

*Картотека 'Мимическая гимнастика для детей'. (Н. В. Нищева)*



*Цель - укрепление мышц лица, развитие мимики лица.*

*1. Закрывать и открывать глаза без напряжения.*

*Лицо не подвижно. Только поднимаются и опускаются верхние веки. Держим глаза закрытыми под счет (до 5, а потом открываем. Повторяем упражнение 3-5 раз.*

*Мы закроем крепко глазки*

*И во сне увидим сказки.*

*Побываем на луне*

*И поведем на слоне.*

*2. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем». Втягиваем ноздри, делая глубокий вдох носом. Плечи при вдохе не поднимаются. Повторяем упражнение 3-5 раз.*

*Мы увидели пион,*

*Как чудесно пахнет он!*

*Воздух носом втянем дружно,*

*Нам цветок понюхать нужно.*

*3. Учимся быстро-быстро моргать. Лицо при этом спокойно. Повторяем упражнение 3-5 раз.*

*По дорожке шла козла,*

*Эвкалипта лист жевала.*

*Замечталась и упала,*

*Часто-часто заморгала.*

*4. «Мы подмигиваем». Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза. Повторяем упражнение 3-5 раз.*

*Как хитрющий рыжий кот,*

*Поморгаем мы. Вот! Вот!*

*Левый глаз! Правый глаз!*

*Получается у нас!*

5. «Мы умеем удивляться». Учимся приподнимать и опускать брови. Когда поднимаем брови, выражение лица удивленное. Повторяем упражнение 3-5 раз.

В зоопарке побывали,  
Крокодила увидели.  
Он зубастый! Так и знай!  
Брови выше поднимай!

6. «Мы умеем сердиться». Хмурим брови. Выражение лица сердитое. Если упражнение не получается, сдвигаем брови к переносице указательными пальцами. Следить, чтобы губы не участвовали в движении. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Не хотела каши Маша,  
Рассердилась мама наша,  
Брови хмурила вот так,  
Каша – это не пустяк!

7. Учимся надуть губы. Выражение лица капризное. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Капризуля наша Люба,  
Как карась надула губы!  
Говорит карась большой:  
- Дуться так не хорошо!

8. Учимся поджимать губы. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Рассердилась наша Люба  
И теперь поджала губы!  
Ну и Ну! Моя подружка  
Так похожа на лягушку.

9. Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надуть щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Мишка очень любит мед,  
В улей он залез. И вот –  
Словно флюс щека у мишки,  
И испачканы штанишки.

10. «Худышки». Учимся втягивать щеки. Повторяем упражнение 3-5 раз.

На ветвях висит мартышка.  
Не мартышка, а худышка!  
Не хватает ей продуктов –  
Сладких, сочных, спелых фруктов.

11. Учимся двигать кончиком носа. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Одуванчик кот сорвал,  
От пыльцы весь желтым стал.  
Даже в нос пыльца попала,  
И в носу защебетало.

12. Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо;
13. Улыбнуться другим углом;
14. Повторить движения поочерёдно;
15. Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться.  
Чередовать эти движения;
16. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5;
17. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова;
- 1  
8. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.