**Упражнения по биоэнергопластике:**

*«Птенчики»*  
Ладонь в вертикальном положении. Большой палец выставлен вперед, перпендикулярно остальным.

*«Лопаточка»*  
Ладонь с сомкнутыми пальцами опущена вниз.

*«Чашечка»*  
Ладонь с согнутыми пальцами, образует форму чашки.

*«Иголочка»*  
Пальцы сжаты в кулак, указательный палец выставлен вперёд.

*«Киска сердится», «горка»*  
Пальцы сомкнуты, ладонь согнута.

*«Часики»*  
Ладонь сжата в кулак. Указательный палец поднят вверх. Под счёт кисть руки поворачивается влево-вправо.

*«Змейка»*  
Ладонь сжата в кулак. Под счёт ладонь с сомкнутыми пальцами выпрямляется, затем опять сжимается, производя движение вперёд-назад.

*«Качели»*  
Ладонь с сомкнутыми пальцами в вертикальном положении. Движение ладони вниз-вверх.

*«Футбол»*  
Ладонь сжата в кулак. Указательный палец впереди. Указательный палец вместе с кистью поворачивается влево-вправо.

*«Почистить зубы»*  
Ладонь сжата в кулак, указательный палец выдвинут вперёд. Указательный палец производит движение по кругу.

*«Лошадка»*  
Рука в горизонтальном положении (лежит на столе). Ладонь с сомкнутыми пальцами согнута. Под счёт поочерёдно касаются стола кончики пальцев и запястье.

*«Вкусное варенье»*  
Ладонь в форме чашечки. Сомкнутые пальцы сгибать-разгибать.

*«Улыбка»*  
Ладонь находится в вертикальном положении, пальцы широко расставлены.

*«Заборчик»*  
Ладонь находится в вертикальном положении, пальцы сомкнуты.

*«Трубочка»*  
Ладонь с согнутыми пальцами, образует трубочку.

*«Хоботок»*  
Ладонь сжата в кулак.

*«Наказать непослушный язычок»*  
В горизонтальном положении четыре сомкнутых пальца, большой палец прижат к среднему. Производить быстрые постукивания большого пальца по среднему.

*«Почистим зубы»*  
Согнутая ладонь с сомкнутыми пальцами. Ладонь выпрямляется, опять сгибается. Затем согнутая ладонь движется влево-вправо.

*«Кто дальше загонит мяч?»*  
Рука ладонью вниз находятся в горизонтальном положении. Во время движения ватки по столу, ладонь движется вперёд.

*«Фокус»*  
Ладонь сжата в кулак. Когда вата взлетает вверх, пальцы разжаты и расставлены.

*«Приклей конфетку»*  
Кисть находится в горизонтальном положении ладонью вверх. Пальцы сомкнуты. Кисть поднимается вверх, затем опускается.

*«Грибок»*  
Кисть одной руки располагается вертикально, кисть другой расположена горизонтально на кисти первой руки.

*«Гармошка»*  
Рука лежит на столе ладонью вниз. Во время опускания и поднимания нижней челюсти опускается и поднимается кисть руки с сомкнутыми прямыми пальцами.

*«Индюк», «Болтушка»*  
Четыре пальца сомкнуты, большой палец прижат к указательному. Четыре пальца производят быстрые движения вверх-вниз.

*«Пароход гудит»*  
Ладонь с сомкнутыми пальцами располагается горизонтально.

*«Самолёт гудит»*  
Ладонь с расставленными пальцами располагается горизонтально.

*«Маляр»*  
Ладонь располагается вертикально, пальцы сомкнуты. Движение ладони вперёд-назад.

*«Дятел»*  
Пальцы одной руки сомкнуты и немного сжаты, стучат по ладони другой руки.

**Речевой материал по биоэнергопластике**

**«Пчела и Оса»**

Когда-то Оса и Пчела жили вместе в лесу. Дом у них был на дереве в дупле.  
*(упражнение «Дятел» - дятел долбит дупло)*  
Пчела целыми днями в поле летала и мёд собирала. Проснётся Пчела рано утром, улыбнётся новому дню,  
*(упражнение «Улыбка»)*  
умоется, почистит зубки, сделает зарядку,  
*(упражнение «Почистим зубы»)*  
посмотрит на часы и летит в поле.  
*(упражнение «Часики»)*  
С помощью своего хоботка Пчела собирала мёд.  
*(упражнение «Хоботок»)*  
А Оса, когда просыпалась, пила чай,  
*(упражнение «Чашечка»)*  
с конфетами,  
*(упражнение «Приклей конфетку»)*  
ела блинчики   
*(упражнение «Лопаточка»)*  
с ароматным вкусным мёдом.  
*(упражнение «Вкусное варенье»)*  
Целыми днями Оса качалась на качелях  
*(упражнение «Качели»)*  
и болтала с другими осами.  
*(упражнение «Индюк», «Болтушка»)*  
Вечером уставшая Пчела прилетала домой и опять трудилась. Она шила одежду,  
*(упражнение «Иголочка»)*  
красила в доме стены, потолок.  
*(упражнение «Маляр»)*  
А утром опять улетала в поле.  
Однажды вернулась Пчела с поля, а Оса ей и говорит:  
- Мало мёду принесла, лети обратно.  
Обиделась Пчела и ушла из дому. Летит она и плачет. Увидел её Человек:  
- Ты что, Пчела, плачешь?   
- А мне жить теперь негде, - говорит Пчела, - я из дому ушла.  
- Не плачь, Пчела, я тебе новый дом построю…  
Построил Человек у себя в саду для Пчелы деревянный дом, и живёт Пчела с тех пор в удобном улье. И добром за добро Человеку платит – мёдом угощает.  
(упражнение «Вкусное варенье»)

**«Под грибом».**  
Как-то раз летел Комар  
*(упражнение «Хоботок»)*  
и начался сильный дождь.  
*(упражнение «Дятел»)*  
Куда спрятаться?  
Увидел Комар на полянке маленький грибок,  
*(упражнение «Грибок»)*  
долетел до него и спрятался под его шляпкой.  
Сидит под грибком, дождь пережидает. А дождь идёт сильнее и сильнее.  
Мимо грибочка Воробей скачет и плачет.  
*(упражнение «Птенчики»)*  
- Намокли пёрышки, устали крылышки. Пусти, меня, Комар, под грибок обсохнуть, дождик переждать!  
- Куда же я тебя пущу? Я один тут кое-как уместился.  
-Ничего, в тесноте, да не в обиде.  
Пустил Комар Воробья под грибок.  
Ползёт Змейка к грибочку.  
*(упражнение «Змейка»)*  
Просит:  
- Пустите под грибок, дождик переждать.  
- Тут места нет.  
- Подвиньтесь, пожалуйста.  
Подвинулись, нашлось место змейке.  
Бежит Ёжик к грибочку,  
*(упражнение «Иголочка»)*  
попросился дождик переждать и его пустили.  
А дождь всё льёт и не перестаёт.  
*(упражнение «Дятел»)*  
Скачет Зайчик.   
*(упражнение «Лошадка»)*  
- Спрячьте, - кричит, - спасите! За мной Лиса гонится!   
- Жалко Зайца, - говорит Комар, - давай ещё потеснимся.  
Только спрятали Зайца, Лиса прибежала.   
*(упражнение «Киска сердится»)*  
- Зайца не видели? – спрашивает.  
- Не видели.  
Подошла Лиса поближе.  
- Не тут ли он спрятался?  
- Где ему тут спрятаться.  
Махнула Лиса хвостом и ушла.  
К тому времени дождик прошёл, солнышко выглянуло.  
Вылезли все из-под гриба, радуются.  
Комар задумался и говорит:  
- Как же так? Раньше мне одному под грибом было тесно, а теперь всем пятерым место нашлось.  
- Ква-ха-ха! Ква-ха-ха! – засмеялся кто-то.  
Все посмотрели: на шляпке гриба сидит Лягушка и хохочет:  
*(упражнение «Улыбка»)*  
- Эх вы! Гриб-то…  
Не досказала и ускакала.  
Посмотрели все на гриб и тут догадались, почему сначала одному под грибом тесно было, а потом и пятерым место нашлось.  
А вы догадались?

**«Часы с Кукушкой».**  
Раннее утро. Спят жители сказочного городка. На городской площади башня с часами. Над часами в маленьком домике живёт Кукушка.  
Тик-так! – отстукивает время маятник. Ку-ку! – выглянула Кукушка.  
*(упражнение «Часики»)*  
Вот проснулся Пёс, стал собираться на работу. Он маляр.  
*(упражнение «Маляр»)*  
Сегодня ему надо покрасить красивый резной забор вокруг городка.  
*(упражнение «Заборчик»)*  
В своём уютном домике поставила пирог в духовку Кошка.  
*(упражнение «Киска сердится»)*  
Пирог с начинкой: с клубничным вареньем.  
*(упражнение «Вкусное варенье»)*  
- Всё надо делать по часам, - говорит Кошка Котятам.  
- Ещё раз прокукует Кукушка – значит, пора вынимать пирог.  
Весёлый Лягушонок вовремя принялся за уборку.  
*(упражнение «Улыбка»)*  
Каждое утро он моет свой плот щёткой.   
*(упражнение «Почистим зубы»)*  
Время идёт, а Кукушка всё молчит. Собрались все жители городка на площади.   
Дверцы домика закрыты, висит записка: «Ушла в лес».  
- Ерунда, - сказал Лягушонок. – Кукушкой может быть каждый. Теперь я буду Кукушкой, - и прыгнул в домик над часами.  
Солнце поднялось высоко. Лягушонку стало жарко.  
- Нет, не могу я быть Кукушкой.  
-Тогда я буду Кукушкой, - сказала Кошка. – Мяу-мяу!   
Потом свернулась клубочком и уснула.   
А в домике у Кошки горел пирог,  
*(упражнение «Лопаточка»)*  
потом загорелся дом. Хорошо Лягушонок из шланга залил горящий дом.  
- Нет, теперь я буду Кукушкой, - сказал Пёс. – Только проверю механизм: всё ли в порядке.   
Стукнул Пёс молотком по колёсику – и вовсе остановились часы.  
Звери в растерянности поглядели друг на друга.   
- Почему же никто из нас не смог стать Кукушкой? – спросила Кошка.  
- Да… Видно, каждое дело надо делать умеючи, - виновато опустил голову Пёс.  
Тут все увидели Кукушку и очень обрадовались.   
*(упражнение «Улыбка»)*  
Кукушка быстро починила часы и прокуковала:  
- Ку-ку! Ку-ку!  
*(упражнение Часики»)*  
И всё в сказочном городке пошло своим чередом.

**«У Солнышка в гостях».**  
Однажды большая туча занавесила небо. Заскучали Цыплята без солнечного света.  
*(упражнение «Птенчики»)*  
- Куда это Солнышко подевалось? – говорят. – Нужно его поскорее на небо вернуть.  
- Разве вы знаете, где оно живёт? – закудахтала Наседка.  
- Мы не знаем, а кого встретим, того спросим, - ответили Цыплята.  
Собрала их Наседка в дорогу. Положила вкусные зёрнышки.  
*(упражнение «Вкусное варенье»)*  
Отправились Цыплята. Шли-шли и увидели Индюка.  
(упражнение «Индюк»)  
Спрашивают:  
- Индюк, ты не знаешь, где Солнышко живёт?  
- Знать не знаю, давайте вместе искать.  
Идут они мимо леса, видят, Дятел на дереве сидит и дупло долбит.  
*(упражнение «Дятел»)*  
Спросили они у Дятла про Солнышко, но Дятел тоже не знает, где Солнышко живёт. Пошли все вместе искать.  
Мимо скакала Лошадка и тоже отправилась с ними Солнышко искать.  
*(упражнение «Лошадка»)*  
Долго шли они. Увидели Ёжика.  
*(упражнение «Иголочка»)*  
Он сидел под деревом и играл на гармошке.  
*(упражнение «Гармошка»)*  
- Ёжик, Ёжик, ты не знаешь, где Солнышко живёт? – спрашивают Цыплята. – Три дня его не было на небе, уж не заболело оно?  
- Как не знать. Знаю, вон там, за большой горой. – ответил Ёж.  
*(упражнение «Горка»)*  
Взял Ёж палку, нанизал на иголки грибы и зашагал впереди всех дорогу показывать.  
*(упражнение «Грибок»)*  
Забрались Цыплята, Индюк, Дятел, Лошадь и Ёж на гору и увидели солнцев дом. А в доме темно, света нет, заспалось, видно Солнышко и просыпаться не хочет.  
Тут Цыплята запищали, Индюк заболботал, Дятел застучал, Лошадь заржала, Ёж зафыркал.  
- Кто под моим окошком кричит? – спросило Солнышко. – Кто мне спать не мешает?  
- Это мы. Пришли тебя будить. Утро настало.  
- Да как мне на небо выглянуть? Три дня меня туча прятала, три дня собой заслоняла. Я теперь и заблестеть не смогу…  
Лошадь взяла ведро, стала воду таскать.  
*(упражнение «Чашечка»)*  
Дятел – Солнце водой умывать. Индюк – полотенцем вытирать.  
*(упражнение «Маляр»)*  
Ёж – давай колючей щетинкой начищать.  
*(упражнение «Качели»)*  
А Цыплята – те стали с Солнышка соринки смахивать.  
*(упражнение «Фокус»)*  
Выглянуло Солнышко на небо, чистое, ясное и золотое. И всюду стало весело, светло и тепло.  
*(упражнение «Улыбка»)*

**«Петух и краски».**  
Нарисовал Художник Петуха,  
*(упражнение «Птенчики»)*  
а раскрасить-то его и забыл…  
Пошёл Петух гулять, и все на дворе вдруг стали смеяться.  
- Почему они смеются надо мной? – спросил Петух Индюка.  
*(упражнение «Индюк»)*  
- Ты же ходишь совсем нераскрашенный, - сказал Индюк, - посмотри-ка на себя!  
Подбежал Петух к луже, посмотрел в воду. И верно – Индюк правду говорит.  
Совсем расстроился Петух.  
Тут подошёл Кот.  
*(упражнение «Киска сердится»)*  
- Не печалься, - сказал Кот, - иди к Краскам, они тебе помогут.  
*(упражнение «Маляр»)*  
- Ку-ку-да к Краскам? – закудахтал Петух. – Где я их найду?  
- Я научу тебя, - сказал Кот. – Иди всё время прямо, прямо, никуда не сворачивай. Пройдёшь леса, пройдёшь горы, через реки и озёра придёшь в Сказку и там найдёшь Краски!  
И пошёл Петушок Краски искать.  
Идёт Петух по лесу. А на поляне Лисята играли с мячом.  
*(упражнение «Кто дальше загонит мяч?»)*  
Заметили его Лисята, закричали:  
- Мама, мама! Смотри – Петух!  
Лиса в это время наказывала одного из лисят.  
*(упражнение «Наказать непослушный язычок»)*  
Увидела Лиса Петуха и отвернулась.  
- Нет, нет… Этот Петух не годится. Он – нераскрашенный. Это ненастоящий Петух!  
А Петушок всё шёл и увидел Ёжика.  
*(упражнение «Иголочка»)*  
Ёжик показал Петушку, где Краски живут. Пришёл Петух к расписному теремку, вокруг которого стоит разноцветный забор.  
*(упражнение «Заборчик»)*  
- Ку-ка-ре-ку!  
- Кто там? – спросили за дверью.  
- Это я, Петух.  
Вышли навстречу Петуху Краски и раскрасили его в разные цвета.  
Красная Краска раскрасила гребешок и бородку, Синяя - пёрышки на хвосте, Зелёная – крылышки, а Жёлтая – грудку.  
*(упражнение «Маляр»)*  
Посмотрел Петушок в зеркало – себя не узнал! Такой стал красивый!  
Поблагодарил Петух добрые Краски, улыбнулся,  
*(упражнение Улыбка»)*  
и весёлый зашагал домой. Поёт на весь лес:  
- Ку-ка-ре-ку!  
Лисята теперь качались на качелях,  
*(упражнение «Качели»)*  
увидели его, запищали:  
- Мама, смотри – Петух назад идёт!  
- Я же сказала вам – он ненастоящий, нераскрашенный.  
- Мам, он настоящий! Настоящий, живой Петух!  
Хотела Лиса догнать Петуха, да поздно спохватилась: он уже далеко ушёл…

**Стихи для биоэнергопластики**

Поёт с утра лягушка:  
«Ква-ква, ква-ква, ква-ква!  
Иди сюда, подружка!  
Здесь сочная трава».  
*(упражнение «Улыбка»)*

Воробьишка прыг-прыг-прыг!  
Быстро двигаться привык.  
Звонок воробьиный хор,  
Им ареной служит двор.  
*(упражнение «Птенчики»)*

Индюк, смотри, какой герой –  
За индюшат стоит горой!  
Распустит хвост, зальётся краской,  
Все на него глядят с опаской.  
*(упражнение «Индюк»)*

Зебра в белую полоску,  
Зебра в чёрную полоску,  
Точно кто-то шутки ради  
Нарядил её в матроску.  
*(упражнение «Лошадка»)*  
  
Принесу грибы в корзинке,  
Стану их перебирать,   
Словно на лесной тропинке  
Побываю я опять.  
*(упражнение «Грибок»)  
(упражнение «Чашечка»)*

Ель зайчишку приютила,  
Веткой от врагов укрыла…  
Ёжик – быстренькие ножки,  
Протоптал в лесу дорожки.  
*(упражнение «Иголочка»)*

Дятлу клювом бить не лень  
Целый день, целый день!  
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!  
Выходи из щёлки жук!  
*(упражнение «Дятел»)*

Грибочек, грибок,  
Масляный бок,  
Серебряная ножка,  
Прыгай в лукошко!  
*(упражнение «Грибок»)*

На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка.  
Кошка глазки открывает,  
Кошка спинку выгибает.  
*(упражнение «Киска сердится»)*

Красной краскою Егор   
Красит крышу и забор.  
*(упражнение «Маляр»)*

Удав, огромнейший удав,  
Лежит кольцом средь пышных трав.  
Он гордый повелитель змей,  
И трогать ты его не смей.  
*(упражнение «Змейка»)*

Хомячок живёт в квартире,  
Нет зверька милее в мире.  
Он за щёчки прячет ужин.  
Что ж! Запас, конечно, нужен.  
*(упражнение «Футбол»)*

Самолёт построим сами,  
Понесёмся над лесами.  
Понесёмся над лесами,  
А потом вернёмся к маме.  
*(упражнение «Самолёт гудит»)*

Часовщик, прищурив глаз,  
Чинит часики для нас.  
*(упражнение «Часики»)*

Шмель лохматый, шмель пушистый,  
Держит путь на луг душистый,   
Басом целый день поёт  
И нектар цветочный пьёт.  
*(упражнение «Хоботок»)*

Лопата копала,  
Копала, копала,  
Потом улеглась,  
Видно, очень устала.  
*(упражнение «Лопаточка»)*

В парке высокая горка стоит.  
На горке сердитый Егорка сидит.  
Боится Егорка   
Съехать с крутой горки.  
*(упражнение «Горка»)*

Шёл Егор через двор,  
Нёс топор чинить забор.  
*(упражнение «Заборчик»)*

Я достал в шкафу варенье,   
Я к животным всей душой.  
- На, поешь для подкрепленья,  
Будешь толстый и большой.  
*(упражнение «Вкусное варенье»)*

Весёлые мыши забрались на крышу  
И лезут упрямо всё выше и выше.  
(упражнение «Иголочка» - тонкий хвостик мышки)  
Совсем не боятся они высоты!  
Какие, однако, отважные мыши! –  
Сказали, взбираясь за ними коты.  
*(упражнение «Киска сердится»)*

Поиграю я в футбол  
И забью в ворота гол.  
Очень сложная задача –  
Загонять в ворота мячик.  
*(упражнение «Кто дальше загонит мяч?»)*

Чайные чашки в печали,  
Стуча и бренча, закричали.  
*(упражнение «Чашечка»)*

Увидев свой хвост, удивилась змея:  
- Неужто, друзья, это всё ещё я?  
*(упражнение «Змейка»)*

Два цыплёнка,  
*(упражнение «Птенчики»)*  
Два мышонка  
*(упражнение «Иголочка»)*  
Учат бегать   
Лягушонка.  
*(упражнение «Улыбка»)*  
Расшумелась мелкота –   
Видно, близко нет кота!   
*(упражнение «Киска сердится»)*

Ходит по двору индюк  
*(упражнение «Индюк»)*  
Среди уток и подруг.  
Вдруг увидел он грача,  
*(упражнение «Птенчики»)*  
Рассердился сгоряча.

Кот Тимошка жил на крыше.  
*(упражнение «Киска сердится»)*  
Ниже, в доме, жили мыши.  
*(упражнение «Иголочка»)*  
По стене взбирались мыши,   
Не боясь кота на крыше.

На берёзе поутру  
Дятел продолбил кору.  
*(упражнение «Дятел»)*

Рыжий кот осенними   
Листьями шуршит,  
Возле стога с сеном  
Мышек сторожит.  
*(упражнение «Киска сердится»)  
(упражнение «Иголочка»)*

Яблоки румяные,  
В них медовый сок!  
Испечёт нам мама   
Яблочный пирог.  
*(упражнение «Лопаточка»)*  
Телевизор вместе с нами  
Смотрит наша киска.  
*(упражнение «Киска сердится»)*  
Видит мышку на экране,  
Мышка вроде близко.  
*(упражнение «Иголочка»)*  
Мог бы славный быть обед,  
Только хвать, а мышки нет.

Пароход плывёт по речке  
И труба дымит, как печка.  
*(упражнение «Пароход гудит»)*

Труба трубит, труба поёт,  
Трубач по улице идёт.  
*(упражнение «Трубочка»)*

Не бери ежа с собой,  
Отпусти его домой.  
Ёжик, даже глупый самый  
Хочет жить с ежихой-мамой.  
*(упражнение «Иголочка»)*

Чистим зубы, чистим зубы  
И снаружи, и внутри,  
Не болели чтоб они.  
*(упражнение «Почистить зубы»)  
(упражнение «Почистим зубы»)*

Вёз корабль карамель,  
Наскочил корабль на мель,  
И матросы три недели  
Карамель на мели ели.  
*(упражнение «Приклей конфетку»)*