

# Мимическая гимнастика

Чадо плохо говорит, речь невыразительна, однообразна, неритмична, движения лица скованы, неточны и замедленны?

Возможно, ребенок плохо владеет мышцами лица, отражающими эмоции и образующими звуки речи.



**МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** — вид логопедической гимнастики, развивающей лицевые мышцы и мимические движения, умение управлять языком, губами и нёбом.

## ► КОГДА?

- с 3 лет, при признаках речевых нарушений

## ► КАКАЯ ПОЛЬЗА?

- развивается артикуляционный аппарат;
- снижается напряжение в лицевых мышцах;
- улучшается дикция;
- тренируется звукопроизношение;
- повышается выразительность речи и мимики;
- развивается эмоциональный интеллект, способность понимать чувства и эмоции.

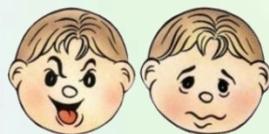
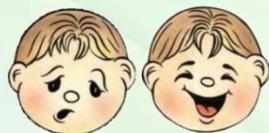
## ► КАК?

- Заниматься ежедневно, по 5-10 минут.
- Сначала родители самим осваивают упражнение, чтобы показать его ребенку.
- Ребенок должен быть спокоен и здоров.
- В большом зеркале ребенок должен видеть себя и взрослого, который делает упражнение рядом с ним.
- Важно не количество сделанных упражнений, а их качество.
- Язык, губы или челюсть не должны дрожать от напряжения. Движения должны быть спокойными, без рывков.
- Сначала выполняются статические упражнения, затем - динамические.
- Если что-то не получается, отложите упражнение, вернетесь к нему позже.
- Выполнению помогут картинки или куклы с четкой выразительной мимикой

Задержка речевого развития, неправильное звукопроизношение?

- К мимическим упражнениям **добавляем артикуляционную гимнастику**, она укрепит тонкие мышцы и разовьет силу и подвижность языка, губ и нёба, приучит ребенка к их определенным положениям. Подобрать нужные упражнения поможет логопед, в зависимости от нарушенных у ребенка звуков.

**Статические упражнения** - мышцы лица удерживаются в определенном положении на 5-10 секунд.



- «Улыбка» - улыбнуться, уголки губ поднять кверху, у глаз получатся морщинки.
- «Удивление» - широко раскрыть глаза и рот.
- «Обида» - опустить уголки рта вниз.
- «Огорчение» - выпятить нижнюю губу.
- «Злость» - брови сдвинуть, оттопырить губы, нижнюю губу выставить вперед, а кулаки стиснуть.
- «Дразнилка» - сильно высунуть язык.
- «Хомячок» - широко раскрыть глаза и надуть щеки.
- «Капризка» - Надуть губы с капризным выражением лица. (Капризуля Наша Люба, Как карась надула губы, Говорит карась большой: -Дуться так не хорошо!)
- «Спокойствие» - закрыть глаза и расслабить мышцы лица.

**Динамические упражнения** - движения делаем быстро и плавно, упражнения повторять по 3-5 раз, затем - переход к следующему. Задания выполняются неспешно

- «Нахмурились — улыбнулись» Нахмурить лоб и брови, на лбу - вертикальные морщины. Затем радостно вскинуть брови, чтобы получились горизонтальные морщины.
- «Улыбнулись — обиделись» Сомкнуть губы и зубы. затем растянуть губы в улыбке, уголки губ то поднимаются, то опускаются.
- «Улыбка — трубочка — лошадка» Сомкнуть губы и зубы. Растянуть губы в улыбке. Вытянуть их трубочкой и “пофыркивать” вибрацией губ.
- «Толстячок — худышка» Сильно надуть щеки, а потом втянуть их в себя. Или: попеременно надувать одну из щек.
- Мимические этюды по стихотворениям или рассказам, например:
- «Облака» (Н.Якимовой) По небу плыли облака, А я на них смотрел. И два похожих облачка Найти я захотел. Я долго всматривался ввысь И даже щурил глаз, А что увидел я, то вам Все расскажу сейчас. Вот облачко веселое Смеётся надо мной: -Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! Я тоже посмеялся с ним: — Мне весело с тобой! И долго-долго облачку Махал я вслед рукой (мышцы лица расслабляются, на нём появляется улыбка)... И т.д., отражая эмоции в соответствии с текстом.
- «Ночные звуки» (С.Пшеничных) Лес ночной был полон звуков: Кто-то выл, а кто — мяукал, Кто-то хрюкал, кто-то топал, Кто-то крыльями захлопал, Кто-то ухал и кричал. И глазищами вращал (изображать “страшных” ночных зверей — угрожающе хмурить брови, насупить лоб, оскалиться, вращать глазами и т.д.)
- «Разное настроение» Капризуля мальчик Марк, Не унять его никак (опустить и сдвинуть брови, кончики губ опустить, голову и плечи опустить). Улыбнётся он на миг – Засияет солнца лик (брови приподнять, улыбнуться, плечи развернуть, откинуть голову назад).
- «Насос и мяч» Один ребенок - надувной мяч, другой - “надувает” его. “Мяч” стоит на полусогнутых ногах, расслабив тело и обмякнув. По мере “надувания” “мяч” выпрямляет голову, туловище, надувает щеки. Когда “мяч” будет “надут”, можно его “сдуть” — и тело возвращается в исходное положение..
- «Возьми и передай» Передавать друг другу воображаемый предмет. Например, телевизор — ух, какой большой и тяжелый! Можно в удивлении выпучить глаза и раскрыть рот.