

Биоэнергопластика

«Биоэнергопластика» включает в себя три базовых понятия: био — человек как биологический объект; энергия — сила, необходимая для выполнения определенных действий; пластика — связанное пластичностью движение, которое характеризуется непрерывностью, энергетической наполненностью, эмоциональной выразительностью. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи — язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы).

Сам термин «биоэнергопластика» состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. По мнению И. В. Курис, биоэнергия — это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика — плавные, раскрепощённые движения тела, рук, которые являются основой биоэнергопластики. Таким образом, «биоэнергопластика» — это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

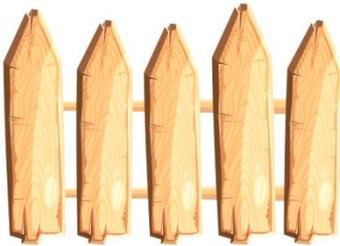
Использование данного метода ускорит исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, так как работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Выполнение артикуляционных упражнений и ритмических движений кистью и пальцами индуктивно приведет к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, будет способствовать улучшению артикуляционной моторики, а значит и улучшению звукопроизношения.

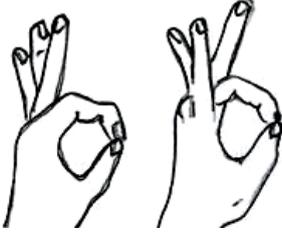
Применение артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой будет способствовать увеличению интереса детей к выполнению упражнений, что значительно улучшит эффективность гимнастики. Так же будет способствовать развитию артикуляционной, пальчиковой моторики,

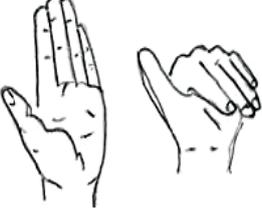
совершенствованию координации движений, развитию памяти, внимания, мышления.

Упражнения в технике «биоэнергопластики».

Артикуляционные упражнения		Упражнения для мелкой моторики	
	<p>№1 Лодочка. Улыбнуться, показать нижние и верхние зубы, произнести и-и-и.</p> <p>Чередовать с упражнением №2.</p>		<p>Обе ладони соединены ребрами, подушечки средних, безымянных и мизинцев соединены, большие пальцы прижаты к ладоням.</p>
	<p>№2 Дудочка. Вытянуть губы вперед, произнести у-у-у...</p> <p>Чередовать с упражнением №1</p>		<p>Пальцы собраны в щепотку.</p>
	<p>№3 Лопата. Приоткрыть рот, положить спокойный, широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в этом положении на счёт 1-5. Следить за губой, не подворачивать её. Пошлёпать язык губами пя-пя-пя, покусать зубами тя-тя-тя... Подуть на язык, прижав его верхней губой. Выдох плавный, долгий. Щёки не надувать.</p>		<p>Пальцы рук врозь, веером.</p>

	<p>№4 Солнышко. Поднять широкий язык вверх, положить на верхнюю губу, обнажив нижние зубы, удерживать (раз, два), опустить широкий язык на нижнюю губу (три, четыре).</p>		<p>Кисти рук вверх на момент поднятия языка на верхнюю губу, согнуть пальцы на угол 90 градусов к ладони на момент опускания языка на нижнюю губу.</p>
	<p>№5 Заборчик Губы в улыбке, зубы сближены, обнажены.</p>		<p>Ребра рук соединены, пальцы сомкнуты; кисти рук расположены вертикально.</p>
	<p>№6 Иголочка. Приоткрыть рот, высунуть узкий, длинный язык далеко вперёд.</p>		<p>Пальцы собраны в пучок.</p>
 <p>Вкусных мы блинов поели, Выпить чаю захотели. Язычок мы к носу тянем, Чашку с чаем представляем.</p>	<p>№7 Чашечка. Приоткрыть рот, положить широкий, спокойный язык на нижнюю губу, края языка медленно поднять кверху. Удерживать чашечку на счёт 1-5.</p>		<p>Соединить кисти рук ребрами, ладони вверх - «лепешка». Соединяя одноимённые пальцы рук, приподнять прижатые к ладоням большие пальцы.</p>

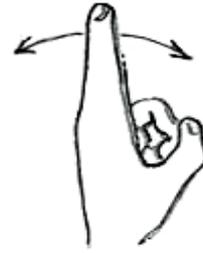
	<p>№8 Бублик. Губы образуют овал, обнажая зубы. Между зубами расстояние равное примерно 1-3 мм.</p>		<p>Соединять поочерёдно с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала одной рукой, потом двумя одновременно.</p>
 <p>Сели дети на качели И взлетели выше ели, Даже солнышка коснулись, А потом назад вернулись.</p>	<p>№9 Качели. Приоткрыть рот, улыбнуться, спрятать широкий язык за нижние зубы (раз, два), затем за верхние (три, четыре). Темп медленный.</p>		<p>Движения кистью руки вверх вниз, сгибая в лучезапястном суставе.</p>
	<p>№10 Вкусное варенье. Приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!</p>		<p>Кисть руки горизонтально, сгибать пальцы в ритм движению языка по губе в рот.</p>
	<p>№11 Орешки. Кончиком языка упираться в щёки изнутри поочерёдно. Губы сомкнуты.</p>		<p>Рука стоит на столе ребром. Сгибать кисть в лучезапястном суставе вправо - влево. Обязательное условие: кисть руки сгибается в ту же</p>

			<p>сторону, в которую двигается язык.</p>
	<p>№12 Пароход. Приоткрыть рот, прикусить широкий край языка зубами. Включить голос: ы-ы-ы. Выключить, язык не убирать, повторить упражнение.</p>		<p>Обе ладони поставлены на рёбра, кончики одноимённых пальцев соединены, а большие пальцы вытянуты вверх.</p>
	<p>№13 Чистим зубки. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая движения из стороны в сторону, потом снизу вверх. Кончик языка широкий, челюсть неподвижна.</p>		<p>Пальцы рук согнуты на 90 градусов к ладони, двигаются вправо – влево.</p>
	<p>№14 Индюк. Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу. «Поглаживать» губу языком движением вперёд-назад. Добавить голос (б-б-б). Выполнить в быстром темпе, медленном темпе, темп чередовать.</p>		<p>Руки ладонями вверх горизонтально, двигая языком по губе в рот, сгибать пальцы. Ритм движений рук соответствует ритму движения языка.</p>

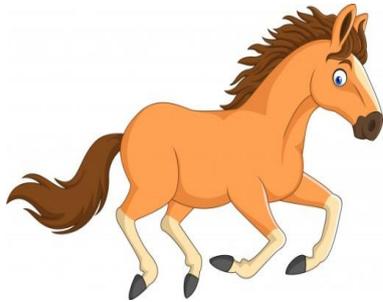


Тик-так, тик-так,
Язычок качался так,
Словно маятник часов.
Ты в часы играть готов?

№15 Часики.
Рот приоткрыть,
улыбнуться,
выполнять
движения языком
вправо-
влево.



Указательный палец выпрямлен, а все остальные согнуты и прижаты к ладони, двигать указательным пальцем в том же направлении, куда и язык (вправо-влево).



№16 Лошадка.
Цоканье
(щёлканье)
языком.



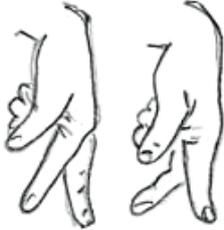
Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на неё накладывается левая ладонь под углом, образуя пальчиками гриву. Большой палец кверху (уши).



№17 Грибок.
Губы в улыбке,
показать зубы,
приоткрыть рот,
«приклеить»
широкий язык к
нёбу, и, не
отпуская языка,
широко открыть
рот, удерживая
язык на раз, два.



Указательный палец - ножка гриба - приставляем к ладони другой руки - шляпке, под медленный счет меняем положение рук.

	<p>№19 Барабан. Приоткрыть рот, улыбнуться. Завести кончик языка за верхние зубы и произнести д-д-д многократно. Выполнить медленно, затем быстро. Челюсть неподвижна.</p>		<p>Пальчики «маршируют» в ритм с ударами языка. Указательный и средний пальцы (ноги) имитируют ходьбу, остальные пальцы согнуты и прижаты к ладони.</p>
---	---	--	--

Учитель-логопед Ярмухаметова О.С.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.istockphoto.com/ru/%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F/%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%8F%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BC-%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B5-gm523790855-51590594>
2. <https://vkclub.su/ru/gifts/0254/>
3. <https://www.pinterest.ru/pin/333618284882406498/>
4. https://ru.pngtree.com/freepng/moroccan-nuts-transparent-material_3048640.html
5. <https://www.pinterest.ru/pin/634233560014828448/>
6. <https://vector-images.com/clipart/clp1664716/?lang=rus>
7. https://ru.freepik.com/premium-vector/cartoon-horse-running-isolated-on-white-background_2579309.htm
8. <https://ru.depositphotos.com/8851270/stock-illustration-cartoon-home-clock.html>
9. <https://bipbar.ru/pictures/kartinki-dlya-detey-belyj-grib-32-foto.html>
10. <https://www.xn--d1abkefqip0a2f.xn--p1ai/index.php/component/k2/item/5150--91>