

Артикуляционные упражнения

с использованием

биоэнергопластики



Что такое бионергопластика?

биоэнергопластика – соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки иначе говоря со дружественное взаимодействие руки и языка.

Преимущества биоэнергопластики

- Оптимизирует психологическую базу речи.
- Улучшает моторные возможности ребёнка по всем параметрам.
- Способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов.
- Синхронизация работы над речевой и мелкой моторики сокращает время занятий, усиливает их результативность.
- Позволяет быстро убрать зрительную опору – зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущения

Особенности работы с применением биоэнергопластики.

- Знакомство с артикуляционным упражнением по стандартной методике. Отработка его перед зеркалом. Рука в упражнение не вовлекается. Педагог, демонстрирующий упражнение, сопровождает показ одной рукой.
- К артикуляционному упражнению присоединяется ведущая рука.
- Движения кисти руки должны стать раскрепощенными, плавными.
- Постепенно подключается вторая рука. Таким образом, ребёнок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу с одновременными движениями обеих рук, которые имитируют движения артикуляционного аппарата.
- С целью повышения заинтересованности ребёнка в таких упражнениях применяются игровой персонаж (например, « Волшебные перчатки», музыкальный мишка), счёт, музыка, стихи.

«Бегемотик»



Бегемотик рот открыл,
Подержал. Потом закрыл.
Подразним мы бегемота —
Подшутить над ним охота.

Цель: выработать умение удерживать 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 расстоянии ширины 2-3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту, кончик находится у нижних зубов. Удерживать рот в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счёт от 1 до 5.

Повторяем упражнение 3—5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну.

Вновь повторяем упражнение 3—4 раза.

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 счёт «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца поднимаются вверх (рис. 1, б).

Удерживать кисть в таком положении под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



Рис. 1 а, б

«Лягушка»



Свои губки прямо к ушкам
Растяну я как 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.

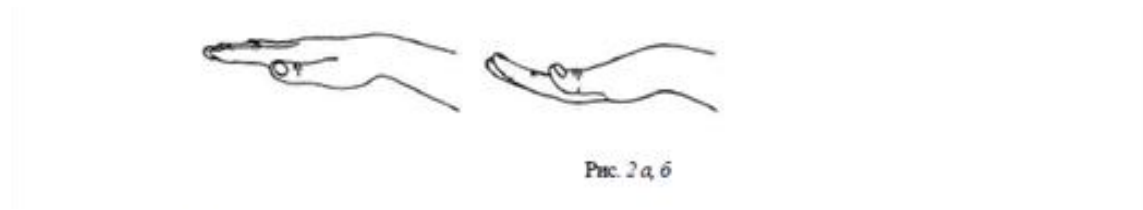
На счёт «один» улыбнуться. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Превратили нас в лягушек- Дотянулись мы до ушек. Дотянулись, улыбнулись, А затем домой вернулись	Свои губки прямо к ушкам Растяну я как лягушка	Тянуть губы прямо к ушкам Очень нравится лягушкам. Улыбаются, смеются, А глаза у них, как блюдца.

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 счёт «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх (рис.2 .б). Удерживать кисть в таком положении под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.



«Хоботок»



Хоботок слоненок тянет,
Он вот-вот банан достанет.
Губки в трубочку сложи
И слоненку покажи.

Цель: выработать умение вытягивать губы вперёд, удерживать в таком положении нескольких секунд.

Описание артикуляционного упражнения.

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

1 вариант	2 вариант	3 вариант
А теперь слонёнок я, Хоботок есть у меня.	Вытянул слонёнок хобот Поиграть нам предложил. Губы «хоботком» сложили, Со слонёнком подружились.	Подражаю я слону, Губы «хоботком» тяну, Если даже я устану, Всё равно не перестану, Буду долго так держать, Свои губы укреплять.

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.3, а).

На счёт «один» согнуть в нижних фалангах 4 пальца и сомкнуть с большим пальцем руки (рис. 3, б), Удерживать кисть в таком положении под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5.. Повторить 4-5 раз.

Необходимо следить, чтобы ребёнок вытягивал вперёд только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.



Рис. 3 а, б

«Лопатка»



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

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 в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 5-6 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Раз, два- потянем вниз, В лопатку превращаем, Чтоб был умелым наш язык, Зарядку выполняем.	Язык широкий положи И спокойно поддержи Пусть язык наш отдыхает, Пусть немножко подремает.	Язычок широкий, гладкий, Получается лопатка. И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

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 счёт «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами опустить вниз (рис. 4, б) Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5.. Повторить 5-6 раз.

Необходимо следить, чтобы ребёнок не опускал голову вниз , удерживал расслабленный язык на нижней губе и не прижимал его верхними зубами и губой.

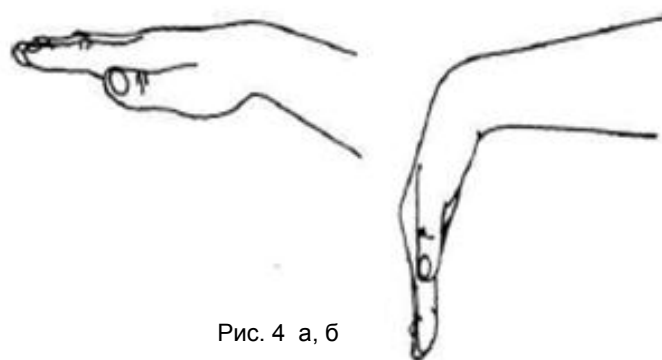


Рис. 4 а, б

«Чашечка»



Язычка загнем края,
Делай так же, как и я.
Язычок лежит широкий
И, как чашечка, глубокий.

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 получилась «чашечка». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Эту «чашечку», дружок, Сделал ловкий язычок, Нужно нам как можно дольше, Подержать вот этот ковшик.	Язычок наш поумнел. Чашку сделать он сумел. Можно чай туда налить. И с конфетами попить.	Вкусных мы блинов поели, Выпить чаю захотели, Язычок мы к носу тянем, Чашку с чаем представляем.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, ладонью вверх, пальцы сомкнуты, слегка согнуты в нижних фалангах (рис. 5, а).

На счёт «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг и немного поднять кончики вверх (рис. 5, б) Удерживать ладонь в форме «ковшика» под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз.

Необходимо следить, чтобы язык сохранял форму «ковша» и не прижимался зубами или верхней губой.



Рис. 5 а, б.

«Иголочка»



Язычок вперёд тяну,
Подойдёшь и уколою.
И опять буду считать:
Раз, два, три, четыре, пять...

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 вперёд губы трубочкой. Просунуть между губами узкий язык и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение , закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Язычок мы как иголку Сделаем мы острым, тонким, Раз ,два, три, четыре, пять, Нужно нам иглу убрать.	Язычок вперёд тяну, Подойдёшь и уколю. И опять буду считать: 1,2,3,4,5...	Вкусных мы блинов поели, Выпить чаю захотели, Язычок мы к носу тянем, Чашку с чаем представляем.

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).

На счёт «один» сомкнуть в руках пальцы, оставить выпрямленными лишь указательный палец. (рис.6 , б) Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5.. Повторить 4-5 раз.

Следить за тем, чтобы не было сильного напряжения языка.



Рис. 6 а ,б

«Кошка сердится»



Выгни язычок, как спинку
Выгнул этот рыжий кот.
Ну-ка, рассмотри картинку:
Он по мостику идет.

Цель: учить удерживать кончик языка за нижними зубами.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, опустить язык за нижние передние зубы и упереть в бугорки (альвеолы). Среднюю часть языка округлить, немного продвинуть вперед. Удерживать язык в таком положении под счёт от 1 до 10. Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 5-6 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Кошка спинку выгнула, Зашипела, прыгнула... Рассердилась киска- Не подходите близко...	Рассердилась наша киска Ей забыли вымыть миску Ты не подходи к ней близко, Поцарапать может киска!	Выгни язычок, как спинку Выгнул этот рыжий кот. Ну-ка, рассмотри картинку: Он по мостику идет.

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. 7, а).

На счёт «один» сомкнутые пальцы согнуть в нижних и средних фалангах. (рис. 7, б)
Удерживать в таком положении, как горка, под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5..
Повторить 5-6 раз.

Следить за тем, чтобы язык упирался в альвеолы за нижними зубами.



Рис.7 а, б.

«Качели»



Выше дуба, выше ели
На качелях мы взлетели.
А скажите, вы б сумели
Язычком «качать качели»?

Цель: учить выполнять точные и ритмичные движения языком.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счёт «один» улыбнуться, открыть рот, упереть язык в альвеолы за верхними передними зубами. На счёт «два» опустить язык вниз к альвеолам за нижними передними зубами. Выполнять упражнение под счёт от 1 до 10, поочередно меняя направление языка. Затем закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 5-6 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
На качелях мы качались, Высоко мы поднимались, Вверх- вниз, вверх- вниз, Очень крепко ты держись.	Всё лето качели играли и пели, И мы на качелях в небо летели Настали осенние дни, Остались качели одни.	А сейчас качели вверх, Тянем, тянем до небес. Вниз теперь их полёт И никто не отстаёт.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение - кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз. (рис. 8, а).

На счёт «один» поднять сомкнутые пальцы вверх. (рис.8, б) На счёт «два» -опустить вниз. (рис. 8, в) .Выполнять упражнение под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5.. Повторить 5-6 раз.

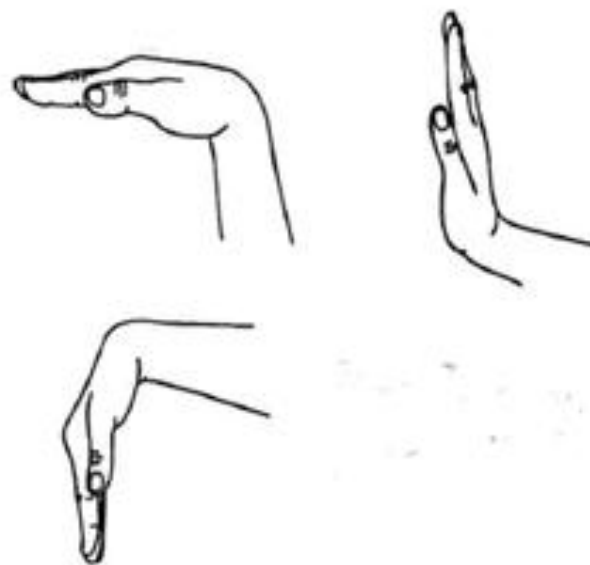


Рис. 8 а, б, в.

«Часики»



Язык, как маятник часов,
Качаться вновь и вновь готов.
Котенок улыбается,
Он, как и ты, старается.

Цель: выработать умение чередовать точные движения языка.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть кончик языка изо рта и коснуться левого уголка рта. На счёт «два» коснуться кончиком языка правого уголка рта. Выполнять упражнение под счёт от 1 до 10, поочередно меняя направление языка. Затем закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Язык как маятник часов, Качаться вновь и вновь готов. Котёнок улыбается, Он, как и ты, старается.	Ходит маятник в часах: Влево - тик, а вправо - так. Ты сумеешь сделать так: Тик и так, тик и так?	Словно стрелочки часов, Двигаем мы язычком, Наши часики спешат, Язычку помочь хотят.

Описание движений кисти и пальцев руки.

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

На счёт «один» повернуть кисть вправо. (рис. 9, б)

На счёт «два» -повернуть влево. (рис. 9, в)

Выполнять упражнение под счёт от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Следить за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной.

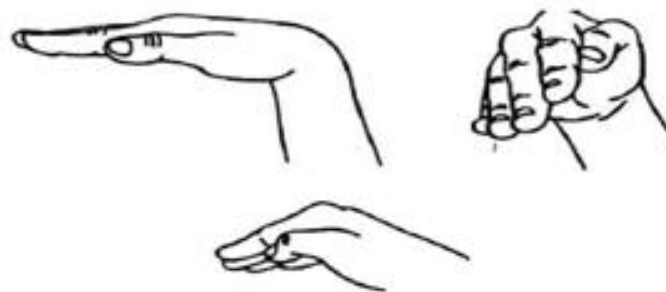
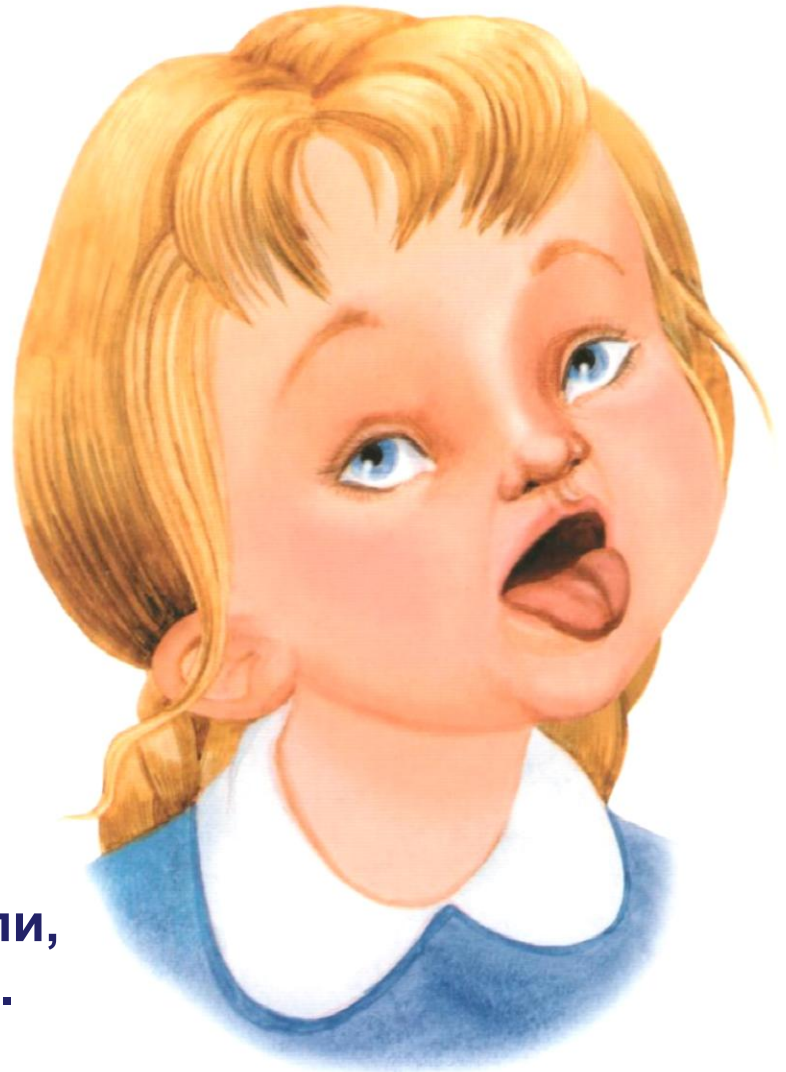
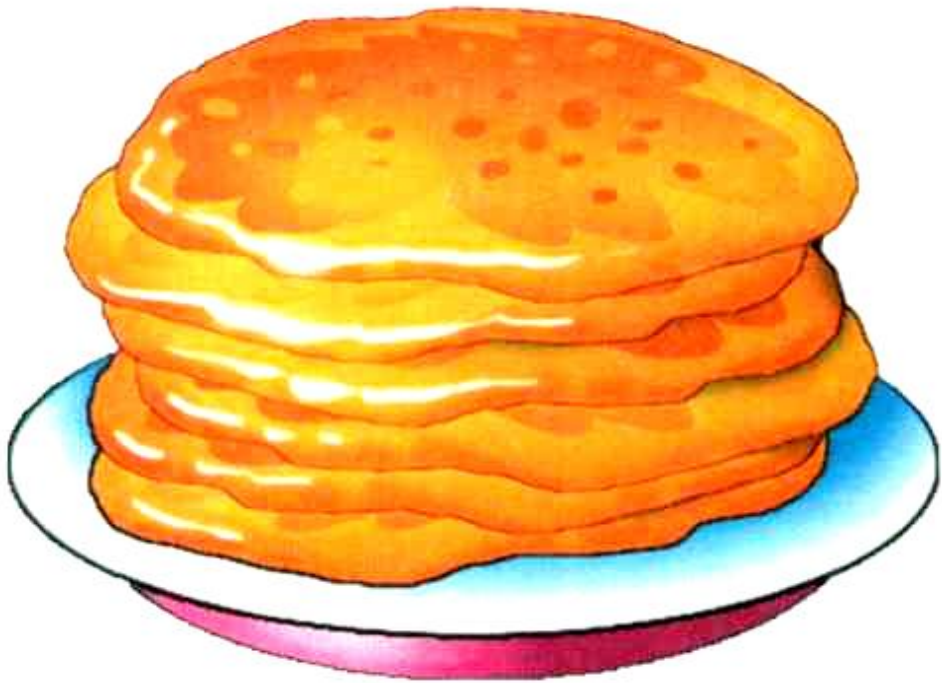


Рис.9 а, б, в.

«БЛИНЧИК»



Мы испечь блины хотели,
Много теста замесили.
Чтобы было веселей,
Пригласили всех друзей.

Цель: выработать умение удерживать широкий язык, выполнять массаж языка.

Описание артикуляционного упражнения.

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт. На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть широкий расслабленный язык изо рта и положить на нижнюю губу. Покусывать язык зубами и произносить «пя- пя –пя» под счёт от 1 до 10. Затем закрыть рот и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант	3 вариант
Утром рано мы встаём, Вкусные блины печём. Ручейком по сковородке Тесто растекается... Посмотри, какой красивый Блинчик получается.	Мы испечь блины решили, Много теста замесили. Чтобы было веселей, Пригласили всех друзей.	Испекли блинов немножко, Остудили на окошке. Есть их будем со сметаной, Пригласим к обеду маму.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение – кисти рук расположены, как при хлопке, ладонями друг к другу.(рис.10, а). На счет «один», «два», «три», «четыре» и т.д. (от 1 до 10 раз) выполняется хлопок ладонями (рис. 10, б). Затем вернуть ладони в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить упражнение 4-5 раз. Следить за тем, чтобы язык не напрягался, был широким и расслабленным.

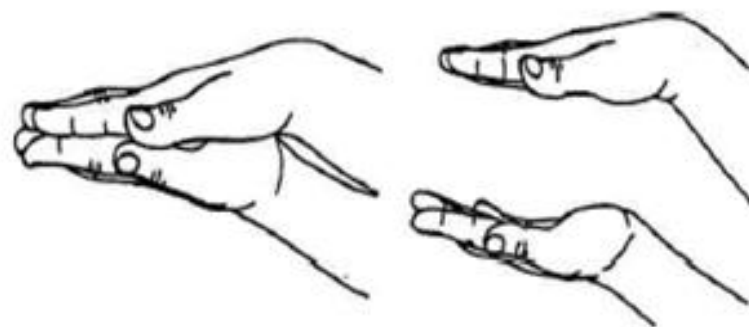


Рис. 10 а, б.

«Вкусное варенье»



Знает это весь народ:
Любит мишка вкусный мед.
Язычком губу оближет
И подсядет к меду ближе.

Цель: учить выполнять круговые движения языком.

Описание артикуляционного упражнения.

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

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и расположить кончик языка в левом углу рта. Под счёт от 1 до 5 облизать языком по кругу сначала верхнюю, затем нижнюю губу.

Выполнять круговые движения 4 раза. Затем закрыть рот. Держать закрытым под счёт от 1 до 5. Повторить 4-5 раз. Вместо счёта можно использовать стихотворные строки:

1 вариант	2 вариант
Приготовили варенье И пирог мы испекли Всех друзей на пир позвали И вареньем угощали	Ох и вкусное варенье! Жаль осталось на губе. Язычок я подниму, И остатки оближу.

Описание движений кисти и пальцев руки.

Исходное положение – кисть руки находится на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз.

На счет «один», повернуть кисть руки влево, затем под счёт от 1 до 6 выполнять круговые движения кистью руки по траектории влево-вверх – вправо-вниз (рис. 11 а, б, в, г). Выполнить круговые движения кистью 4 раза подряд, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счёт от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

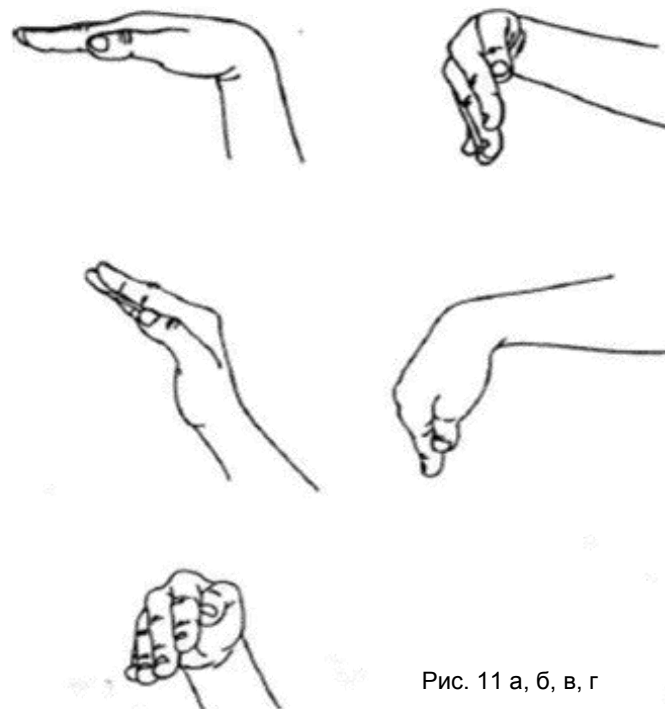


Рис. 11 а, б, в, г



**Хомячок надует щечки,
У него зерно в мешочках.
Мы надуем щечки тоже,
Хомячку сейчас поможем.**



Учимся делать упражнение «Хомячок».
Предлагаем малышу надуть щеки
при закрытом рте и подержать
в таком положении 3—5 секунд,
а потом выдохнуть, расслабиться,
сглотнуть слюну.
Повторяем упражнение 3—4 раза.



**Котенок любит молоко:
Нальешь — и нет ни капли вмиг.
Лакает быстро и легко,
«Лопаткой» высунув язык.**



Учимся делать упражнение
«Котенок лакает молоко».
Широко открываем рот,
делаем 4—5 движений широким языком,
как бы лакая молоко.
Закрываем рот. Убираем язычок.
Даем ребенку время для
отдыха и расслабления,
предлагаем сглотнуть слюну.
Повторяем упражнение 3—4 раза.



**Белка щелкает орешки
Обстоятельно, без спешки.
Упираем язычок
Влево-вправо, на бочок.**



Учимся делать упражнение «Орешек».
При закрытом рте упираем
напряженный кончик языка то в левую,
то в правую щеку. Выполняем 6—8 раз.
Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления,
предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

Спасибо за внимание!

