

«Мимическая гимнастика для детей»

С целью развития лицевых мышц рекомендуется имитация мимических движений с использованием картинок.

- 1.Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
 - 2.Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) – «Мы умеем сердиться».
 - 3.Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
 - 4.Улыбнуться одними губами так, чтобы зубы не были видны (следить, чтобы глаза не улыбались).
 - 5.Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо.
 - 6.Улыбнуться другим углом.
 - 7.Повторить движения поочередно.
 - 8.Закрыть один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
 - 9.Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочередно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
 - 10.Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4.
- Чередовать эти движения.
- 11.Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
 12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.

13. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.

14. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».

15. Сузить глаза.

16. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).

17. Оттягивать нижнюю губу вниз (отвращение).

(Зорина О.А.)