

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 поедем на слоне.

2. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем». Втягиваем ноздри, делая глубокий вдох носом. Глеби 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 коала,

Эвкалипта лист жевала.

Замечталась и упала,

Часто-часто заморгала.

4. «Мы подмигиваем». Закрыть 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 увидали.
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 надувать 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 щёки, выпустить воздух. Поочерёдно надувать щёки, 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 мартишка.
Не мартишка, 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 защекотало.

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.