

Биоэнергопластика

Важнейшей проблемой дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с речевой патологией. Всё более востребованным становится поиск эффективных психолого-педагогических методов и приемов работы, направленных на развитие дошкольника с учетом его индивидуальных потребностей и возможностей.

Известен факт, что речевой аппарат связан с мелкой моторикой рук, а области коры головного мозга, отвечающие за работу этих систем, находятся в непосредственной близости друг от друга. Поэтому целесообразно тренировать артикуляционный аппарат и мелкую моторику кистей рук одновременно.

Биоэнергопластика – это сочетание плавных движений кистей рук с движениями органов артикуляционного аппарата. В момент выполнения артикуляционного упражнения рука показывает, где и в каком положении находятся язык, нижняя челюсть или губы.

Движения тела, совместные движения руки и артикуляционного аппарата, если они пластичны, раскрепощены и свободны, помогают активизировать естественное распределение биоэнергии в организме. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Это еще один аргумент в пользу применения биоэнергопластики, поскольку под влиянием кинезиологических тренировок отмечены положительные структурные изменения в организме: синхронизируется работа полушарий головного мозга, развиваются способности, улучшается память, внимание, мышление, речь. Сила, равновесие, подвижность и пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.

Автор методики Бушляева Р.Г.

Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой преподносится детям в виде сказок, стихов, загадок, считалок, образных иллюстраций, слайдов. Занятие становится интересным, увлекательным, эмоциональным. Ребёнок не замечает, что его учат. А это значит, что процесс развития артикуляционной моторики протекает активнее, быстрее, преодоление трудностей проходит легче.

Цель применения:

Профилактика предупреждения неправильного произношения и коррекция уже имеющихся нарушений звукопроизношения.

Выработка качественных, полноценных движений и определённых положений органов речедвигательного аппарата, умения синтезировать простые движения в сложные (что особенно необходимо для правильного произнесения звуков родного языка).

Задачи:

Развивать подвижность мимико-артикуляционных мышц.

Вырабатывать чёткие артикуляционные позиции губ и языка.

Совершенствовать пластику движений. Улучшать координацию движений пальцев рук.

Развивать нравственные качества личности ребёнка посредством работы со сказочными героями.

Вырабатывать правильное речевое дыхание.

Развивать эмоциональную сферу ребёнка.

Требования к проведению биоэнергопластики

Для развития и совершенствования чувства ритма и размеренности выполнения упражнений взрослым используется счёт от 1 до 10, отстукивание ритма, стихотворные строки или метроном. При выполнении артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой необходимо следить за синхронностью движений губ, языка и кистей рук. Движения кистей рук должны быть раскрепощёнными, необходимо следить за тем, чтобы рука в кисти не напрягалась.

Бегемотик

Цель: выработать умение удерживать открытый рот в течение нескольких секунд.

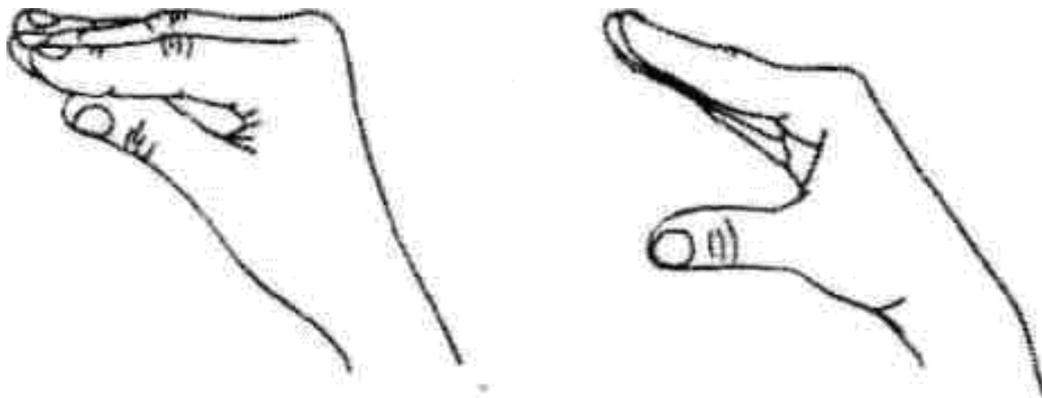
Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» открыть рот на расстояние ширины 2—3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту, кончик находится у нижних зубов. Удерживать рот в таком положении под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки: Широко открыли ротик —

Получился «бегемотик». А затем закрыли рот — Отдыхает «бегемот».



Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в нижних фалангах, ладонь направлена вниз (рис. 1, а).

На счет «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца поднимаются вверх. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Рекомендации

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, опускаться вниз должна только нижняя челюсть. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Лягушка

Цель: выработать умение удерживать губы в улыбке в течение нескольких секунд.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт, губы сомкнуты.

На счет «один» улыбнуться, зубы не обнажать. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Превратили нас в лягушек – Дотянулись мы до ушек.

Дотянулись, улыбнулись, А затем домой вернулись.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 2, а).

На счет «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх (рис. 2, б). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.



Рекомендации

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова держалась прямо, при улыбке губы должны быть сомкнуты, но не напряжены. Зубы не должны обнажаться. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Хоботок

Цель: выработать умение вытягивать губы вперед, удерживать в таком положении несколько секунд.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать «хоботок» под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Вытянул слоненок хобот, Поиграть нам предложил. Губы «хоботком» сложили, Со слоненком подружились.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз



На счет «один» согнуть в нижних фалангах 4 пальца и сомкнуть с большим пальцем руки. Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Рекомендации.

Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Трубочка

Цель: учить вытягивать губы вперед трубочкой и удерживать в таком положении несколько секунд.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» округлить губы и вытянуть вперед трубочкой. Удерживать под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз. Вместо счета можно использовать стихотворные строки: Словно трубочка

У нас дудочка. Подудим мы в дудочку, Тянем губы трубочкой.

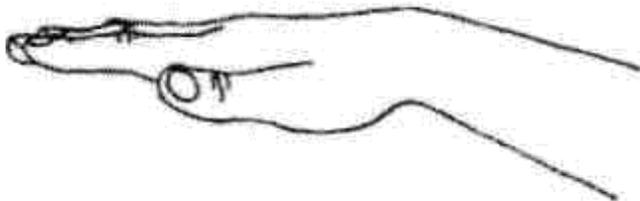
Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на

уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 4, а).

На счет «один» согнуть пальцы в нижних фалангах, немного приблизить 4 сомкнутых пальца к большому пальцу (рис. 4, б).

Удерживать в таком положении, не смыкая с большим пальцем, под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.



Рекомендации.

Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Заборчик

Цель: выработать умение длительно удерживать сомкнутые челюсти.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, обнажить сомкнутые зубы. Удерживать челюсти и губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз.

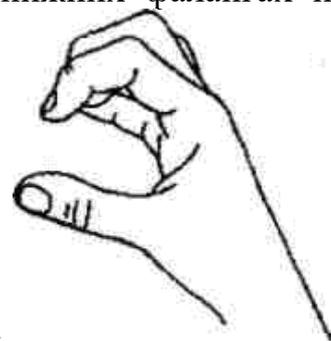
Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Вышли утром мы во двор И построили забор.

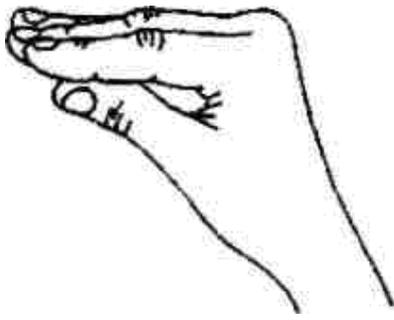
Зубки сомкнуты сейчас, Получилось все у нас.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца согнуты в нижних фалангах и



сомкнуты с большим пальцем, ладонь направлена вниз.



На счет «один» пальцы немного сгибаются в области средних фаланг, приподнимаются над большим пальцем и расходятся в стороны, кончики пальцев опускаются вниз (рис. 5,б). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Рекомендации.

Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не опускал голову вниз, а удерживал прямо. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Лопатка

Цель: выработать умение удерживать язык вне рта широким и расслабленным.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот. Высунуть изо рта и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Раз, два — потянем вниз, В лопатку превращаем,
Чтоб был умелым наш язык. Зарядку выполняем.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз

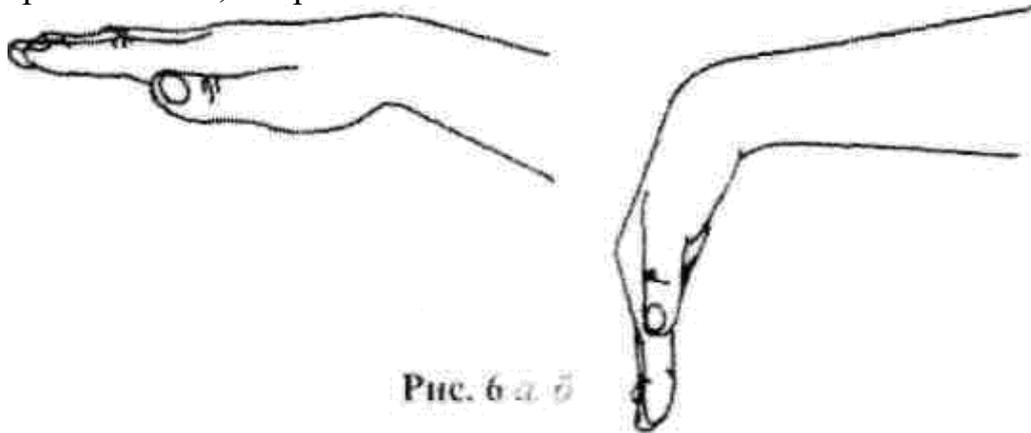


Рис. 6 а б

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами опустить вниз и удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5—6 раз.

Рекомендации. Следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не опускал голову вниз, удерживал расслабленный язык на нижней губе и не прижимал его верхними зубами и губой. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Парус

Цель: учить удерживать кончик языка за верхними зубами.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние передние зубы и упереть в альвеолы. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 5—6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

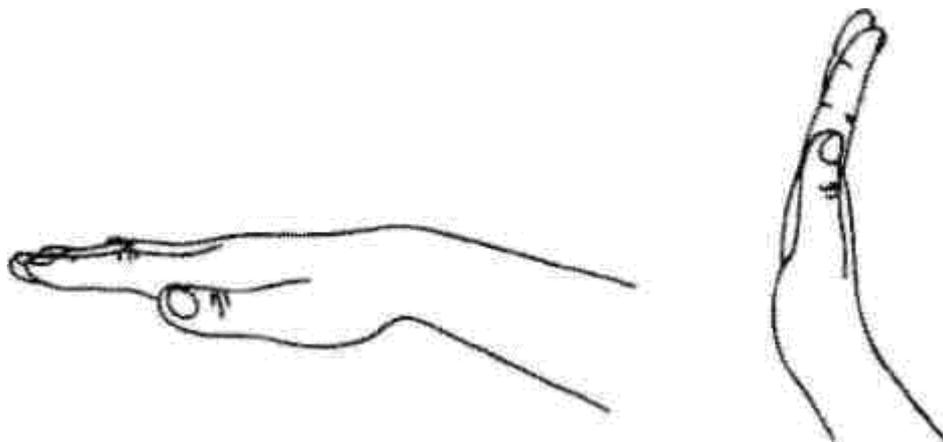
Ветер парус раздувает, Нашу лодку подгоняет. Раз, два, три, четыре, пять, Будем парус мы держать.

Описание движений киста и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами поднять вверх и немного выгнуть удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 5—6 раз.



Рекомендации.

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за

верхними зубами. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Чашечка

Цель: выработать умение удерживать язык с загнутыми вверх передним и боковыми краями.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта. Поднять кончик, переднюю и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик».

Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Эту чашечку, дружок, Сделал ловкий язычок.

Нужно нам как можно дольше Подержать вот этот ковшик.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения ладонью вверх, пальцы сомкнуты и слегка согнуты в нижних фалангах (рис. 8. а).

На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг и немного поднять кончики вверх (рис. 8, б), удерживать ладонь в форме ковшика под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз.



Рекомендации.

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Рекомендации.

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

Иголка

Цель: выработать умение удерживать вне рта узкий язык.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение — сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» открыть рот, вытянуть вперед) губы трубочкой. Просунуть между губами узкий язык и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10.

Затем

вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4—5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

Язычок наш, как иголку, Сделаем мы острым, тонким. Раз, два, три, четыре, пять, Нужно нам иглу убрать.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение — кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 9, а).

На счет «один» сомкнуть в кулак пальцы, оставить выпрямленным лишь указательный палец (рис. 9, б). Удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.

Повторить 4—5 раз



Рекомендации.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением. Следить за тем, чтобы язык вне рта был острым и слегка напряженным, недопустимо сильное напряжение.