

МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



Мимика нужна человеку не только для выражения эмоций.

Она играет важную роль в формировании правильного произношения.

Чтобы упражнения принесли пользу, важно делать их регулярно, соблюдая простые правила. Упражнения необходимо выполнять перед зеркалом, чтобы ребенок видел все движения – как свои, так и взрослого. Каждое упражнение акцентировано на одной группе мышц.

Упражнения выполняются спокойно, плавно, без особых усилий, но при этом ритмично.

Предлагаем Вашему вниманию ряд мимических упражнений. За один раз игры ребенок может выполнить до 4-х разных движений.

- 1. Упражнение «Мы умеем удивляться»:** высоко поднять брови. Опустить, расслабить лицо.
- 2. Упражнение «Мы умеем сердиться»:** нахмурить брови. Расслабить лицо.
- 3. Упражнение «Мы испугались»:** широко раскрыть глаза. Вернуться в исходное положение. И т.д.
- 4. Упражнение «Улыбнуться весело».** Улыбнуться губами так, чтобы все зубы были видны.
- 5. Упражнение «Улыбка справа».** Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на правое ухо.
- 6. Упражнение «Улыбка слева».** Улыбнуться левым углом рта.

7. Упражнение «Чередование движений: улыбка-удивление». Повторять движения поочерёдно, наблюдая в зеркало.

8. Упражнение «Мы подмигиваем»: закрыть один глаз, затем другой. Поочерёдно глазами подмигивать.

9. Упражнение «Шарик». Сильно надуть щёки, удержать позу; выпустить воздух. Затем поочерёдно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.

10. Упражнение «Трубочка». Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении № 4. Чередовать эти движения.

11. Упражнение «Рыбка». Открывать широко и спокойно закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.

12. Упражнение «Маленькая акула»: движения нижней челюсти вправо, влево.

13. Упражнение «Большая акула»: двигать нижней челюстью вверх – вниз.

14. Упражнение «Вдыхаем аромат»: раздувать ноздри, втягивая воздух, 3-4 раза, отдыхая.

15. Упражнение «Жмурки от солнышка»: сузив глаза, прищуриться, открыть глаза.

16. Упражнение «Зайчик сердится»: поднимать верхнюю губу, обнажая зубы, сморщивая нос.

17. Упражнение «Невкусно!»: морщиться, качая головой.

18. Упражнение «Круглые глаза» «Однажды Саша шёл домой и удивился - в подворотне бегают тряпка! Потом он понял, что это котёнок». Показать, какие круглые от удивления глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

19. Упражнение «Лисёнок боится»

«Лисёнок хочет искупаться, но не решается войти в воду. Вода такая холодная». Показать, как лисенок испугался?

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!