**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»)*