

# МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Каждый день, сами того не осознавая, малыши делают мимическую гимнастику: улыбаются, удивляются, обижаются, злятся, корчат рожицы, хмурятся и снова улыбаются. Мы называем такую гимнастику – «Зарядка для настроения» и предваряем ею почти каждое логопедическое занятие.

А так ли она нам нужна? Ведь мы должны научить малыша говорить, правильно произносить звуки (простые и не очень), задавать вопросы и отвечать на вопросы, общаться со взрослым и друг с другом – а мы перед зеркалом «кривляемся». Давайте разберёмся в этом вопросе.

Всем известно, что для правильного произнесения звуков и чёткой речи нужны слаженная работа мышц языка, глотки, гортани, нёба и сильная воздушная струя. Но, не меньшее значение имеет тонус и подвижность мимических мышц (брови, губы, щёки). Для достижения этой цели мы идем мимическую гимнастику. Упражнения гимнастики бывают статические и динамические.

Мы начинаем со статических поз. Предлагаем и Вам получить заряд веселья, бодрости и пользы.

Нам необходимо зеркало – в нём малыш видит себя и взрослого. Понадобятся карточки:

- с изображением мордочек животных, или
- с изображением характерных кукол, или
- со схематичным изображением эмоции, или
- Ваш личный пример.

А также, мы помним о простых правилах:

- первое и последнее упражнение – «Улыбка»;
- при выполнении упражнений, акцентируем внимание только на одной группе мышц, но для малышей можно пренебречь этим правилом;
- упражнения выполняем спокойно, плавно, ритмично, без усилий.

Всё готово? Можно начинать!

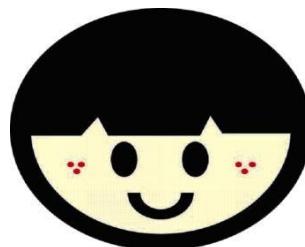
## СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(позу не меняем, удерживаем 5 – 10 секунд.)

### «УЛЫБКА», «РАДОСТЬ»

**Цель** – активизация круговых мышц рта.

**Мимика** – лицо расцветает улыбкой, уголки губ оттягиваются вверху, около глаз собираются морщинки.



### «УДИВЛЕНИЕ»

**Цель** – активизация мышц лба и круговых мышц рта.

**Мимика** – широко раскрытые глаза и рот.



### «УДИВЛЕНИЕ»

**Цель** – активизация мышц лба.

**Мимика** – широко раскрытые глаза, на лбу морщинки.



## «ОБИДА»

**Цель** – активизация лицевых мышц.

**Мимика** – уголки рта опущены.



## «ОГОРЧЕНИЕ»

**Цель** – активизация лицевых мышц.

**Мимика** – нижняя губа выпячена, или уголки рта опущены.



## «ГНЕВ», «ЗЛОСТЬ», «СЕРДИТОСТЬ»

**Цель** – активизация лицевых мышц.

**Мимика** – брови сдвинуты, губы оттопырены, нижняя губа выпячена вперед, кулаки стиснуты.



## «ДРАЗНИЛКА»

**Цель** – активизация лицевых мышц.

**Мимика** – учимся корчить смешные рожицы. Показываем язычок, высовываем его максимально.



## «ХОМЯЧОК»

**Цель** – активизация круговых мышц рта.

**Мимика** – глаза открыты, щёки надуваем, будто шарики.



## «ХИТРИГА», «ПОДМИГНИ»

**Цель** – активизация лицевых мышц.

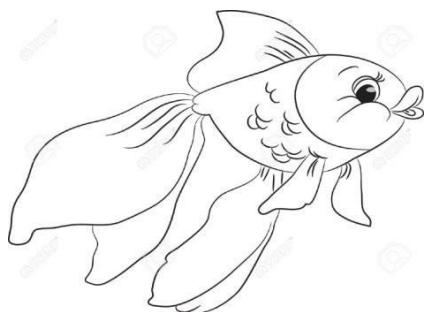
**Мимика** – прикрываем то один глаз, то другой.



## «КАПРИЗКА»

**Цель** - активизация круговых мышц рта.

**Мимика** – глаза открыты, губы выпячиваем вперёд, выражение лица – капризное.



## «ПОНЮХАЙ ЦВЕТОЧЕК»

**Цель** – учить делать вдох через нос, выдох ртом.

**Мимика** – учимся втягивать воздух носом, делая глубокий вдох. Выражение лица – довольное.



## «СПОКОЙСТВИЕ»

**Цель** – способствовать общему расслаблению.

**Мимика** – глаза закрыты, мышцы лица расслаблены.



Статические упражнения нам уже знакомы, можно перейти к выполнению упражнений в **динамике**. Позу удерживаем 3–5 секунд и переключаемся на следующее упражнение. Несмотря на то, что это динамические упражнения, стараемся выполнять гимнастику плавно, чётко, ритмично, неспешно.

### **«НАХМУРИЛИСЬ – УДИВИЛИСЬ»**

Нахмурить лоб и брови, насупиться. На лбу при этом образуются вертикальные морщины. Радостно и восхищенно вскинуть брови. На лбу при этом должны образоваться горизонтальные морщины.

### **«ЗАЖМУРИЛИСЬ – ОТКРЫЛИ ГЛАЗКИ – ПОДМИГИВАЕМ»**

Сильно зажмурить, потом открыть глаза. Медленно закрывать и открывать глаза. Поочередно закрывать сначала левый, потом правый глаз. Поочередно подмигивать правым, потом левым глазом.

### **«УЛЫБНУЛИСЬ – ОБИДЕЛИСЬ»**

Губы и зубы сомкнуты. Губы растянуть в стороны – улыбка, уголки губ попеременно поднимать вверх, а затем опускать вниз – обиделись.

### **«УЛЫБКА – ТРУБОЧКА – ЛОШАДКА»**

Губы и зубы сомкнуты. Губы растянуть в стороны – улыбка, вытянуть губы в трубочку. Пофыркивать, как лошадка, с вибрацией губ.

### **«ХОМЯЧОК (ТОЛСТЯЧОК) – ХУДЫШКА»**

Сильно надуть щёки, а затем втянуть их в себя (пока ребёнок маленький, ему может не даваться упражнение на втягивание щёк, тогда просто надуваем щёки). Можно надувать щёки и попеременно, то одну, то другую.

Малыш уже многому научился, выполняет мимические упражнения, понимает значение простых эмоций и эмоциональных состояний. Вы много читаете своему ребёнку, предложите подумать и сказать какое выражение лица у Бармалея? У Деда Мороза? А у колобка? А у папы, если он сердит?

Итак, теперь понятно, что наша «зарядка для настроения» – неотъемлемая часть работы по постановке и коррекции звуков у детей с различными нарушениями произношения, потому что во время выполнения статических и динамических упражнений мимической гимнастики происходит нормализация тонуса мимических (лицевых) мышц, а это:

– даёт возможность подготовить мышцы и нервные окончания для дальнейшей работы по постановке звуков, более точных движений артикуляционного аппарата во времяречи, четкой дикции;

- делает мимику более выразительной;
- помогает не допустить развитие неестественных артикуляционных движений, позволяет расслабить мускулатуру лица, тренирует владение и управление мышцами языка, губ, нёба;
- способствует развитию эмоционального интеллекта ребенка, способности распознавать чувства и эмоции.

Напомним, что все упражнения мы делаем в игровой форме и с удовольствием. Постарайтесь заинтересовать малыша, возможно, подключив любимую (или какую-то новую игрушку). Можно также попросить ребенка «научить» делать эти упражнения папу, ведь «у него никак не получается».

***В общем, играйте с радостью, удовольствием и пользой!***

