

Некрасова Алёна Алексеевна
учитель-логопед
"Специальная школа-интернат г.Задонска"

Биоэнергопластика как нетрадиционная форма проведения артикуляционной гимнастики

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Выработка того или иного движения открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за его отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык. Уже в младенчестве ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения отдельными звуками или их сочетаниями (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Условия, обеспечивающие эффективность артикуляторной гимнастики.

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
2. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
3. Если ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
5. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться

небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему. После прочного усвоения необходимых упражнений артикуляторную гимнастику можно проводить без зеркала, обеспечивая тем самым развитие кинестетических ощущений от органов артикуляторного аппарата.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

К сожалению, процесс формирования правильных артикуляторных укладов достаточно длителен, и каждый педагог старается как-то его разнообразить, сделать более интересным для ребёнка: создаются сказки для Весёлого Язычка, различные игровые ситуации, упражнениям придумываются новые названия и т.д.

Хотелось бы обратить внимание на относительно новый подход в проведении артикуляторной гимнастики, предложенный Ястребовой А.В. и Лазаренко О.И. – **биоэнергопластика**. Суть его в том, что артикуляторные упражнения проводятся одновременно с движениями сначала одной кисти руки (правой, левой), затем обеих, имитирующих движения челюсти, языка и губ. Сочетание движений речевого аппарата и кистей рук создает предпосылки к развитию координации, произвольности поведения, внимания, памяти и других психических процессов, необходимых для становления полноценной учебной деятельности. На начальном этапе педагог, демонстрируя артикуляционное упражнение (на первом занятии проводятся 2-3 артикуляторных упражнения) сочетает его с движением кисти одной руки. В процессе выполнения детьми артикуляционных упражнений педагог привлекает внимание детей к одновременности выполнения артикуляционных движений с движениями кисти рук. На последующих занятиях постепенно подключается кисть второй руки. Особое внимание необходимо обращать на четкость выполнения каждого движения.

Описание упражнений.

Тренировка нижней челюсти.

Упражнение № 1. Исходное положение: голова держится прямо, подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. На счет «один» челюсть опускается на расстояние ширины двух пальцев (среднего и указательного), язык лежит свободно, кончик - у нижних резцов, губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажены. При тренировке нужно следить за тем, чтобы голова не наклонялась, все внимание должно быть сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируем открытое положение рта; на счет три рот закрыт. Показ кистью руки; 4 сомкнутых пальца ладонью вниз, большой палец прижат к указательному. Когда рот открывается, большой палец опускается вниз, 4 пальца поднимаются вверх.

Тренировка губных мышц.

Упражнение № 2. Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы вытягиваются вперед, как бы принимая форму «пяточка»; на счет «два» губы растягиваются в стороны, на обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует – нужно больше тренировать их в движении вперед). упражнение повторяется 3-4 раза без перерыва. Кисть руки – все пальцы собраны в щепоть, на «два» - пальцы врозь.

Упражнение № 3. Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы собираются в «пяточок»; на счет «два» «пяточок» двигается вправо, на счет «три» собранные губы снова выдвигаются вперед, на счет «четыре» «пяточок» двигается влево, а затем все движения в той же последовательности повторяются 3-4 раза. Кисть руки – все пальцы собраны в щепоть, движения синхронны с движениями губ.

Упражнение № 4. Исходное положение: зубы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы собрать в «пяточок», а затем, стараясь не разжимать «пяточка», делать круговые движения: вправо, вниз, влево, вверх. Повторить этот круг 3-4 раза, после чего столько же раз сделать это упражнение слева на право. Кисть руки – все пальцы собраны в шепот, движения синхронны с движениями губ.

Упражнение № 5. нижние зубы касаются верхней губы и легко почесывают её, затем то же движение делают верхние зубы, касаясь нижней губы. Кисть руки неподвижна, ладонью вверх, двигаются только пальцы. Ладонь вниз, двигаются только пальцы.

Тренировка мышц языка.

Упражнение № 6. Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. На счет «один» язык поднимается за верхние зубы, на счет «два» язык опускается в исходное положение. Упражнение повторяется 4-6 раз. Кисть руки – движения ладонью вверх, вниз.

Упражнение № 7. Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. На счет «один» острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки; на счет «два» – внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 3-4 раза без перерыва; при этом необходимо следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась. Кисть руки – двигается только указательный палец, остальные собраны в кулак.

Упражнение № 8. Исходное положение: рот открыт, язык лежит плоско у нижних резцов. На счет «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке, затем вернуть его в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза. Кисть руки – пальцы собраны в кулак. Когда язык высовывается, пальцы распрямляются, напряжены, ладонь параллельно столу.

Упражнение № 9. Исходное положение: рот приоткрыт, губы улыбаются, кончик языка щелкает, челюсть не двигается, кончик языка не подворачивается. Кисть руки – большим и безымянным пальцами производятся щелчки вместе с языком.

Упражнение № 10.

Это упражнение для тренировки нёбной занавески и корня языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик - у нижних зубов. Не разжимая губ и вдыхая через нос, опускать нижнюю челюсть до максимально глубокого положения при сомкнутых губах. Ощущается напряженное состояние мышц нёбной занавески и корня языка. На некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Кисть руки – ладонью вниз параллельно столу. Когда опускается нижняя челюсть – пальцы собираются в бинокль.

Предлагаю также несколько авторских игровых вариантов проведения биоэнергопластики. Движения артикуляторных органов и кистей рук иллюстрируют произносимое педагогом стихотворение. Все предлагаемые комплексы упражнений можно проводить в рамках лексических тем, изучаемых в логопедической группе. Сначала все упражнения осваиваются, как и положено, перед зеркалом. Когда этап «зеркала» заканчивается, а удержание статических поз ещё необходимо, ситуация игры позволяет сделать это ненавязчиво. Чередование статических и динамических поз происходит в процесс развития сюжета. Упражнения вводятся постепенно. Логопед произносит текст, а ребенок делает упражнения.

Кошка и горшок с молоком.

(к темам «Домашние животные», «Посуда»)

Текст	Движения артикуляторных органов	Движения рук
В кухне нашей под	«Блинчик».	Выставляют перед собой

<p>столом Стоит крынка с молоком. К крынке кошка подошла, Сверху сливки попила Глубже сунулась в горшок: – Молочка напьюсь я впрок! Что случилось? Ой-ой- ой! Кошка крутит головой, Налакалась молочка – Не уйти ей из горшка! С головы горшок не слез. С ним и убежала в лес!</p>	<p>«Чашечка» вне ротовой полости. «Кошка сердится». Лакание с верхней губы широким язычком. «Чашечка» за верхними зубами. «Цоканье». «Маятник». Широким языком слизывать с верхней губы и убирать язык за верхние зубы. «Болтушка».</p>	<p>выпрямленные ладони. «Корзиночка». Согнутые пальцы правой руки опираются на выпрямленную ладонь левой. Манящие движения ладонями обеих рук. «Корзиночка». Качают головой. Ладонь правой руки мягко обхватывает выпрямленные пальцы левой руки и прячется под ладонью. «Бегут» пальчиками рук по столу.</p>
--	---	---

Весна.

Текст	Движения артикуляторных органов	Движения рук
<p>Стучат все громче дятлы, Синички стали петь. Встает пораньше солнце, Чтоб нашу землю греть. Бегут ручьи под горку, Растаял весь снежок, А из-под старой травки Уже глядит цветок. Раскрылся колокольчик В тени, там где сосна, Динь-динь, звенит тихонько, Динь-динь, пришла весна.</p>	<p>«Барабанщик». «Качели». «Мостик». «Блинчик». «Чашечка». Чередование положений широкий – узкий язык. «Болтушка» на верхней губе.</p>	<p>Согнутые пальцы правой руки стучат в выпрямленную ладонь левой. Пальцы обеих рук сгибаются и разгибаются в направлении от себя – к себе. Правая рука изображает мостик на левой. Дети протягивают выпрямленные ладони перед собой. Складывают ладони ковшиком. Пальцы рук раздвигаются и снова собираются вместе. Изображают звенящий колокольчик.</p>

Перчатка.

(к темам «Одежда», «Дикие животные»)

Текст	Движения артикуляторных органов	Движения рук
<p>Веселая мышка Перчатку нашла,</p>	<p>«Поймай мышку». «Чашечка».</p>	<p>Сжимают правой рукой выпрямленные пальцы</p>

<p>Гнездо в ней устроив, Мышат позвала. Им корочку хлеба Дала покусать, Погладила (отшлепала) всех И отправила спать.</p>	<p>«Вкусное варенье». «Блинчик». «Месим тесто». Облизывают губы круговым движением языка. Выполняют упражнение «Мостик», затем плавно закрывают рот, обнажая зубы в улыбке.</p>	<p>левой. Складывают ладони ковшиком. Делают манящие движения кистями рук. Протягивают левую ладонь, затем пощипывают её пальцами правой руки. Поглаживают моющими движениями правой рукой кисть левой. Пальцами правой руки делают на столе горку, затем накрывают её левой рукой.</p>
---	---	---

Список литературы:

1. Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Занятия по формированию речемыслительной деятельности и культуры устной речи у детей. М.: Аркти, 2001.
2. Ястребова А.В., Лазаренко О.И. Хочу в школу. М.: Аркти, 1999.