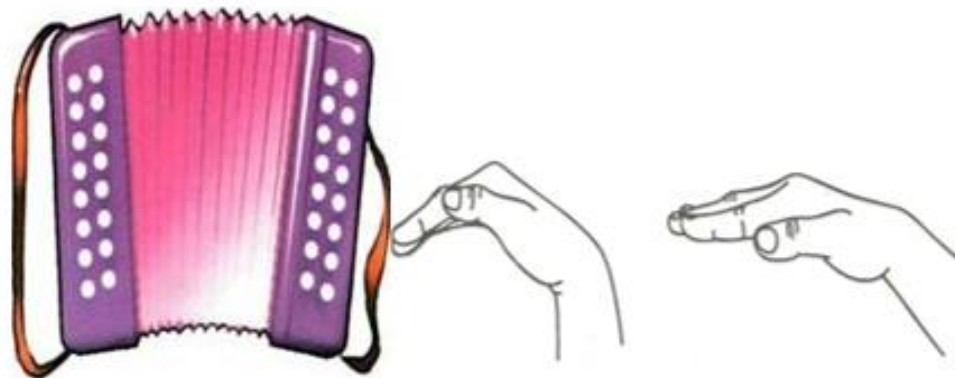


На счет 1 – улыбнуться открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, а губы – в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язычок, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка. Удерживать такое положение под счет 1-10. Вернуться в исходное положение. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты. На счет 1 – приподнять фаланги пальцев, округлив кисть. Повторить 4-5 раз.



### «Гармошка»

Ну-ка, рот по шире, крошки.  
Поиграем на гармошке!  
Язычок не отпускаем,  
Только ротик открываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Нам нетрудно повторять!



На счет 1 – улыбнуться открыть рот. Присосать широкий язык к небу (упражнение «Грибок»). На счет 2 – не отрывая языка, закрыть рот (зубы не смыкать). Продолжать делать движения под счет, не отрывая языка от неба, закрывать и открывать рот. Кисть руки находится горизонтально, пальцы сомкнуты, кисть округлена. На счет 2 – округление кисти уменьшается. Выполнять упражнение в течение минуты.

### «Вкусное варенье»

Блин мы ели с наслажденьем  
Перепачкались вареньем.  
Чтоб варенье с губ убрать,  
Ротик нужно облизать.



Улыбнуться открыть рот. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, потом нижнюю губу по кругу. Полный круг языком от верхней губы до исходного положения совершать под счет 1-8. Пальцы кисти руки сомкнуты. Синхронно с движением языка совершать круговые движения кистью руки. Повторить 4-5 раз.

### «Расческа»

Наши зубки — гребешок,  
Причесали язычок.  
Мы причешем много раз,  
Чтоб он гладким был у нас.



На счет 1 положить широкий язык на нижнюю губу. Закусить язык верхними зубами и протягивать между зубами вглубь рта под счет от 1-10. Левая рука расположена вверх ладонью, пальцы правой руки согнуты и расположены на пальцах другой руки. Кисти рук находятся горизонтально. На счет 1 провести пальцами ведущей руки по пальцам и ладони другой руки до запястья, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

### «Парус»

Лодочка под парусом по реке плывёт,  
На прогулку лодочка малышей везёт.



На счет 1 – улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. На счет 1-10 удерживать язык в таком положении. Вернуться в исходное положение. Кисть руки расположена горизонтально, пальцы сомкнуты. На счет 1 – поднять кисть руки вертикально, немного выгнув вверх и наружу, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.