

## Артикуляционная гимнастика методом биоэнергопластики.

**«Биоэнергопластика»** - это сочетание плавных движений кистей рук с движениями органов артикуляционного аппарата.

Выполнение артикуляционной гимнастики одновременно с движениями кистей рук приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что положительно влияет на развитие всей речевой системы.

В литературе последних лет описаны приемы развития мелкой моторики у детей (с задержкой речевого развития – Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б.)

Все авторы отмечают взаимозависимость речевой и моторной деятельности, стимулирующую роль тренировки тонких движений пальцев рук.

В своей практике использую сочетание движений руки и языка, по возможности в определённых упражнениях добавляю содружественные движения руки, языка и глаз. Для выполнения упражнений сшила варежки.



### Упражнения по биоэнергопластике

#### **«Накажем непослушный язычок»**

Положить широкий язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами и произносить: «пя-пя-пя» на одном выдохе несколько раз. Руку положить на стол ладонью вниз. Во время пошлёпывания языка губами опускать и поднимать кисть руки с сомкнутыми прямыми пальцами.

#### **«Заборчик»**

Улыбнуться, показать сомкнутые зубы. Удерживать это положение под счет от 1 до 5. Ладонь в вертикальном положении повернуть к себе, пальцы сомкнуть.

#### **«Блинчик»**

Рот открыт, губы в улыбке. Широкий расслабленный язык лежит на нижней губе. Ладонь в горизонтальном положении, пальцы сомкнуть.

#### **«Слоненок»**

Вытянуть губы трубочкой и удерживать позу 5-7 сек. Пальцы соединить вместе трубочкой.

#### **«Часики»**

Рот приоткрыть, губы в улыбке. Кончик узкого языка двигать влево-вправо, касаясь углов рта. Ладонь в горизонтальном положении, пальцы сомкнуть. Кисть руки сгибать одновременно с языком в одну сторону. Когда ребёнок хорошо освоит это упражнение, добавляем движения глаз влево - вправо.

#### **«Чашечка»**

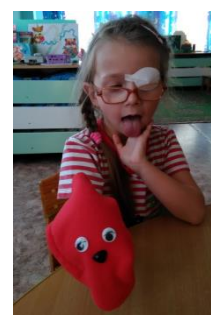
Рот приоткрыть, губы в улыбке. Язык сделать широким. Кончик языка поднять за верхними зубами, боковые края прижать к верхним зубам. Показать ладонь в форме чашечки, пальцы прижать.

#### **«Вкусное варенье»**

Приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Нижняя челюсть остаётся неподвижной. Двигать ладонь в форме чашечки сверху-вниз.

#### **«Качели»**

Рот открыть. Кончик языка поднимать к верхним зубам и опускать к



нижним зубам. Ладонь с сомкнутыми пальцами в вертикальном положении двигается вниз-вверх. Когда ребёнок хорошо освоит это упражнение добавляем движения глаз вверх – вниз.

#### **«Кошка сердится»**

Рот открыть. Кончиком языка надавить на нижние зубы, спинку языка поднять вверх. Пальцы сомкнуть, ладонь согнуть горкой.

#### **«Гармошка»**

Присосать язык к небу. Не отрывая языка от неба сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Рука лежит на столе ладонью вниз. Во время опускания и поднимания нижней челюсти опускается и поднимается кисть руки с сомкнутыми прямыми пальцами.

#### **«Маляр»**

Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Ладонь расположить вертикально, пальцы вверх сомкнуть. Двигать ладонь вперёд-назад.

#### **«Грибок»**

Улыбнуться. Прижать широкий край языка всей плоскостью к нёбу, от-крыть рот. Одну руку поставит на столе, ладонь сжать в кулак, вторую - «положить» на кулак («шляпка»).

#### **«Лошадка»**

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Ладонь с сомкнутыми согнутыми пальцами положить на стол. Пальцами синхронно с языком стучать по столу.

#### **«Дятел»**

Стучать кончиком языка за верхними зубами и произносить: «д — д — д». Пальцы одной руки сомкнуть и немного сжать, стучать по ладони другой руки.

### **Список литературы.**

1. Бушлякова Р.Г. «Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой»
2. Зайцева И.Ю. «Влияние занятий биоэнергопластикой на речевое развитие дошкольников.