**Картотека**

**«Мимическая гимнастика для детей»**

Мимическая гимнастика для дошкольников

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. 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 коала,

Эвкалипта лист жевала.

Замечталась и упала,

Часто-часто заморгала.

**4.** *«Мы подмигиваем»*. Закрыть один глаз, затем другой. Поочерёдно 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 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 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.

**18**. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.