

МДОУ №19 «Берёзка» ЯМР

Консультация для педагогов

**Картотека упражнений по биоэнергопластике
для старшего возраста**

Учитель-логопед
Бобылёва Т.В.

п. Козьмодемьянск
2024

Предлагаемые упражнения позволяют:

- ✓ Стимулировать действие речевых зон головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи.
- ✓ Совершенствовать внимание, память - все психические процессы, тесно связанные с речью.
- ✓ Развивать точность, чистоту, плавность, силу, темп, саморегуляцию и переключаемость.

Упражнение 1. «Голстяк»

- Исходное положение (далее - И.п.). Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» щёки одновременно надуваются. Пальцы обеих рук сжимаются в кулаки.
- На счёт «два» щёки одновременно сдуваются. (Следить, чтобы щёки не вытягивались.) Возвратиться в И. п.

Упражнение 2. «Худышка»

- Исходное положение. Руки опущены вниз.
- На счёт «раз» щёки одновременно вытягиваются в ротовую полость. Ладони соединяются на уровне груди, как при хлопке, но без звука, не хлопая.
- На счёт «два» возвратиться в И. п. Вытягивание щёк в ротовую полость между зубами.

Упражнение 3. «Полощем рот»

- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» надувается правая щека. Пальцы правой руки сжимаются в кулак.
- На счёт «два» воздух перегоняется в левую щеку, пальцы правой руки распрямляются, а левой - сжимаются в кулак.
- Надувание щёк попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

При выполнении упражнения нужно обращать внимание, чтобы голова не наклонялась.

Упражнение 4. «Дудочка» «Заборчик»

- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» губы вытягиваются вперед, все пальцы собраны в щепоть.
- На счёт «два» губы растягиваются в стороны, показывая зубы (сильно растягивать губы не следует - нужно больше тренировать их в движении вперёд); пальцы врозь.

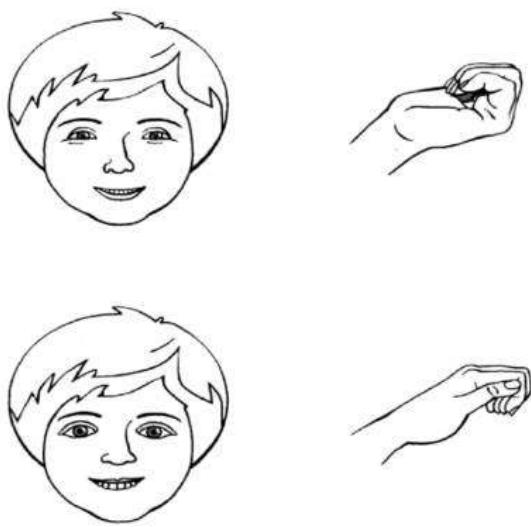
Упражнение повторяется 3-4 раза без перерыва.

Упражнение 5. «Дудочка играет»

- Исходное положение. Губы вытягиваются вперёд трубочкой («дудочка»), пальцы каждой руки собираются в щепоть.
 - На счёт «раз» «дудочка» двигается вправо, собранные щепотью пальцы двигаются вправо (движение вправо двумя кистями рук одновременно).
 - На счёт «два» «дудочка» перемещается влево, собранные щепотью пальцы двигаются влево (движение влево двумя кистями рук одновременно).
- Упражнение повторяется 3-4 раза. Движения губ и кистей рук синхронизированы.

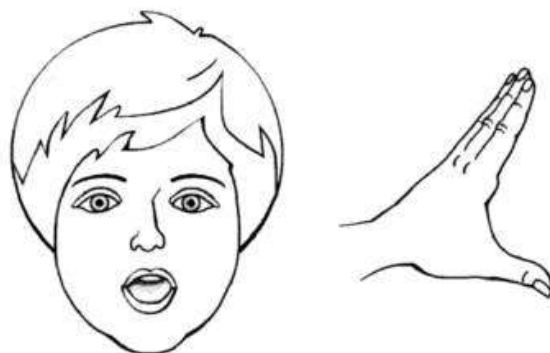
Упражнение 6. «Расчёсочка»

- Исходное положение. Кисти рук ладонями вверх.
- Нижние зубы касаются внешней стороны верхней губы и легко почесывают её. Кисти рук (ладонями вверх) неподвижны, пальцы рук сгибаются- разгибаются.
- Затем такое же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы. Пальцами рук выполняются те же движения, но ладонями вниз.



Упражнение 7. «Окошко»

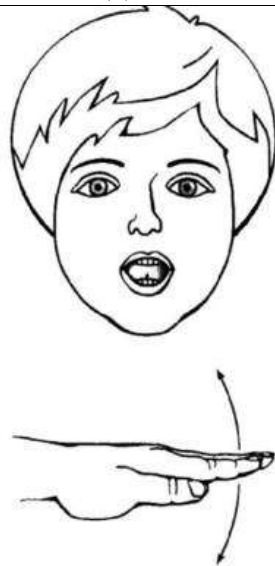
- Исходное положение. Кисти рук ладонями вниз, на каждой - четыре пальца сомкнуты большой палец прижат к указательному снизу (ладонь при этом принимает форму, похожую на крышу домика).
- На счёт «раз» рот открывается примерно на ширину двух пальцев (среднего и указательного), язык лежит свободно, кончику нижних передних зубов, губы сохраняют округлую форму. Когда рот открывается, на каждой руке большой палец опускается вниз, четыре пальца поднимаются вверх.
- На счёт «два» фиксируется открытое положение рта и «открытое» положение ладоней.
- На счёт «три» - возврат в исходное положение.



Следить, чтобы голова не наклонялась, всё внимание сосредоточено на движениях челюсти.

Упражнение 8. «Качели»

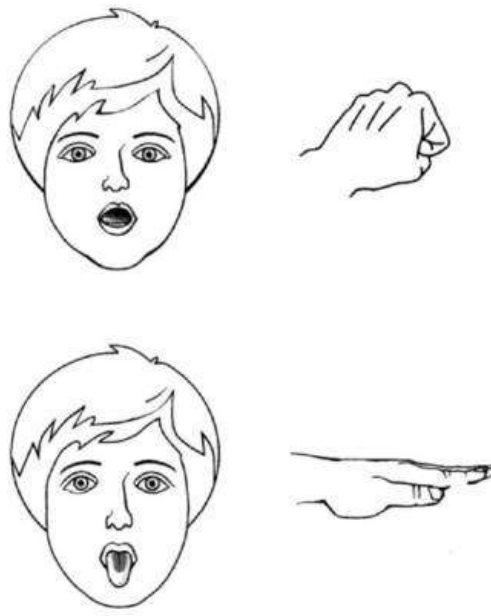
- Исходное положение. Рот открыт, язык лежит у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз.
- На счёт «раз» язык поднимается за верхние зубы.
- На счёт «два» язык опускается в и. п.
- Синхронно выполняются движения ладонями вверх, вниз.



Упражнение повторяется 4-6 раз.

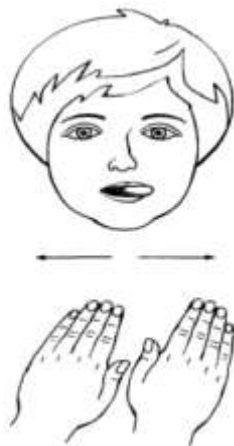
Упражнение 9. «Иголочка»

- Исходное положение. Рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. Пальцы рук сжаты в кулак.
- На счёт «раз» высунуть язык, натячь его и сделать узким так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке.
- На счёт «два»- вернуться в и. п.
- Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, ладони параллельна полу (столу).



Упражнение 10. «Маятник»

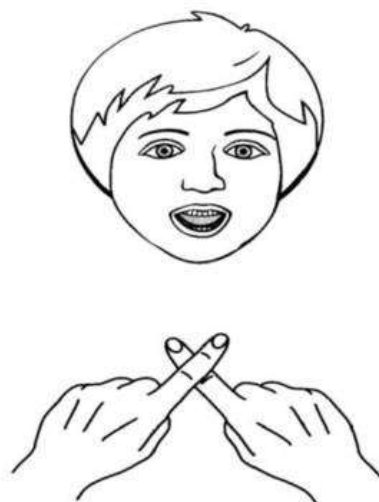
- Исходное положение. Рот полуоткрыт, язык лежит плоско, у нижних резцов. Кисти рук ладонями вниз параллельны столу, пальцы вместе.
- На счёт «раз» коснуться кончиком языка левого уголка губ.
- На счёт «два»- правого уголка губ.
- Движение кистей рук синхронно с движением языка (влево-вправо).



Движения повторяются 4-5 раз без перерыва. При этом необходимо следить, чтобы рот не закрывался, нижняя челюсть не двигалась, а рука до кисти была неподвижна.

Упражнение 11. «Барabanщик»

- Исходное положение. Указательные пальцы рук вытянуты, а остальные сжаты в кулак.
- На счёт «раз» приоткрыть рот.
- На счёт «два» поднять язык к нёбу и «барабанить» по альвеолам, издавая звук д-д-д (количество звуков регулирует педагог). Должны быть только движения языка. Нижняя челюсть неподвижна.



Упражнение 12. «Поехали на лошадке»

- Исходное положение. Рот приоткрыт, губы в улыбке.
- При выполнении упражнения щёлкать кончиком языка, челюсть не двигается.
- Синхронно производятся щелчки большим и безымянным пальцами на каждой руке.

