

«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 поочерёдно.
- 8.**Закрыть один глаз, затем другой. Поочерёдно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
- 9.**Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочерёдно 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).