

## **«Мимическая гимнастика для детей»**

**С целью развития лицевых мышц рекомендуется имитация мимических движений перед зеркалом.**

1. Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) – «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами так, чтобы зубы не были видны (следить, чтобы глаза не улыбались).
5. Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел»
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочерёдно.
8. Закрывать один глаз, затем другой. Поочерёдно закрывать глаза.
9. Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочерёдно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти движения.
11. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево.  
Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
13. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.
14. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
15. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).