

# *«Мимическая гимнастика для детей»*

С целью развития лицевых мышц рекомендуется использование мимических движения.

- 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.Закрывать 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).