

Корыстина Мария Ивановна
муниципальное дошкольное бюджетное
образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»
станция Новомышастовская
МО Красноармейский район
dou-50krsm@mail.ru

**«ИГРАЕМ И ГОВОРИМ ПРАВИЛЬНО»
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЛЕКСОВ
АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ
БИОЭНЕРГОПЛАСТИКИ.**

Аннотация

Данные методические рекомендации представляют собой методический материал для организации коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими речевые нарушения.

Они направлены на формирование правильного уклада артикуляционных органов и повышение эффективности постановки звуков через синхронизацию движений речевого аппарата с пластикой кистей рук.

Методические рекомендации содержат комплексы артикуляционной гимнастики, структурированные по фонетическим группам звуков, с подробным описанием статических и динамических упражнений с элементами биоэнергопластики.

Методические рекомендации адресованы учителям-логопедам, воспитателям дошкольных образовательных учреждений, а также родителям детей с речевой патологией.

Направлены на оказание практической помощи специалистам в планировании индивидуальных и подгрупповых занятий, а также в подборе эффективных приёмов стимуляции речевой моторики.

Могут быть использованы на занятиях в логопедических пунктах, коррекционных группах и в условиях домашнего обучения.

Содержание

Аннотация.....	2
1. Пояснительная записка	4
2. Артикуляционная гимнастика: цели, задачи, принципы проведения.....	6
3. Биоэнергопластика: сущность, основные принципы, связь с речью.....	6
4. Особенности работы с применением биоэнергопластики.....	10
5. Заключение.....	11
6. Список используемой литературы.....	12
7. Приложение 1.....	13
8. Приложение 2.....	14

Пояснительная записка

Своевременное овладение правильной, чистой речью, имеет важное значение для формирования полноценной личности. Правильная, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению в школе. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность в свои силы. Поэтому начинать заботиться о правильности речи ребенка надо как можно раньше.

В современном мире, где речь играет ключевую роль в коммуникации, самовыражении и успешной социализации, особое значение приобретают эффективные методы развития и коррекции речевых навыков. Артикуляционная гимнастика, являясь неотъемлемой частью логопедической работы, направлена на формирование правильного произношения звуков. Интеграция же элементов биоэнергопластики в этот процесс открывает новые горизонты для достижения более глубоких и устойчивых результатов, способствуя не только физическому совершенствованию речевого аппарата, но и гармонизации психоэмоционального состояния человека.

Актуальность данных методических рекомендаций обусловлена растущим числом детей, испытывающих трудности с речевым развитием, включая нарушения звукопроизношения, недостаточную артикуляционную подвижность и координацию. Традиционные подходы к артикуляционной гимнастике, несмотря на свою эффективность, порой могут быть монотонными и недостаточно мотивирующими для занимающихся. Это приводит к снижению интереса, быстрой утомляемости и, как следствие, к замедлению прогресса. Проблема заключается в необходимости поиска инновационных, комплексных и увлекательных методик, которые бы повышали эффективность артикуляционной гимнастики, делая процесс обучения более естественным и целостным. Биоэнергопластика, основанная на взаимодействии движения, дыхания и эмоционального состояния, предлагает уникальный инструмент для решения этой задачи. Она позволяет активизировать скрытые резервы организма, улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение и повысить общую пластичность тела, что напрямую влияет на качество артикуляции. Метод воспитания звукопроизношения путем специфической гимнастики признан целым рядом известных теоретиков и практиков, специализирующихся по расстройствам речи (М. Е. Хватцев, О. В. Правдина, М.В.Фомичева и др.)

Известно о доминирующей роли взаимодействия руки и артикуляционного аппарата в произвольной моторной организации речи, что обуславливает необходимость работы над артикуляцией и одновременным развитием функциональных возможностей пальцев рук. Движение пальцев руки стимулирует созревание центральной нервной системы, и одним из проявлений этого будет совершенствование речи ребенка. (Извлечения из описания изобретения к патенту Т.В. Сорочниской №2092150 Российского агентства по патентам — «Способ коррекции речевых нарушений у детей». Биоэнергопластика - инновационное средство развития речи дошкольников. Биоэнергопластика синхронизирует работу полушарий головного мозга, улучшая внимание, память, мышление, речь.

Сам термин — «биоэнергопластика» состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. По мнению И. В. Курис, биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощённые движения тела, рук, которые являются основой биоэнергопластики.

Принцип биоэнергопластики в логопедической работе это - сопряжённая работа пальцев и кистей рук и органов артикуляционного аппарата, движения рук имитируют движения речевого аппарата.

По данным Ястрбевой А. В. и Лазаренко О. И. 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 речевой и интеллектуальной

деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья, развивает координацию движений и мелкую моторику.

Новизна данных методических рекомендаций заключается в системном подходе: мы рассматриваем биоэнергопластику не как дополнительный «эффект», а как ведущий метод формирования артикуляционного праксиса, интегрированный в игровой сюжет.

Практическая значимость методических рекомендаций, заключается в целесообразности использования комплексов артикуляционной гимнастики с биоэнергопластикой для различных групп взаимодействия с родителями в рамках подготовки детей к школе путём использования активных форм работы.

Представленные приёмы работы позволяют повысить эффективность подготовки к школе детей с общим недоразвитием речи.

Настоящие методические рекомендации предназначены для:

Логопедов: для совершенствования методик коррекции звукопроизношения, развития артикуляционной моторики и формирования речевой выразительности.

Дефектологов: для комплексного подхода к развитию детей с различными особенностями развития, включая речевые нарушения.

Педагогов дошкольного образования: для включения элементов артикуляционной гимнастики и биоэнергопластики в образовательный процесс с целью профилактики речевых нарушений и развития коммуникативных навыков.

Родителей детей дошкольного возраста: для систематических занятий дома, что усиливает результативность коррекционной работы и способствует более быстрому достижению положительных изменений.

Цель рекомендаций: Повышение эффективности коррекционно-развивающей работы по формированию правильного звукопроизношения и развитию речевых навыков путем внедрения комплексов артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики.

Задачи:

- раскрыть теоретические основы артикуляционной гимнастики и биоэнергопластики, а также их взаимосвязь в контексте речевого развития.

- способствовать формированию правильной артикуляции, повышению подвижности и координации движений органов речи (губ, языка, щек, нижней челюсти).

- сделать процесс занятий более интересным, увлекательным и творческим, что способствует устойчивому интересу к занятиям.

- предоставить практические рекомендации по подбору упражнений, их дозировке и последовательности.

Настоящие методические рекомендации состоят из следующих разделов:

Введение: Пояснительная записка, включающая вводный абзац, обоснование актуальности, адресата, цель и задачи рекомендаций.

Теоретические основы:

Артикуляционная гимнастика: цели, задачи, принципы проведения.

Биоэнергопластика: сущность, основные принципы, связь с речью

Особенности работы с применением биоэнергопластики

Комплексы артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики по речевым укладам сложных звуков (Примеры комплексов артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики)

Заключение: Подведение итогов, перспективы дальнейшего использования методики.

Список используемой литературы: Рекомендуемые источники для углубленного изучения темы.

Приложение: Графические изображения основных движений руки. Комплексы артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики по речевым укладам сложных звуков.

Интеграция элементов биоэнергопластики в комплексы артикуляционной гимнастики является мощным инструментом для повышения эффективности коррекционно-развивающей работы по формированию правильного звукопроизношения и развитию речевых навыков, способствуя целостному развитию личности через гармонизацию физического, психического и эмоционального компонентов. Мы утверждаем, что, выходя за рамки чисто механической отработки движений органов речи, мы можем достичь более глубоких и устойчивых результатов, активизируя внутренние ресурсы организма и делая процесс обучения естественным, увлекательным и результативным. Это достигается за счет синергетического эффекта, когда плавные, осознанные движения тела, правильное дыхание и позитивный эмоциональный настрой усиливают воздействие артикуляционных упражнений, способствуя более быстрой и качественной адаптации речевого аппарата, улучшению координации, развитию выразительности речи и повышению общего уровня самоконтроля и уверенности в себе.

Артикуляционная гимнастика: цели, задачи, принципы проведения.

Артикуляционная гимнастика представляет собой комплекс специальных упражнений, направленных на развитие подвижности, силы, дифференцированности и координации движений артикуляционных органов (губ, языка, нижней челюсти, мягкого нёба). Ее основная цель – подготовить органы речи к правильному произношению звуков, а также исправить уже имеющиеся нарушения звукопроизношения.

Задачи артикуляционной гимнастики:

Развитие подвижности и гибкости: Увеличение амплитуды движений губ и языка, их способность принимать различные положения.

Укрепление мышечного тонуса: Формирование достаточной силы мышц, участвующих в артикуляции, для удержания заданных положений.

Развитие координации движений: Синхронизация работы различных артикуляционных органов, их согласованность в процессе произношения звуков.

Формирование кинестетического ощущения: Развитие способности чувствовать положение и движение органов речи, что является основой для самоконтроля.

Дифференциация движений: Способность выполнять тонкие, точные движения, необходимые для различения и произношения схожих звуков.

Подготовка к постановке звуков: Создание оптимальных условий для последующей постановки и автоматизации звуков.

Принципы проведения артикуляционной гимнастики:

Систематичность и регулярность: Упражнения должны выполняться ежедневно, в одно и то же время, чтобы выработать устойчивый навык.

Постепенность: Начинать следует с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным, увеличивая амплитуду и скорость движений.

Сознательность: Занимающийся должен понимать цель каждого упражнения и осознанно выполнять движения, контролируя их правильность.

Индивидуальный подход: Упражнения подбираются с учетом возраста, индивидуальных особенностей и речевых нарушений каждого человека.

Игровой подход: Использование игровых элементов, сказок, стихов делает занятия более увлекательными и мотивирующими.

Положительный эмоциональный настрой: Создание доброжелательной атмосферы, поощрение и поддержка способствуют более эффективному усвоению материала.

Четкость и правильность выполнения: Важно добиваться правильного положения органов речи, а не просто механического повторения движений.

Связь с дыханием: Многие артикуляционные упражнения тесно связаны с правильным речевым дыханием, поэтому их следует выполнять в комплексе.

Биоэнергопластика: сущность, основные принципы, связь с речью.

Биоэнергопластика – это направление, основанное на гармоничном взаимодействии телесных движений, дыхания, звука и эмоционального состояния человека. Она базируется на идее о том, что тело является единой системой, где физические движения, энергетические потоки и психические процессы тесно связаны. Биоэнергопластика стремится к раскрытию внутреннего потенциала человека, улучшению его самочувствия и повышению качества жизни через осознанное управление своим телом и энергией.

Сущность биоэнергопластики:

Целостность подхода: Рассматривает человека как единство тела, разума и духа.

Осознанность движений: Акцент делается на качестве, плавности и осмысленности каждого движения, а не на его скорости или количестве.

Взаимосвязь с дыханием: Дыхание рассматривается как источник энергии и инструмент управления телесными и эмоциональными состояниями.

Эмоциональная экспрессия: Поощряется выражение эмоций через движение, что способствует их высвобождению и гармонизации.

Энергетическая составляющая: Предполагается, что движения активизируют энергетические центры (чакры) и способствуют свободному течению жизненной энергии.

Основные принципы биоэнергопластики:

Плавность и текучесть: Движения должны быть мягкими, волнообразными, без резких скачков и напряжения.

Связь с дыханием: Каждое движение сопровождается соответствующим дыхательным циклом (вдох, выдох, задержка дыхания).

Центрированность: Ощущение опоры и устойчивости, исходящее из центра тела (области живота и таза).

Раскрытие и расширение: Движения направлены на раскрытие грудной клетки, плечевого пояса, освобождение от зажимов.

Визуализация и намерение: Важно представлять себе желаемый результат, чувствовать энергию, направлять ее в определенное русло.

Естественность: Стремление к естественным, органичным движениям, избегая искусственности и скованности.

Связь биоэнергопластики с речью:

Связь между биоэнергопластикой и речью является глубокой и многогранной. Речь – это не только работа артикуляционного аппарата, но и результат комплексного взаимодействия всего организма.

Дыхание: Правильное речевое дыхание, являющееся основой сильного и выразительного голоса, напрямую связано с дыхательными практиками биоэнергопластики. Глубокое, диафрагмальное дыхание, развиваемое в биоэнергопластике, обеспечивает достаточный запас воздуха для речи, улучшает ее звучание и интонационную выразительность.

Мышечный тонус и пластичность: Напряжение в теле, особенно в области шеи, плеч и грудной клетки, может негативно сказываться на подвижности артикуляционного аппарата и качестве голоса.

Биоэнергопластика помогает снять эти зажимы, улучшить общую пластичность тела и, как следствие, освободить органы речи для более свободных и точных движений. Расслабленное тело способствует более легкому и естественному произношению.

Эмоциональная экспрессия: Речь неразрывно связана с эмоциями. Биоэнергопластика, развивая способность к выражению чувств через движение, помогает сделать речь более живой, эмоционально окрашенной и убедительной. Снятие эмоциональных блоков через движение способствует более свободному выражению мыслей и чувств.

Координация и осознанность: Биоэнергопластика развивает общую координацию движений и повышает уровень осознанности тела. Эта осознанность переносится и на

артикуляционный аппарат, позволяя лучше контролировать движения губ, языка и других органов речи, что критически важно для коррекции звукопроизношения.

Энергетический ресурс: Считается, что биоэнергопластика активизирует жизненную энергию, которая необходима для поддержания активности и выносливости речевого аппарата. Достаточный энергетический ресурс позволяет выполнять упражнения более качественно и длительно, а также способствует более быстрому восстановлению.

Связь с голосом: Плавные движения корпуса и грудной клетки, развиваемые в биоэнергопластике, способствуют раскрытию голосового аппарата, улучшению резонанса и формированию более полного и звучного голоса.

Таким образом, биоэнергопластика создает благоприятный фон для артикуляционной гимнастики, усиливая ее эффект и делая процесс коррекции речи более целостным и гармоничным.

Взаимосвязь артикуляционной гимнастики и биоэнергопластики.

Взаимосвязь артикуляционной гимнастики и биоэнергопластики является синергетической, где каждый компонент усиливает эффективность другого, создавая комплексный подход к развитию речи и личности в целом. Артикуляционная гимнастика фокусируется на локальной работе органов речи, в то время как биоэнергопластика обеспечивает общее телесное и энергетическое сопровождение этого процесса.

Ключевые аспекты взаимосвязи:

Подготовка и активация: Биоэнергопластика выступает в роли подготовительного этапа, разогревая тело, снимая мышечные зажимы и активизируя дыхание. Это создает оптимальные условия для выполнения артикуляционных упражнений, делая их более легкими и эффективными. Плавные движения рук и корпуса, раскрывающие грудную клетку, способствуют более глубокому и ровному дыханию, которое является фундаментом для правильной артикуляции и голосообразования.

Усиление кинестетического контроля: Осознанные движения тела, развиваемые в биоэнергопластике, помогают лучше чувствовать свое тело и его части. Эта повышенная телесная осознанность переносится на артикуляционный аппарат, позволяя занимающемуся более точно ощущать положение языка, губ и других органов речи, что критически важно для коррекции звуков.

Эмоциональная и энергетическая поддержка: Артикуляционная гимнастика может быть монотонной и требовать значительных волевых усилий. Биоэнергопластика, благодаря своей направленности на эмоциональное раскрепощение и активацию жизненной энергии, делает процесс занятий более приятным, увлекательным и менее утомительным. Позитивный эмоциональный настрой и ощущение внутренней силы способствуют лучшей концентрации и мотивации.

Интеграция и целостность: Биоэнергопластика помогает интегрировать работу артикуляционного аппарата в общую систему движений тела. Это означает, что артикуляция становится не изолированным процессом, а частью более широкого, гармоничного выражения. Например, определенные движения рук или корпуса могут сопровождать и усиливать определенные артикуляционные позиции, делая их более устойчивыми и выразительными.

Развитие выразительности речи: Биоэнергопластика, развивая пластичность тела и эмоциональную экспрессию, напрямую влияет на интонационную выразительность речи. Умение управлять своим телом и эмоциями позволяет более тонко передавать оттенки смысла, делать речь более живой и убедительной.

Снятие психосоматических блоков: Часто нарушения речи имеют психосоматическую природу, связанную с внутренними зажимами и страхами. Биоэнергопластика, работая с телом и эмоциями, помогает высвобождать эти блоки, что может способствовать более быстрому и глубокому преодолению речевых трудностей.

Таким образом, интеграция биоэнергопластики в артикуляционную гимнастику позволяет перейти от механической отработки движений к целостному, осознанному

процессу развития речи, который затрагивает не только физиологические, но и психоэмоциональные аспекты личности. Это делает коррекционную работу более эффективной и устойчивой.

Методика проведения комплексов

Общие принципы составления комплексов:

Составление комплексов артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики требует комплексного подхода, учитывающего возрастные особенности занимающихся, их физическое и речевое состояние, а также цели конкретного занятия. Основные принципы включают:

Постепенность и последовательность: Начинать следует с общих разогревающих упражнений для всего тела и дыхания, затем переходить к более специфическим упражнениям для артикуляционного аппарата, и завершать расслабляющими элементами.

Интеграция: Элементы биоэнергопластики должны быть органично вплетены в структуру артикуляционной гимнастики, а не являться отдельными, не связанными блоками. Движения тела, дыхание и артикуляционные упражнения должны дополнять и усиливать друг друга.

Целесообразность: Каждое упражнение, как артикуляционное, так и биоэнергопластическое, должно иметь четкую цель и способствовать достижению общего результата.

Игровой и творческий подход: Особенно для детей, важно использовать игровые формы, образы, сказки, стихи, чтобы сделать занятия интересными и мотивирующими. Для взрослых – акцент на осознанность, самоконтроль и самовыражение.

Связь с дыханием: Все движения, как телесные, так и артикуляционные, должны быть синхронизированы с дыханием. Правильное дыхание – основа для качественной артикуляции и голосообразования.

Эмоциональная окраска: Важно создавать позитивный эмоциональный фон, поощрять самовыражение через движение и голос.

Этапы проведения занятия:

Каждое занятие, включающее комплексы артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики, рекомендуется проводить по следующей структуре:

Разминка (5-10 минут):

Общее расслабление и настрой: Легкие движения для снятия напряжения в теле, глубокое дыхание, медитативные элементы (например, фокусировка на ощущениях в теле).

Дыхательные упражнения: Освоение правильного диафрагмального дыхания, развитие его глубины и ритма. Примеры: «Надуваем шарик», «Свеча», «Волна». Дыхание может сопровождаться плавными движениями рук, раскрывающими грудную клетку.

Разогрев суставов и мышц: Легкие вращательные движения в суставах (шея, плечи, локти, кисти, таз, колени, стопы), наклоны, повороты корпуса. Эти движения должны быть плавными, текучими, без резких движений.

Активация энергетических центров (опционально): Легкие движения, направленные на пробуждение энергии в теле, например, поглаживания, растирания.

Основная часть (15-20 минут):

Артикуляционная гимнастика с элементами биоэнергопластики:

Упражнения для губ: «Трубочка-улыбка», «Губки-рыбки», «Заборчик». Эти упражнения могут сопровождаться плавными движениями рук, имитирующими форму губ, или легкими покачиваниями головы.

Упражнения для языка: «Лопатка», «Иголочка», «Часики», «Качели», «Грибок». Движения языка могут быть синхронизированы с движениями пальцев рук, имитирующими форму языка, или с поворотами корпуса, направляющими взгляд. Например, при упражнении «Часики» язык движется из стороны в сторону, а голова плавно поворачивается в том же направлении.

Упражнения для щек: «Надуй щеки», «Втяни щеки». Эти упражнения могут сопровождаться легкими похлопываниями по щекам или движениями рук, имитирующими наполнение и опустошение щек.

Упражнения для нижней челюсти: «Открываем рот», «Движение челюстью в стороны». Эти движения могут сопровождаться плавными движениями рук, поддерживающими или направляющими движение челюсти, или легкими наклонами головы.

Упражнения для мягкого нёба: «Зевки», «Глотание». Эти упражнения могут сопровождаться подъемом рук вверх, имитирующим раскрытие, или плавными движениями головы, направленными вверх.

Интеграция с биоэнергопластикой:

Связь движения и звука: Определенные артикуляционные упражнения могут сопровождаться звуками (например, «р-р-р» при вращении языка), которые усиливаются плавными движениями корпуса, создавая резонанс.

Визуализация и образность: Представление о том, как двигаются органы речи, как энергия проходит через них, как формируется звук. Например, при упражнении «Лопатка» можно представить, как язык становится широким и плоским, как солнечный луч, освещающий все вокруг.

Эмоциональное окрашивание: Придание упражнениям определенного эмоционального оттенка (радость, удивление, спокойствие), который отражается в мимике и интонации.

Ритмические элементы: Сочетание артикуляционных упражнений с простыми ритмическими движениями рук, ног или корпуса, что способствует развитию координации и улучшению темпа речи.

Заключительная часть (5-10 минут):

Общее расслабление: Легкие поглаживания, самомассаж, растяжки.

Дыхательные упражнения на успокоение: Медленное, глубокое дыхание, направленное на восстановление равновесия.

Релаксация: Легкая медитация, прослушивание спокойной музыки, визуализация приятных образов.

Обратная связь: Краткое обсуждение ощущений, впечатлений от занятия.

Подбор упражнений с учетом возраста и индивидуальных особенностей:

Дошкольный возраст (3-6 лет):

Акцент на игру и образность: Упражнения проводятся в форме сказок, стихов, загадок. Используются яркие игрушки, картинки.

Простые движения: Основное внимание уделяется базовым движениям губ, языка, щек.

Короткие комплексы: Занятия не должны быть слишком долгими, чтобы не вызывать утомления.

Биоэнергопластика: Простые, плавные движения рук, имитирующие животных, природу. Акцент на радость движения и звукоподражание.

Примеры: «Губки-рыбки» (движение губ вперед-назад, как у рыбки), «Лошадка» (щелканье языком), «Солнышко» (круговые движения языком по губам).

Особенности работы с применением биоэнергопластики.

1. Знакомство с артикуляционным упражнением по стандартной методике. Отработка его перед зеркалом. Рука в упражнение не вовлекается. Педагог, демонстрирующий упражнение, сопровождает показ одной рукой.

2. К артикуляционному упражнению присоединяется ведущая рука. Движения кисти руки должны стать раскрепощенными, плавными.

3. Постепенно подключается вторая рука. Таким образом, ребёнок выполняет артикуляционное упражнение или удерживает позу с одновременными движениями обеих рук, которые имитируют движения артикуляционного аппарата.

4. С целью повышения заинтересованности ребёнка в таких упражнениях применяются игровые персонажи (например, «Волшебные перчатки»), счёт, музыка, стихи.

Система работы по формированию речевых укладов, необходимых для правильного произношения звуков включает в себя:

- общий комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики направлен на тренировку мышц артикуляционного аппарата с одновременным подключением движения рук, является базовым, общеразвивающим.

- специальные комплексы артикуляционной гимнастики с применением биоэнергопластики.

Специальный комплекс артикуляционной гимнастики помогает укрепить речевые мышцы и подготавливает базу для чистого произношения определённых групп звуков.

Предлагаю специальные комплексы артикуляционной гимнастики:

- для **свистящих звуков** [с] [з] [ц];
- для выработки правильного произношения **шипящих звуков** ([ш], [ж], [щ], [ч]);
- комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука **[р]**;
- комплекс упражнений для выработки правильного произношения звука **[л]**.

Заключение

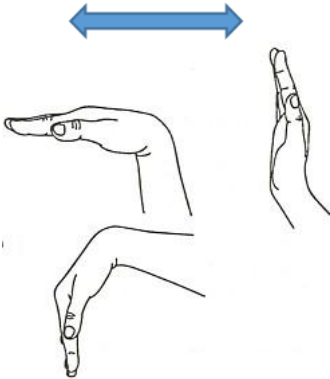
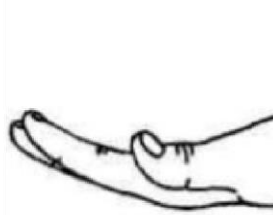
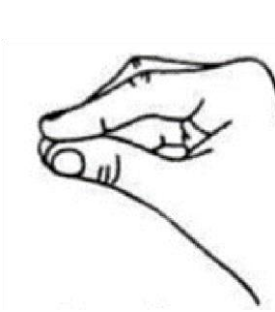
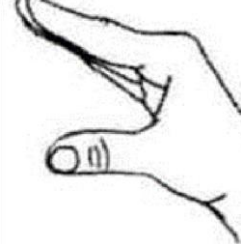
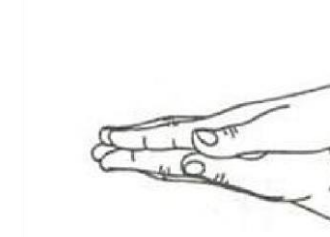
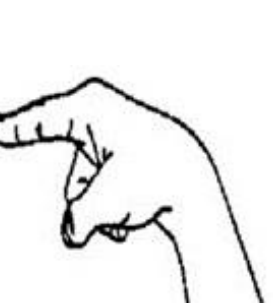
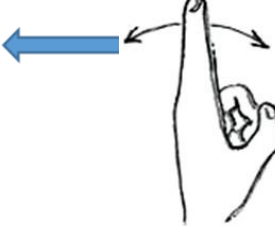
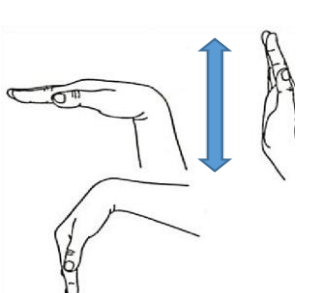
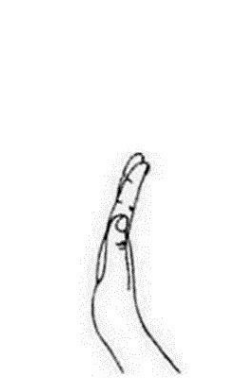
В заключении хотим обратить ваше внимание на ценность представленных методических рекомендаций. Комплексы артикуляционной гимнастики, обогащенные элементами биоэнергопластики, – это не просто набор упражнений, а мощный инструмент для достижения конкретных результатов. Они позволяют не только укрепить мышцы речевого аппарата и улучшить его подвижность, но и развить координацию, снять мышечные зажимы и повысить общую выразительность речи. Интеграция этой методики позволяет повысить эффективность коррекционной работы, сделать занятия более динамичными и эмоционально насыщенными. Благодаря целенаправленным упражнениям, дети легче осваивают правильное произношение звуков, что существенно облегчает их постановку и последующее введение в активную речь. Можно с уверенностью утверждать, что биоэнергопластика является прочным фундаментом для гармоничного развития артикуляционного аппарата, общей и мелкой моторики, закладывая основу для успешной речевой и когнитивной деятельности ребенка. «Биоэнергопластика» - фундамент развития артикуляционного аппарата, общей и мелкой моторики.

Мы надеемся, что данные рекомендации будут иметь практическое значение в вашей профессиональной деятельности и способствовать достижению наилучших результатов в развитии речи дошкольников.

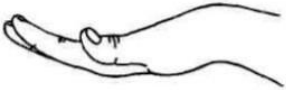
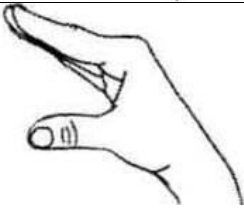
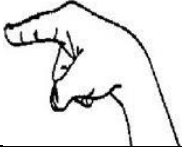
Список используемой литературы:

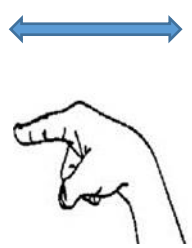
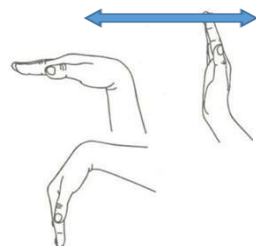
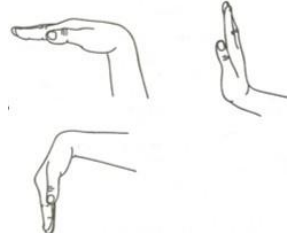
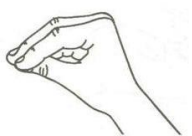
1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2009. Аммосова Н. С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями к школе: Логопед, № 6, 2004. — С.78 -82.
2. Архипова Е.Ф. Коррекционно-логопедическая работа по преодолению стертой дизартрии у детей. - М., 2008.
3. Бушлякова Р.Г., Вакуленко Л.С. Артикуляционная гимнастика с Биоэнергопластикой. Конспекты индивидуальных занятий по коррекции нарушений произношения с включением специальных движений кистей и пальцев рук на каждое артикуляционное упражнение. М.: «Издательство Детство-пресс», 2011.
4. Крупенчук О.И."Биоэнергопластика и интерактивная артикуляционная гимнастика" - Издательство: Литера, 2022 г.
5. Логопедия. / Под ред. Л.С. Волковой. -М.: Владос, 2004.центр «Академия», 2001. — 192 с.
6. Правдина О. В. Логопедия. Учеб. пособие для студентов дефектолог. фак-тов пед. ин-тов. Изд. 2-е, доп. и перераб. - М., "Просвещение", 1973. - 272 с. с ил.
7. Сорочнская Т.В. патент РФ на изобретение №2092150 Российского агентства по патентам —Способ коррекции речевых нарушений у детей. Зарегистрирован в Государственном реестре изобретений 10.10.1997.).
8. Ступак, Л. А. Использование нетрадиционных методов коррекции речевых нарушений в логопедической работе / Л. А. Ступак, И. С. Огородова, А. А. Челышева, С. А. Кимяева. — Текст : непосредственный // Актуальные задачи педагогики : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). — Чита : Издательство Молодой ученый, 2016.

Графические изображения основных движений руки

 Чистим зубки.	 Улыбка	 Хоботок	 Бегемотик
 Блинчик	 Иголочка	 Часики	 Маляр
 Качели	 Лошадка	 Чашечка	 Парус

Комплексы артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики по речевым укладам сложных звуков.

Общий комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики		
<i>Название упражнения</i>	<i>Движение кисти руки</i>	<i>Описание движений органов артикуляционного аппарата</i>
1.Лягушка («Заборчик») 		<i>Подражаем мы лягушким</i> <i>Тянем губы прямо к ушкам</i> <i>Описание.</i> Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
2.«Хоботок» 		<i>Я слегка прикрою рот-</i> <i>Губы хоботом вперёд</i> <i>Далеко я их тяну как при долгом звуке</i> <i>«ууууууу»</i> <i>Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
3 «Бегемотик» 		<i>Улыбаюсь-рот открыт.</i> <i>Там язык уже лежит</i> <i>Улыбнуться, широко открыть рот держать под счёт до 5-10</i> <i>Чередование «Лягушка-хоботок-бегемотик»</i>
4. «Блинчик». 		<i>Поперёк улыбки лёг –отдыхает язычок.</i> <i>Описание.</i> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
5. Иголочка. 		<i>Так и тянется вперёд острый-острый язычок</i> <i>Описание.</i> Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и у удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. <i>Обратите внимание! Язык не лежит на губе, а выдвигается вперёд.</i>

6. «Часики» 		<i>Тик –так, тик-так Язычок качался так Словно маятник часов Ну, ты играть готов?</i> Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз. Обратите внимание! 1. Двигается только язык — нижняя челюсть неподвижна. 2. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая её, от одного уголка рта к другому.
7. «Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны) 8. Чистим верхние зубки 		<i>Вправо-влево, Вправо-влево Чистим зубки мы умело.</i> Описание. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. (затем верхние) Обратите внимание! 1. Губы неподвижны, растянуты в улыбке. 2. Двигая кончиком языка из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у дёсен.
9. «Качели» 		<i>На качелях я качаюсь-вверх и вниз, вверх и вниз. Я всё выше поднимаюсь-опускаюсь прямо вниз</i> Описание. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочерёдно, менять положение языка 4-6 раз.
10. «Лошадки» 		<i>Скачем, скачем на лошадке по дорожке равной, гладкой.</i> Описание. Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»). Обратите внимание! Нижняя челюсть не двигается.

Комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики для свистящих звуков

Свистящие звуки «с», «з», «ц» – это основа нашей речи, позволяющая нам четко и выразительно общаться.

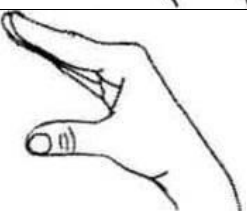
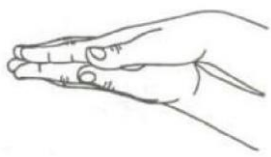
Свистящие звуки требуют точной координации движений языка, губ и зубов. Биоэнергопластика помогает:

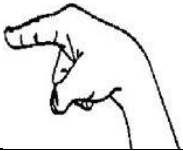
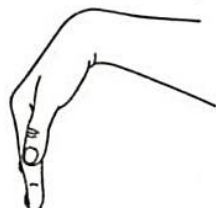
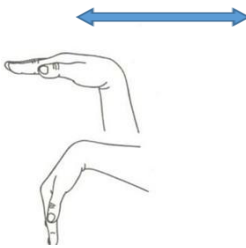
Улучшить мышечный тонус: специальные движения укрепляют мышцы, отвечающие за формирование свистящих звуков, делая их более сильными и подвижными.

Развить кинестетическую чувствительность: учимся лучше чувствовать положение языка и губ, что позволяет более точно контролировать артикуляцию.

Снять мышечные зажимы: часто проблемы с произношением связаны с напряжением в области шеи, плеч и даже всего тела. Биоэнергопластика помогает расслабить эти зоны, освобождая артикуляционный аппарат.

Повысить концентрацию и внимание: сочетание движений и речи требует сосредоточенности, что положительно сказывается на общем развитии когнитивных функций.

<i>Название упражнения</i>	<i>Движение кисти руки</i>	<i>Описание движений органов артикуляционного аппарата</i>
1.Лягушка («Заборчик») 		<i>Подражаем мы лягушкой</i> <i>Тянем губы прямо к ушкам</i> <i>Описание. Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
2.«Хоботок» 		<i>Я слегка прикрою рот- Губы хоботом вперёд</i> <i>Далеко я их тяну как при долгом звуке</i> <i>«уууууууу»</i> <i>Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
3 «Бегемотик» 		<i>Улыбаюсь-рот открыт. Там язык уже лежит</i> <i>Улыбнуться, широко открыть рот держать под счёт до 5-10</i> <i>Чередование «Лягушка-хоботокбегемотик»</i>
4. «Блинчик». 		<i>Поперёк улыбки лёг –отдыхает язычок.</i> <i>Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до</i>

5. Иголочка. 		5-10. <i>Так и тянется вперед острый-острый язычок</i> Описание. Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Обратите внимание! Язык не лежит на губе, а выдвигается вперед.
6. «Горочка» 		<i>Тик –так, тик-так Язычок качался так Словно маятник часов Ну, ты играть готов?</i> Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз. Обратите внимание! 1. Двигается только язык — нижняя челюсть неподвижна. 2. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая её, от одного уголка рта к другому.
7. Ветер дует с горки 		<i>Чистим зубки мы умело. С горки дует ветерок, И несёт он холодок</i> Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.
7.«Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны) 8. Чистим верхние зубы 		<i>Вправо-влево, Вправо-влево Чистим зубки мы умело.</i> Описание. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. (затем верхние) Обратите внимание! 1. Губы неподвижны, растянуты в

		улыбке. 2. Двигая кончиком языка из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у дёсен.
--	--	---

Комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики для шипящих звуков

Шипящие звуки – это те самые «ш», «ж», «ч», «щ», которые часто вызывают трудности у детей и даже взрослых.

Шипящие звуки требуют от нашего речевого аппарата особой точности и координации. Для их правильного произношения необходимо:

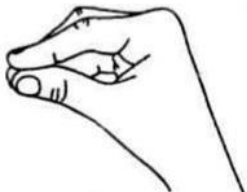
Правильное положение языка: кончик языка должен быть поднят к верхним бугоркам за зубами (для «ш», «ж») или находиться между зубами (для «ч», «щ»).

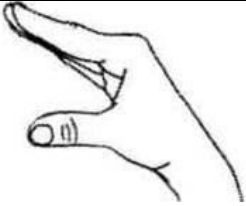
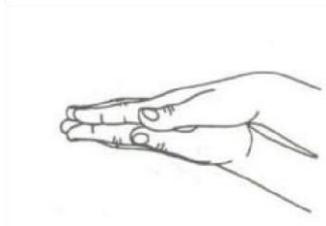
Формирование «желобка»: язык должен образовывать узкий желобок, по которому проходит воздух, создавая характерный шипящий звук.

Активные губы: губы могут быть слегка вытянуты вперед или округлены, в зависимости от звука.

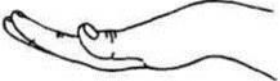
Контроль выдоха: воздух должен выходить равномерно и направленно.

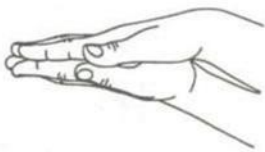
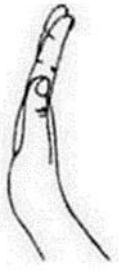
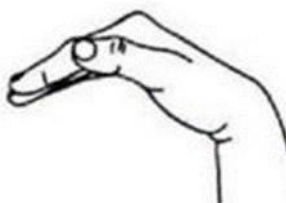
Все это требует хорошо развитой мускулатуры и координации, артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой помогает достичь именно этого.

<i>Название упражнения</i>	<i>Движение кисти руки</i>	<i>Описание движений органов артикуляционного аппарата</i>
1.Лягушка («Заборчик») 		<i>Подражаем мы лягушкой</i> <i>Тянем губы прямо к ушкам</i> <i>Описание. Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
2.«Хоботок» 		<i>Я слегка прикрою рот- Губы хоботом вперёд Далеко я их тяну как при долгом звуке «ууууууу»</i> <i>Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>

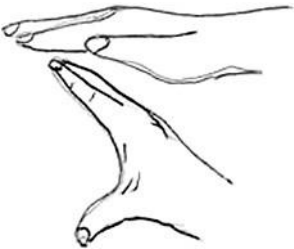
3 «Бегемотик» 		Улыбаюсь-рот открыт. Там язык уже лежит Улыбнуться, широко открыть рот держат под счёт до 5-10 Чередование «Лягушка- хоботокбегемотик»
4. «Блинчик». 		Поперёк улыбки лёг —отдыхает язычок. Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
5. «Чашечка». 		Улыбаюсь, рот открыт: Там уже язык стоит. К зубкам подняты края – Вот и чашечка моя. Описание. Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки. Обратите внимание! 1.. При выполнении упражнения края языка находятся у верхних зубов.
6. «Чашечка» 		Я «чашку» выведу вперёд, С неё подую вверх. И тёплый воздух обдаёт Мой носик, например. Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его прижаты, а посередине был небольшой желебок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

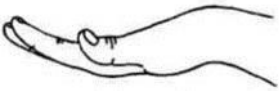
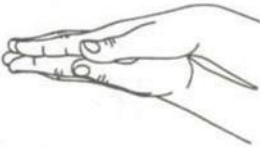
6. «Вкусное варенье» 	 Плавное повторяем движения языка	Как будто варенье лежит на губе — Слизжу его «чашечкой» в ротик себе Описание. Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движения сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечки».
---	---	---

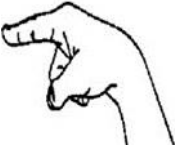
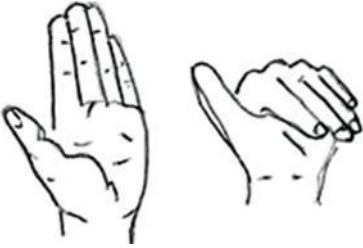
Комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики для звука «Р» Звук «Р» – один из самых сложных в освоении. Его правильное произношение требует тонкой координации движений языка, губ и мягкого нёба, а также достаточной силы и вибрации. Часто трудности с «Р» связаны не только с физическими аспектами, но и с недостатком внутренней энергии, которая необходима для его уверенного звучания. Что дает этот комплекс? <u>Укрепление мышц речевого аппарата:</u> специальные упражнения направлены на развитие подвижности и силы языка, губ и щек, что является фундаментом для правильного произношения «Р». <u>Формирование правильного артикуляционного уклада:</u> учимся ставить язык в нужное положение, создавать необходимую вибрацию и контролировать поток воздуха.		
1.Лягушка («Заборчик») 		Подражаем мы лягушким Тянем губы прямо к ушкам Описание. Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
2.«Хоботок» 		Я слегка прикрою рот- Губы хоботом вперёд Далеко я их тяну как при долгом звуке «ууууууу» Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Блинчик». 		<i>Поперёк улыбки лёг –отдыхает язычок.</i> <i>Описание.</i> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.
4.«Парус». 		<i>Описание.</i> Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд..
5. Маляр 		<i>Язык, как кисточка моя, и ею крашу нёбо я.</i> Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолочек»), делая движения языком вперёд-назад.
6. « Лошадка» 		<i>Скачем, скачем на лошадке по дорожке ровной, гладкой.</i> <i>Описание.</i> Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»). Обратите внимание !Нижняя челюсть не двигается.
7. «Грибок» 		<i>Широко открою рот, Будто щёлкну я вот-вот.</i> <i>Присосу язык на нёбо, Челюсть вниз — и вся учёба.</i> <i>Описание.</i> Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд. Обратите внимание! 1. Если ребёнок затрудняется выполнить это упражнение, то необходимо вернуться к упражнению

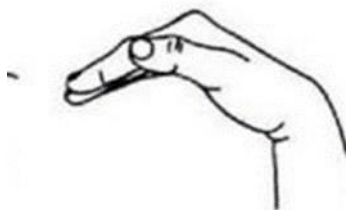
		«Лошадка». Ребёнок щёлкает языком, постепенно замедляя темп («лошадка идёт медленно») и присасывает язык к нёбу.
--	--	--

		<i>В руки барабан возьмем и играть на нем начнем.</i> <i>Язычок наверх подняли, «Д-д-д-д» застучали..</i> <i>Описание. Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д».</i> <i>Темп убыстряется постепенно.</i> <i>Варианты: 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дындын-дын» («звоночек»). 2. Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»). 3. Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).</i> <i>Обратите внимание! 1. Рот открыт, губы растянуты в улыбке, нижняя челюсть неподвижна, работает только язык. 2. Звук «д» носит характер чёткого удара, не «хлюпает». 3. Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка)</i>
Комплекс артикуляционной гимнастики с элементами биоэнергопластики для звука Л Звук «Л» – это один из самых важных и часто используемых звуков в речи. Он придает нашей речи плавность, мелодичность и выразительность. Правильное произношение «Л» влияет на: <u>Четкость и разборчивость речи:</u> отсутствие или искажение звука «Л» может затруднять понимание, особенно в быстрых или сложных фразах. <u>Эмоциональную окраску:</u> «Л» часто ассоциируется с мягкостью, нежностью, лаской. Его правильное звучание помогает передать эти оттенки. <u>Развитие мелкой моторики:</u> упражнения для постановки «Л» стимулируют тонкие движения языка, что положительно сказывается на общей координации.		

1.Лягушка («Заборчик») 		<i>Подражаем мы лягушкой Тянем губы прямо к ушкам</i> <i>Описание. Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы.</i> <i>Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
2.«Хоботок» 		<i>Я слегка прикрою рот- Губы хоботом вперёд Далеко я их тяну как при долгом звуке «ууууууу»</i> <i>Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
3. «Блинчик». 		<i>Поперёк улыбки лёг –отдыхает язычок.</i> <i>Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу.</i> <i>Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</i>
4.«Парус». 		<i>Описание. Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы.</i> <i>Удерживать 5-10 секунд.</i>

5. <i>Маляр</i> 		<i>Язык, как кисточка моя, и ею крашу нёбо я.</i> <i>Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолочек»), делая движения языком вперед-назад.</i>
5. <i>Иголочка.</i> 		<i>Так и тянется вперед острый острый язычок</i> Описание. Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, натячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Обратите внимание! Язык не лежит на губе, а выдвигается вперед.
6. <i>«Индюки»</i> 		<i>Описание.</i> Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк). <i>Обратите внимание! Кончик языка загибается кверху.</i>

7. «Пароход гудит»



Описание. Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы»: «ы-ы-ы» («пароход гудит»). Слышится звук Л.

Обратите внимание! 1. Тёплый воздух выходит по бокам. 2. Если при пропевании звука «ы» получается мягкий звук «ль», попросите ребёнка ещё больше высунуть язык и зажать зубами не кончик, а среднюю часть языка