

## Биоэнергопластика

То, что речевой аппарат связан с мелкой моторикой рук вы, конечно же, слышали. Области коры головного мозга, отвечающие за работу этих систем, находятся в непосредственной близости. И взаимовлияют друг на друга.

Кто-то умный решил: а чего тренировать артикуляционный аппарат и мелкую моторику кистей рук по отдельности? Если эти тренировки объединить, то может будет больше толку? И объединили. В результате появилось такое понятие, как биоэнергопластика.

Вы заметили, что это сложное слово состоит из двух: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это не то, на что пытается перейти Европа в период энергетического кризиса. Это та энергия, которая находится внутри нас. Если разбираться глобально, то все в этом мире обладает энергией. Это касается и человеческого сознания и подсознания. А слово «пластика», как мне кажется, в комментариях не нуждается.

Так вот, исследователи заметили, что при совместных движениях речевого аппарата и кистей рук, особенно, если эти движения пластичны и свободны, в организме происходит распределение энергии. Якобы было замечено, что биоэнергопластика активизирует интеллектуальную деятельность ребенка, попутно развивая координацию и мелкую моторику. В результате биоэнергопластических упражнений не только улучшается речь ребенка, но также память и внимание.

### Упражнение № 1.

Цель: тренировка нижней челюсти. Мы будем учиться правильно открывать рот, что является одним из обязательных условий хорошей речи. А этим действием заведует нижняя челюсть. Для правильного выполнения этого упражнения маме (или папе) следует считать. Упражнение выполняется на четыре счета. На счет «раз» ребенок должен опустить челюсть на ширину своих двух пальцев. На счет «два» он должен зафиксировать такое положение челюсти. На счет «три» рот закрывается. На счет «четыре» ребенок отдыхает. Работа кистью руки. Руку мы начнем подключать тогда, когда ребенок освоит артикуляционное упражнение и будет выполнять его без ошибок. Кисть ребенка должна быть параллельной полу. Пальцы прямые, прижаты друг к другу. Когда на счет «раз» нижняя челюсть пошла вниз, в этот момент и большой палец руки

опускается вниз. А четыре оставшихся пальца поднимаются вверх. То есть пальцами ребенок показывает тот же открывающийся рот, только у...допустим, птенца. На счет «два» фиксируем открытый рот птенца. На счет «три» закрываем клюв. На счет «четыре» отдыхаем. Повторяем упражнение четыре-пять раз.

### **Упражнение № 2.**

Цель: тренировка губных мышц. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» ребенок должен вытянуть губы вперед, сложив их в трубочку. Или в хоботок у слоненка. На счет «два» ребенок растягивает губы в сторону, как бы в улыбке. Только при этом нельзя показывать зубы. Разве слоненок, когда улыбается, показывает зубы? Растягивать сильно губы в стороны не надо. Главное в этом упражнении заключается в «хоботке». Работа кистью руки. На счет «раз» ребенок собирает все пальцы правой (или левой) руки в щепоть. А на счет «два» пальцы должны «разбежаться» врозь, в открытую ладонь с растопыренными пальцами. Упражнение повторяется четыре-пять раз без перерыва.



### **Упражнение № 3.**

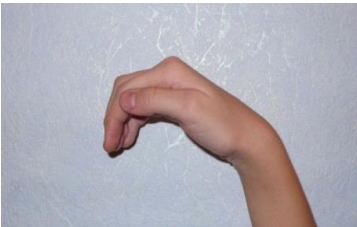
Цель: массирование верхней и нижней губы зубами. Исходное положение. В первой части упражнения нижние зубы ребенка касаются его верхней губы. Во второй части упражнения верхние зубы ребенка касаются его нижней губы. Выполнение упражнения. В первой части движением нижней челюсти вперед и назад почесываем верхнюю губу. Во второй части упражнения, опять-таки поступательными движениями нижней челюсти нижнюю губу о верхние зубы.

Работа кистью руки. При выполнении упражнения кисть должна быть неподвижна. Двигаются только пальцы. Располагаем ладонь вверх. Сомкнутыми четырьмя пальцами выполняем движения, как бы почесывая животик у щенка. Вторая часть упражнения выполняется так же, только ладонь повернута вниз. Повторить упражнение пять раз.



#### **Упражнение № 4.**

Цель: тренировка мышц языка. Исходное положение. Рот должен находиться в открытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов. Выполнение упражнения. На счет «раз» ребенок должен поднять язык к верхним зубам, за них. На счет «два» ребенок опускает язык в исходное положение. Работа кистью руки. В данном случае работают обе кисти. Руки должны быть согнуты в локтях, а кисти свободно свисать вниз. Как лапки у зайчика. На счет «раз» кисти поднимаются вверх, на счет «два» опускаются. Повторить упражнение пять раз.



#### **Упражнение № 5.**

Цель: тренировка мышц языка Исходное положение. Рот должен находиться в открытом положении. Язык находится в спокойном, плоском положении у нижних резцов. Выполнение упражнения. Упражнение выполняется на два счета. На счет «раз» ребенок должен кончиком языка коснуться левой щеки. На счет «два» - правой щеки. Челюстью двигать нельзя. Работа кистью руки. Все пальчики ребенка собраны в кулак, кроме указательного. Именно им он и выполняет упражнение, направляя его в ту сторону, в которую движется язык. Кисть должна находиться на месте. Повторить упражнение четыре-пять раз без перерыва.