

## **Что такое «биоэнергопластика» для дошкольников?**

Глебовская С.Н., корреспондент

Исследования отечественных физиологов (М. М. Кольцова, В. М. Бехтерев, А.А. Леонтьев и др.) подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

Биоэнергопластика включает в себя три базовых понятия:

- «био» — человек как биологический объект;
- «энергия» — сила, необходимая для выполнения определенных действий;
- «пластика» — плавные движения тела, рук, которые характеризуются непрерывностью, энергетической наполняемостью, эмоциональной выразительностью.

**Биоэнергопластика** — это соединение движений артикуляционного аппарата с движениями кисти руки.

**Цели артикуляционной гимнастики:**

- объединение простых движений в сложные артикуляционные уклады;
- укрепление мышц артикуляционного аппарата;
- развитие силы, подвижности и точности движений органов, участвующих в речевом процессе.

**Цели биоэнергопластики:**

- развитие координации движений, мелкой моторики пальцев рук;
- активизация интеллектуальной деятельности ребёнка;
- развитие памяти, произвольного внимания, межполушарной взаимосвязи;
- формирование умения действовать по словесным инструкциям.

**Преимущества биоэнергопластики:**

- оптимизирует психологическую базу речи;
- улучшает моторные возможности ребёнка по всем параметрам;
- способствует коррекции звукопроизношения, фонематических процессов;
- синхронизирует работу речевой и мелкой моторики, сокращает время занятий, усиливает их результативность;
- позволяет быстро убрать зрительную опору — зеркало и перейти к выполнению упражнений по ощущениям.

**Техника выполнения артикуляционных упражнений с применением биоэнергопластики:**

- Все упражнения можно выполнять сидя или стоя.
- Основное исходное положение практически одинаково: голова в положении прямо, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях на уровне груди.
- Ручная поза: все упражнения выполняются сначала одной, затем другой рукой, а в завершение двумя вместе. Темп выполнения — медленный. Постепенно темп выполнения увеличивается. Дети ориентируются на темп, заданный взрослым, на его счёт и образец движения руки.

## Примеры артикуляционных упражнений с применением биоэнергопластики:

### *«Улыбка»*

Рот закрыт. На счёт «один» – растянуть губы в улыбку, резцы обнажены, на счёт «два» – улыбка убирается, рот закрывается.

Кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения. Пальцы сжаты в кулаке. На счёт «один» - пальчики расправляются и удерживаются одновременно с улыбкой 5 сек., на счёт «два» – ладонь сворачивается в кулак.

### *«Хоботок»*

Рот закрыт. На счёт «один» - вытянуть сомкнутые губы вперёд. На счёт «два» - вернуть губы в исходное положение.

Пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз. На счёт «один» - согнуть 4 пальца и сомкнуть с большим пальцем руки. На счёт «два» - пальцы выпрямить и сомкнуть.

### *«Иголка»*

На счёт «один» - вытянуть вперёд губы трубочкой. На счёт «два» - просунуть между губами узкий язык.

На счёт «один» - пальцы выпрямить и сомкнуть. На счёт «два» - сомкнуть в кулак пальцы, оставить выпрямленным лишь указательный палец.

### *«Пчела»*

Исходное положение: ребёнок сидит перед зеркалом, рот закрыт. На счёт «один» - языком в закрытом рту проделать круговые движения в правую сторону. На счёт «два» - языком в закрытом рту проделать круговые движения в левую сторону.

Выпрямить указательный палец. Остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. На счёт «один» - вращать указательным пальцем сначала в правую сторону по кругу. На счёт «два» - вращать указательным пальцем в левую сторону по кругу.

### *«Качели»*

На счёт «один» - открыть рот, упереть язык в альвеолы за верхними передними зубами. На счёт «два» - опустить язык вниз к альвеолам за нижними передними зубами.

На счёт «один» - поднять сомкнутые пальцы вверх, на счёт «два» - опустить ладонь вниз.

### *«Лошадка»*

Открыть рот, присосать язык к нёбу. Под счёт ритмично и сильно щёлкать языком.

4 пальца сомкнуть с большим пальцем. Под счёт смыкать и размыкать 4 пальца с большим пальцем руки, при этом пальцы остаются согнутыми в нижних фалангах.

### *«Часики»*

На счёт «один» - открыть рот, высунуть кончик языка изо рта и коснуться левого угла рта. На счёт «два» - коснуться кончиком языка правого уголка рта. Пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь направлена вниз. На счёт «один» - повернуть кисть влево. На счёт «два» - повернуть кисть вправо.

### *«Лягушка»*

Рот закрыт, губы сомкнуты. На счёт «один» - улыбнуться, зубы не обнажать. Затем вернуть губы в исходное положение.

Кисть руки находится горизонтально, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз. На счёт «один» - немного прогнуть ладонь, пальцы слегка направить вверх.

Использование биоэнергопластики способствует повышению работоспособности детей, активизации познавательного интереса, благотворно воздействует на психику дошкольника, на его состояние физического и психического здоровья, обеспечивает успешность ребёнка в процессе непосредственной образовательной деятельности.

Источник: логопедический кабинет МБДОУ № 4 г. Кировска